

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА С РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ

Ким Юлия Александровна

студент СГЭУ, Российская Федерация, г. Самара

Николаева Ирина Валерьевна

научный руководитель, канд. пед. наук, доцент СГЭУ, Российская Федерация, г. Самара

Аннотация. В статье рассматривается влияние спорта на жизнь человека, болеющего рассеянным склерозом. Пациенту с таким диагнозом необходима регулярная физическая активность, для поддержания стабильного состояния и предотвращения обострений заболевания. Статья посвящена анализу влияния конкретных видов физической нагрузки на течение заболевания. К таковым относятся плавание, йога, иппотерапия, лечебная гимнастика и так далее.

Ключевые слова: физическая культура, рассеянный склероз, лечение, плавание, йога, иппотерапия, лечебная гимнастика.

Рассеянный склероз – это заболевание центральной нервной системы, сопровождающееся различными неврологическими признаками, которое приводит к параличу, нарушению равновесия, проблемам со зрением, осязанием. Регулярная физическая активность для людей с рассеянным склерозом не только позволяет улучшить качество жизни (при любой клинически диагностированной стадии), но и дает жизненно необходимый позитивный настрой – ведь тренировки приносят свои плоды, и это невозможно не заметить. [1]

Рассеянный склероз, несмотря на не внушающее особых опасений название, – это аутоиммунное заболевание, которое поражает ткани головного и спинного мозга. Оно диагностируется преимущественно у молодых людей, в возрасте до 40 лет, причем вдвое чаще мужчин болеют женщины. На сегодняшний день существует множество методов лечения данной болезни, большинство ярко выраженных симптомов успешно купируются.

Самые большие шансы на выздоровление – у тех, кому диагноз был поставлен на ранней стадии.

Хотя механизм развития болезни изучен достаточно хорошо, распознать ее сразу удастся далеко не всегда: рассеянный склероз коварен, симптомы его непостоянны. Сбои в работе различных органов и систем часто списывают на усталость, стресс, другие заболевания. Осложняет положение также то, что клиническая картина болезни отличается разнообразием: нарушения в работе нервных импульсов могут возникать на любом участке центральной нервной системы.

Есть некоторые способы, к которым нет прямых медицинских показаний, но в то же время медики отмечают их высокую результативность. К таким способам относятся занятия аквааэробикой, плаванием и некоторые другие виды тренировок. Врачи рекомендуют выполнять упражнения на растяжку, практиковать длительные пешие прогулки, езду на велосипеде. Под наблюдением физиотерапевта для укрепления мышц можно использовать весовую нагрузку. Отлично помогает расслабиться, научиться снимать напряжение в мышцах йога. Бег, ходьба хорошо тренируют сердце. [2]

Нужно выбирать наиболее подходящее направление, соответствующее состоянию здоровья. К примеру, если отмечаются проблемы с равновесием, езду на велосипеде можно заменить занятиями на стационарном велотренажере.

Важное условие: занятия должны быть одобрены лечащим врачом, и регулярные физические упражнения не должны переутомлять – иначе болезнь перейдет в стадию обострения.

Во время лечения необходим полноценный отдых, и при составлении режима дня нужно учесть достаточное количество времени для отдыха. Когда здоровье начнет восстанавливаться, физиотерапевт установит более высокий уровень нагрузок.

Во время тренировок и особенно в период обострений следует внимательно прислушиваться к собственным ощущениям, не перенапрягаться, не перегреваться, и в случае появления или усиления болей прекращать выполнение упражнений. Также важна регулярность занятий фитнесом.

В медицинской литературе указано, что физические упражнения полезны на любой стадии болезни. Польза не становится меньше из-за того, что заболевание ограничивает движения – нужно выбрать правильное направление и составить, при помощи физиотерапевта, индивидуальный план.

Во время занятий:

- укрепляются мышцы, предотвращается мышечная атрофия, уменьшаются мышечные спазмы;
- развивается сила, гибкость;
- повышается выносливость;
- поднимается настроение, укрепляется уверенность в себе.

Придерживаться особой диеты нет надобности, главное, чтобы в организм поступало достаточно питательных веществ, витаминов и минералов. Отдавать предпочтение стоит белковой пище. Также важно, чтобы в рационе присутствовали масла, содержащие мононенасыщенные жирные кислоты, которые способствуют восстановлению поврежденной миелиновой оболочки нервов.

При составлении режима дня необходимо предусматривать время на и на отдых, и на физические упражнения, в том числе – прогулки. Тренироваться нужно осторожно, но настойчиво, желательно – в одно и то же время.

При рассеянном склерозе чрезвычайно важны визиты в тренажерный зал, бассейн, посещение театра, кино, парков и других общественных мест, продолжение полноценной активной жизни, даже если это подразумевает использование костылей и других приспособлений.

Физические упражнения в сочетании с медикаментозным лечением и позитивный настрой – важные составляющие успеха в борьбе с болезнью. А положительно окрашенное эмоциональное состояние, заряд энергии и бодрости, который дают занятия фитнесом, станут залогом хорошего самочувствия. [3]

Мною был проведено исследование, сутью которого являлось изучение влияния спорта на течение заболевания рассеянный склероз. В исследовании приняла участие группа людей в возрасте от 13 до 25 лет в составе 10 человек. Испытуемым было предложено в течение двух месяцев заниматься спортом, а именно плаванием, йогой, иппотерапией и лечебной гимнастикой под контролем специалиста.

Плавание является особенно подходящим видом спорта, так как физическая усталость может возникать позже, чем при занятии другими видами активности. Плавание оказывает хороший тренировочный и оздоровительный эффект. Во время исследования вода в бассейне была не слишком горячей, потому что повышенная температура окружающей среды усиливает проявление функциональных расстройств, и не слишком холодной, чтобы не допустить

развитие цистита или простудных заболеваний.

Испытуемые в течение исследуемого периода регулярно ходили в бассейн. До начала исследования у большинства больных было замечено нарушение походки и координации. Испытуемым было предложено плавать по 2 часа в день. По окончании исследования были замечены изменения с положительной динамикой: улучшение координации и походки, прилив сил, хорошее настроение.

Йога также является одним из предпочтительных видов физической деятельности при рассеянном склерозе. Исследования Университета Рутгерс в США показали, что систематическая практика дыхательных упражнений и восстановительных поз, в течение 90 минут в неделю через 2 месяца позволила пациентам, больным РС, проводить более долгие и дальние прогулки, уменьшить ощущения усталости и боли, что и подтвердилось в ходе моего исследования. [4] Все упражнения выполнялись в присутствии специалиста. Ниже приведены несколько упражнений:

1. Баласана – поза для отдыха и релаксации (рисунок 1) – это одно из самых известных упражнений йоги для релаксации, она успокаивает нервы, борется со стрессом и усталостью, снимает головную боль (особенно, если подкладывать под голову мягкую опору).



Рисунок 1- Баласана

2. Кумбхака (рисунок 2). Это упражнение балансирует положительные и отрицательные токи, тем самым прекрасно успокаивая нервную систему; замедляет деятельность сердца и сознательно регулирует пульс, если он был неравномерный. Кумбака наиболее эффективное упражнение для укрепления дисциплины нервной системы.



Рисунок 2- Кумбхака

Иппотерапия – это занятия верховой ездой. Эти занятия сочетают в себе как физическую активность, так и терапевтическую пользу. Иппотерапия помогает справиться с двигательными нарушениями, и в то же время снять усталость и повысить настроение. Иппотерапия очень эффективна для людей с нарушением двигательных способностей. Мышцы при езде работают также, как при быстрой ходьбе и даже беге, но нагрузки на суставы нет. Движения лошади создают около 100 колебаний в минуту, при этом у всадника включаются в работу почти все группы мышц, чтобы удержаться в седле. Это улучшает координацию движений. Задействуются даже пораженные мышцы, поскольку это происходит на рефлекторном уровне. При этом верховая езда подходит и взрослым, и детям. [3]

Также испытуемые занимались лечебной физкультурой, что оказывало значительную помощь в компенсации вызванных рассеянным склерозом изменений. Хороший эффект лечебная физкультура при рассеянном склерозе дает в устранении симптомов рассеянного склероза. Благодаря лечебной физкультуре уменьшается нарушение координации движений и укрепляются мышцы.

В ходе моего исследования испытуемые выполняли комплекс упражнений, что только положительно отразилось на реабилитации. Нельзя сказать однозначно, какой вид спорта и упражнений оказал большее влияние на клиническую динамику заболевания. Это доказывает то, что в борьбе с рассеянным склерозом нужно выполнять разные упражнения, задействующие разные мышцы тела. Необходимо не забывать о периодическом отдыхе, так как физическое истощение может вызвать негативные последствия. Во время исследования мною было замечено то, что у всех испытуемых по окончании занятий было всегда хорошее настроение, а это значит, то они получали удовольствие от проведенного времени.

Несмотря на то, что рассеянный склероз – это страшное аутоиммунное заболевание, больному ничего не мешает жить обычной жизнью. Занятие спортом поможет заболевшему РС пациенту сохранить хорошее самочувствие и отличное настроение.

Список литературы:

1. Ульянова О. В., Куташов В. А., Дутова Т. И. Рассеянный склероз – актуальная неврологическая проблема XXI века // Молодой ученый. — 2016. — №15. — С. 558-567. [электронный ресурс] — Режим доступа. — URL <https://moluch.ru/archive/119/32934/> (дата обращения: 30.09.2018).

2. Яхно Н.Н., Штульман Д.Р. (ред.) Болезни нервной системы. Том 2 2-е изд. — М.: Медицина, 2001. — 285 с.
3. Цвєрава Д.М. Иппотерапия. Лечебная верховая езда. — Киев: ООО ИД Украинский Медиа Холдинг, 2012. — 152 с.
4. Игнатъева Т. Лечебная йога. 50 лучших дыхательных упражнений и асан — СПб: Питер, 2008. — 178 с.