

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭПИЛЕПТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

В.М. Паршакова, старший преподаватель

К.А. Романова, старший преподаватель

Пермского государственного аграрно-технологического университета имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

***Аннотация.** В статье речь идет о самом заболевании, его причинах и последствиях. Рассмотрены способы профилактики эпилептических заболеваний, также рассказывается о специальных лечебных физических упражнениях и как их нужно выполнять.*

***Ключевые слова:** эпилепсия, причины, лечебная физическая культура, профилактика, упражнения.*

В настоящее время появляется множество современных методик и способов применения физических упражнений при лечении, профилактике и реабилитации различных заболеваний. Эпилепсия – прогрессирующее хроническое заболевание головного мозга, которое вызывает образование очагов возбуждения в головном мозге с судорожной готовностью. Проявляется: приступами судорог, временной потерей сознания, вегетативными расстройствами, нарастающими в процессе болезни нарушениями психики и развитием слабоумия, может быть приобретенной и врожденной. Значительную роль играет наследственная предрасположенность, может возникнуть или проявиться в любом возрасте. Причинами эпилепсии могут быть: патология во время развития зародыша, асфиксия плода при родах, механические повреждения головы при родах, черепно-мозговые травмы головы, инфекционные заболевания, влияющие на нервную систему, интоксикация нервной системы (алкоголизм и др.), нарушения в кровообращении головного мозга, нарушения обмена веществ при некоторых заболеваниях (например, уремия), опухоли головного мозга, паразитарные заболевания головного мозга.

Лечебная физкультура (ЛФК) – метод, который использует средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания и их профи-

лактики. На отдельных этапах курса лечения способствует предупреждению осложнений, которые могут возникнуть в связи длительным покоем; ускоряет ликвидацию функциональных и анатомических нарушений; сохраняет, восстанавливает или создает новые условия для функциональной адаптации организма больного к физическим нагрузкам.

Действующим фактором в ЛФК являются физические упражнения, которые были специально организованы (гимнастические, спортивно-прикладные) и применяются в качестве неспецифического раздражителя с целью реабилитации больного и его лечения. Физические упражнения также восстанавливают и психические силы. Гимнастика, которая проводится при профилактике и лечении эпилепсии, цель которой поспособствовать уравниванию процессов возбуждения и торможения организма в головном мозге и обеспечить тонус мышц. Включаются упражнения с растяжкой, расслаблением, на координацию движений, на равновесие, дыхательные упражнения (полное и диафрагмальное дыхание), общеукрепляющие упражнения при медленном или среднем темпе. Можно заниматься на тренажерах: ходьба на беговой дорожке, велотренажер в спокойном темпе, то есть, без выраженного ускорения и замедления скорости движений. Цель занятий на тренажерах при эпилепсии и её профилактике – ритмичность дыхания и движений, которые благоприятно влияют на гармоничную работу го-

ловного мозга. Также рекомендуется дозированная и медленная ходьба на природе (скорость 60 – 80 шагов в минуту) или средняя (скорость 80-100 шагов в минуту). Во время дозированной ходьбы дышать обязательно нужно только носом. Еще полезно плавание, но только под контролем инструктора или тренера. Изотонические и изометрические упражнения разрешается делать только при условии, что человек не будет задерживать дыхание на вдохе или выдохе во время нагрузки на мышцы. При этом очень важно следующее: нужно дышать только носом во избежание гипервентиляции легких, которая опасна усилением судорожной готовности из-за избытка кислорода в крови, нельзя допускать задержку дыхания на выдохе в связи с подсознательным восприятием этого, как проявления судороги диафрагмы, растяжение и расслабление мышц должно происходить на выдохе, рекомендуется контроль пульса. В комплекс должны входить упражнения, охватывающие различные мышечные группы. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям, включающим в себя деятельность мышц живота. Физиологические нагрузки должны быть строго индивидуализированы. В комплекс не рекомендуется включать упражнения на быстроту, скорость перехода из одного положения в другое, на равновесие.

Несколько упражнений при профилактике и лечении эпилепсии:

1. Лежа на спине, ноги выпрямлены, кисти в «замке» под головой, соединить правый локоть и левое колено, вдохнуть.

2. Вернуться в исходное положение, лечь и расслабиться, выдохнуть.

3. Соединить левый локоть и правое колено, вдохнуть.

4. Вернуться в исходное положение, лечь и расслабиться, выдохнуть

Повторить 6 раз.

Диафрагмальное дыхание

Лежа на спине, ноги согнуты, одна кисть лежит на грудной клетке, другая – на животе для контроля дыхания: следим, чтобы грудная клетка не чувствовала в данном дыхании, поднималась и опускалась только брюшная стенка: сделать вдох

через нос, живот «надувается», выдох медленный через рот тонкой струйкой, сложив губы трубочкой, живот «сдувается», брюшная стенка слегка втягивается. (Повторить 6 раз)

Лежа на животе, руки сложены перед собой, голова лежит на кистях, ноги выпрямлены: Правую ногу поднять, перенести через левую, стопой коснуться пола, вдохнуть, вернуться в исходное положение, вдохнуть, левую ногу поднять, перенести через правую, коснуться стопой пола, выдохнуть, вернуться в исходное положение, вдохнуть, (упражнение повторить 4 раза.)

«Книжка»

1. Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны («книжка открыта»). Вдохнуть.

2. Поднять правую руку, перенести ее к левой руке, положить ладонь на ладонь, происходит поворот корпуса влево, «книжка закрыта», ноги не перемещаются, происходит скручивание позвоночника и растяжение боковых мышц справа. Выдохнуть.

3. Вернуться в исходное положение («книжка открыта»), вдохнуть. Поднять левую руку, перенести её к правой руке, положить ладонь на ладонь, поворот корпуса вправо, тут при скручивании позвоночника происходит растяжение боковых мышц слева. Выдохнуть.

4. Вернуться в исходное положение, вдохнуть, (повторить 5 раз)

«Плыть брассом»

Лежа на животе, ноги выпрямлены, кисти упираются в пол около плечевых суставов. Вдохнуть.

1. Вытянуть руки вперед, голову опустить, стараться потянуться, выдохнуть.

2. Отвести руки в стороны, приподнимающая голову и верхнюю часть корпуса, вдохнуть.

3. Привести руки вдоль тела, продолжение вдоха.

4. Вернуться в исходное положение, выдохнуть, (упражнение повторить 6 раз).

Необходимо сделать для себя некоторые выводы, здоровьем нужно и можно заниматься всегда, лучше всего проводить профилактические мероприятия, чтобы избежать серьезных последствий, а если

заниматься оздоровительной и лечебной физической культурой постоянно, то лю- бые даже наследственные заболевания можно притормозить и вылечить.

Библиографический список

1. <http://lfk-consultant.ru/lechebnaya-gimnastika-pri-ehpilepsii>
2. https://studwood.ru/1631535/meditsina/lechebnaya_fizicheskaya_kultura
3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Эпилепсия>

PHYSICAL CULTURE IN THE PREVENTION OF EPILEPTIC DISEASES

E.G. Ermakova, *senior lecturer*

V.M. Parshakova, *senior lecturer*

K.A. Romanova, *senior lecturer*

Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov (Russia, Perm)

***Abstract.** In this article, we are talking about the disease, its causes and consequences. The ways of prevention of epileptic diseases are considered, special medical physical exercises and how they should be performed are also described.*

***Keywords:** epilepsy, causes, therapeutic physical culture, prevention, exercises.*