

ПРОФИЛАКТИКА ЭПИЛЕПТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПУТЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Клеева Е.А.

студент гр. Маб-221.2, II курс

Научный руководитель: Шкитин Н.Н.,

Кузбасский государственный технический университет

имени Т.Ф. Горбачева, филиал в г. Прокопьевск

г. Прокопьевск

Аннотация: В статье уделяется внимание профилактике эпилептических заболеваний путем регулярных занятий физической культурой. Кроме того, в статье рассматриваются признаки и причины возникновения эпилепсии, а также предлагается специальный комплекс физических упражнений при данном заболевании.

Abstract: The article focuses on the prevention of epileptic diseases through regular physical education. In addition, the article discusses the signs and causes of epilepsy, and also offers a special set of physical exercises for this disease.

Ключевые слова: Эпилепсия, комплекс упражнений, лечебная физическая культура, профилактика.

Keywords: Epilepsy, a set of exercises, therapeutic physical culture, prevention.

Цель: Наша основная цель состоит в том, чтобы подобрать комплекс упражнений, который позволит людям, страдающим эпилепсией, заниматься физической культурой с лечебно-профилактической целью. Для этого

Методы: При написании статьи особое внимание было уделено научной литературе, связанной с эпилептическими заболеваниями. Были изучены научные статьи, методические указания и пособия.

Основная часть.

В настоящее время эпилептическое заболевание является наиболее распространённым неврологическим заболеванием. По оценке Всемирной организации здравоохранения, на сегодняшний день эпилептическим заболеванием болеют более 50 миллионов человек.

Эпилептическое заболевание – это хроническое заболевание нервной системы, обуславливающееся судорожными припадками, которые возникают при избытке нейронных разрядов. К первым признакам относятся: потемнение в глазах, головокружение, сильная тошнота, чувство сдавленности в груди, провалы в памяти, психомоторные нарушения.

В большинстве случаев развитие эпилептических заболеваний выпадает на молодой возраст. Рассеянный склероз, инфекционные заболевания мозга, сосудистые расстройства, перенесённый инсульт, интоксикационные поражения системы нервных окончаний, а также метаболические заболевания являются основными причинами эпилептических заболеваний.

В зависимости от протекания заболевания, люди с эпилепсией при физическом воспитании нуждаются в индивидуальном подходе. Как правило, больным эпилепсией противопоказан профессиональный спорт, а также следующие виды спорта: единоборства, альпинизм, дайвинг и т.д. Однако соблюдая определенные правила и ограничения, больным, страдающим эпилепсией, необходимо заниматься лечебной физической культурой, которая позволит свести к минимуму судорожные припадки, что положительно скажется на состоянии здоровья.

Лечебная физическая культура считается наиболее распространённым методом профилактики эпилептических заболеваний. Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на восстановление и укрепление здоровья больного подбираются индивидуальные физические упражнения.

Следует отметить, что при занятиях физической культурой должны быть соблюдены этапы лечения. Проводить занятия рекомендуется в присутствии тренера либо инструктора, который поможет в случае возникновения припадка. Наиболее оптимальными занятиями при эпилепсии являются утренняя гимнастика, ходьба, а также игровые виды спорта. Начинать заниматься лечебной физической культурой нужно постепенно, начиная с 8-10 минут в день, с дальнейшим увеличением продолжительности занятий.

В состав плана занятий по физической культуре должны входить упражнения направленные на все группы мышц, а также дыхательные упражнения. Стоит подчеркнуть, что упражнения на скорость и выносливость лучше исключить из плана.

Интенсивность и регулярность занятий, а также виды физических нагрузок подбирается с учетом индивидуальных особенностей и включаются в план постепенно.

Я считаю, что ЛФК должна войти в привычку и стать важным компонентом в жизни каждого человека.

При профилактике и лечении эпилептического заболевания наиболее подходящими будут следующие упражнения:

1. Из исходного положения – лежа на спине, согнув ноги и положив руку на грудную клетку, а другую на живот выполнить упражнение на диафрагмальное дыхание. Повторите 5-6 раз.

2. Для данного упражнения понадобится гимнастическая палка.

Из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч: взять палку за концы и опустить перед собой. На вдохе выполнить поднятие палки вертикально вверх, на выдохе вернуться в и. п. Выполнить от 6 до 9 раз.

3. Из исходного положение - сидя на стуле, положите левую руку на правое плечо, а правой рукой возьмитесь за левый локоть. Затем, выдыхая, слегка надавите правой рукой на левый локтевой сустав, стремясь растянуть мышцы правого плеча. Выполнить те же действия только с правым плечом.

Повторить по 7 раз.

4. Упражнение «Перекрест» выполняется из и. п. - лежа на спине, руки сцеплены в «замке» под головой.

Вдохните и соедините левое колено и правый локоть, выдохните и вернитесь в исходное положение. Выполните то же движение с правым коленом и левым локтем. Выполнить 8 раз.

5. Из исходного положения - стоя на коленях и опираясь на руки выполнить упражнение: вдохнуть и поднять правую руку вперед, а левую ногу назад, выдохнуть и вернуться в исходное положение, затем вдохнуть и поднять левую руку вперед, а правую ногу назад, выдохнуть и вернуться в исходное положение. Повторить 7-9 раз.

Заключение:

Из всего сказанного следует вывод о том, что при регулярных занятиях физическими нагрузками при эпилептических заболеваниях улучшает функционирование всего организма в целом. Подводя итоги, можно сказать, что занятия физической культурой позволяют больным эпилепсией вести нормальный образ жизни, поскольку активная физическая деятельность препятствует наступлению судорожных припадков, и, следовательно, они перестают чувствовать себя изолированными от общества.

Библиографический список:

1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
2. Абзолеев В.А., Колягин В.В. Системные подходы в диагностике и лечении эпилепсии 2005 г.- С. 244-249
3. Епифанов В.А. «Лечебная физкультура и врачебный контроль»: Учебник / Под ред. В. А. Епифанова, Г. Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990.