# Лечебная физкультура при эпилепсии

Физическое воспитание оказалось мощным терапевтическим средством в профилактике и лечении эпилепсии. Исследования показали, что занятия физкультурой могут значительно снизить частоту эпилептических припадков, а также улучшить общее качество жизни людей, страдающих этим неврологическим расстройством. Кроме того, занятия физкультурой помогают снять стресс и тревогу, которые могут стать триггерами припадков. Для людей, страдающих эпилепсией, очень важно правильно подобрать лечение, включая регулярные физические упражнения.

Эпилепсия — это неврологическое заболевание, характеризующееся периодическими припадками, при которых нейроны в головном мозге срабатывают с ненормальной частотой, что приводит к внезапным электрическим импульсам, вызывающим изменения в движениях тела и/или поведении. Частота и тяжесть этих приступов сильно варьируются от человека к человеку в зависимости от его индивидуальных физиологических особенностей и факторов окружающей среды. Эпилепсия поражает людей всех возрастов, но чаще встречается у детей, чем у взрослых, причем примерно у 1% всех людей в тот или иной момент жизни диагностировалось это заболевание (ВОЗ).

Существует множество методов лечения эпилепсии, однако, когда речь идет о контроле эпилептических припадков с помощью физических упражнений, научные данные постоянно указывают на положительные результаты для пациентов, регулярно занимающихся физическими тренировками, направленными на мышцы, связанные с судорожной активностью (эпилептогенные мышцы). В одном из исследований, проведенном на 43 детях в возрасте от 3 до 14 лет, было обнаружено, что у тех, кто принимал участие в 8-недельных занятиях лечебной физкультурой, частота приступов снизилась на 30% по сравнению с теми, кто не принимал никакого участия в занятиях.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что лечебная физкультура может использоваться наряду с другими видами лечения (например, противосудорожными препаратами) для уменьшения симптомов эпилепсии, а также для улучшения качества жизни, например, настроения или уровня энергии. Подобные программы упражнений могут включать аэробные нагрузки, такие как плавание или езда на велосипеде; силовые упражнения, такие как поднятие тяжестей или растяжка; упражнения на равновесие, такие как позы йоги или движения тай-чи; а также техники релаксации, включая медитацию осознанности или прогрессивную мышечную релаксацию. Все формы должны подбираться в соответствии с потребностями пациента и включаться в общий комплексный план реабилитации под наблюдением медицинских специалистов, специализирующихся в области неврологии.

Кроме того, людям, страдающим эпилепсией, рекомендуется изменить образ жизни: избегать недосыпания; при необходимости скорректировать режим питания с помощью диеты; контролировать уровень стресса с помощью методов релаксации, таких как упражнения на глубокое дыхание; регулярно заниматься спортом под наблюдением медицинских работников; соблюдать меры предосторожности при занятиях спортом, например, всегда носить защитный головной убор во время занятий контактными видами спорта; избегать рекреационного употребления наркотиков из-за возможных неврологических осложнений); поддерживать хорошие привычки по уходу за зубами, поскольку плохая гигиена полости рта связана с повышенным риском побочных эффектов противоэпилептических препаратов; минимизировать воздействие известных триггеров, таких как мигающий свет видеоигр/фильмов/телевизионных экранов и т. д.; осознавать, что усталость со временем может увеличить риски как психического, так и физического характера, поэтому по возможности избегать ее экстремальных уровней и т. д.

Таким образом, вложение времени в разработку индивидуальной терапевтической программы, состоящей из множества компонентов, включая регулярное участие в соответствующей физической активности, может оказаться полезным при лечении эпилепсии не инвазивными методами, а также улучшить качество жизни.