

*Карпина Елена Викторовна, ст. преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский государственный университет,
Россия, г. Петрозаводск*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СИНДРОМ ГИЙЕНА-БАРРЕ

Аннотация: Синдром Гийена-Барре влияет на способность человека заниматься физической культурой и спортом. В работе приводятся примеры альтернативных методов физической культуры при рассматриваемом в рамках работы заболевании. Рассматриваются иные способы организации занятий физической культурой и спортом заболевшего, а также рекомендации по практике применения комплексных методов лечебной физкультуры для восстановления и последующей реабилитации больных с данным диагнозом.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, неврологические заболевания, синдром Гийена-Барре.

Annotation: Guillain-Barre syndrome affects a person's ability to engage in physical culture and sports. The paper provides examples of the use of alternative methods of physical culture in the disease considered in the framework of the work. Other ways of organizing physical culture and sports of the sick person are considered, as well as recommendations on the practice of using complex methods of physical therapy for the recovery and subsequent rehabilitation of patients with this diagnosis.

Keywords: physical culture, neurological diseases, Guillain-Barre syndrome.

Синдром Гийена-Барре — это острое аутоиммунное заболевание периферической нервной системы, которое характеризуется слабостью мышц

тела. Данная патология входит в группу острых нарушений периферической нервной системы [2].

Данное заболевание предполагает наличие серьезных медицинских противопоказаний при занятиях спортом. Что же означает это на практике?

При проведении занятий физической культурой и спортом следует быть особенно внимательным и предельно осторожным при выполнении физических упражнений, которые представляют опасность и могут серьезно навредить здоровью человека [4].

При наличии тяжелых хронических заболеваний необходимо следить за строгим дозированием нагрузки, а также исключить те физические упражнения, которые противопоказаны по состоянию здоровья.

Однако, необходимо заниматься поиском применения альтернативных методов физической культуры при синдроме Гийена-Барре. В данном качестве большинство врачебных специалистов рекомендуют прибегать к применению методов лечебной физкультуры [1].

Жизнедеятельность человека – это непрерывное взаимодействие с окружающим миром, что, безусловно, не может быть качественно осуществлено без отличного здоровья и самочувствия [3]. Для полноценного функционирования и работы организма человека, а также сохранения его комфортного самочувствия и здоровья, необходима физическая активность, способная оказывать положительное влияние на все уровни здоровья человека: ментальное и физическое. Организм человека является многосторонней системой, и находить способ поддерживать его в должном состоянии необходимо с самых разных сторон. Прежде всего, человек должен быть обеспокоен состоянием своего здоровья во всех его аспектах.

Для сохранения отличной физической формы и подготовки, а также общего укрепления состояния здоровья, необходимо следить за рационом питания, ежегодно проходить медицинскую проверку и, безусловно, регулярно заниматься спортом. Студенты, обучающиеся в высших университетах из-за сопутствующих хронических заболеваний вынуждены сталкиваться с рядом

трудностей при усвоении учебного материала по дисциплине «физическая культура и спорт». Это заставляет их прибегать к соблюдению ограничений в двигательной активности, что можно продемонстрировать на примере следующего неврологического заболевания.

К причинам развития неврологического заболевания принято относить нарушение работы иммунной системы пациента, возникновение инфекций и генетическую предрасположенность к заболеванию. Ученые по всему миру публикуют научные труды, посвященные диагнозу, однако точные причины его возникновения в настоящее время не могут быть установлены в полной мере [5]. В настоящее время достигнуты большие успехи в лечении синдрома, а в большинстве случаев прогноз дальнейшего состояния больного синдромом является весьма благоприятным.

Во время занятий физическими упражнениями необходимо быть особенно внимательным при выполнении тех упражнений, которые могут представлять потенциальную опасность здоровью больного. Также не следует перенапрягать больного, необходимо внимательно следить за дозированием разнообразных физических упражнений.

Специалисты считают, что больному необходимо резкое ограничение двигательной активности, минимизация вертикального положения, полное исключение изнуряющих физических нагрузок. Прежде всего, такие действия связаны с нарушением двигательной функции конечностей пациента. Запрещается подъем тяжестей, а также ряд определенных спортивных упражнений: наклоны, повороты туловища. Следует строго придерживаться рекомендациям врачебных специалистов для того, чтобы избежать тяжелых неврологических осложнений течения данного заболевания.

Необходимо обратить внимание на клиническую картину заболевания для того, чтобы специфицировать индивидуальные занятия физической культурой в течение заболевания для дальнейшей реабилитации больного [7]. В острой фазе он сталкивается с гипотонией и атрофией мышц, что вызвано периферическими изменениями. Для предотвращения дальнейшей потери мышц, следует

немедленно начинать реабилитационные мероприятия, в число которых, безусловно, входит и метод лечебной физкультуры. Используя информацию статистики, выясняем, что 40% пациентов после перенесенного синдрома обладают остаточными явлениями в виде периферических парезов и нарушений чувствительности в руках и ногах [6]. Однако, в том случае, если пациенту будет оказана своевременная квалифицированная медицинская помощь, процент пациентов с остаточными симптомами реально уменьшится.

После наступления восстановительного периода следует постепенно вводить элементы физической активности. Известно, что восстановление двигательного аппарата является – важнейшая часть полноценной реабилитации больного синдромом. Применимость данного метода при неврологических заболеваниях основывается на списке медицинских рекомендаций.

На первых этапах восстановления пациента используются следующие методы лечебной физкультуры: пассивная физкультура в кровати, дыхательная гимнастика, а также электростимуляция.

Необходимо применять вертикальную вертикализацию: большую часть дня человеку необходимо пребывать в вертикальном положении, постепенно увеличивая время нагрузки. В двигательной реабилитации больных с синдромом Гийена-Барре активно используется метод гидротерапии, который проводится в бассейне с теплой водой. В небольшой бассейн помещена подводная дорожка, которая, благодаря "невесомости", создаваемой водой, эффективно используется на ранней стадии восстановления двигательной функции – ходьбы.

Широко применяем метод лечебной физкультуры, который используется на этапах восстановительного периода. Данный метод показывает высокую эффективность в укреплении мышц двигательного аппарата.

Таким образом, лечебная физкультура может оказаться удивительно полезна для каждого, особенно для людей, имеющих хронические заболевания. При составлении комплекса физических упражнений следует быть

внимательным к присутствующим медицинским противопоказаниям, поскольку те или иные действия вопреки им могут серьезно навредить здоровью человека.

Библиографический список:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – Москва: Владос-Пресс, 2010. – 777 с.
2. «Синдром Гийена– Барре: клинические особенности, диагностика, прогноз» Дамулин И. В. / И. В. Дамулин // Неврологический журнал. – №6, 2013. – С. 54.
3. Кутепов Дмитрий Евгеньевич, Литвинов Никита Игоревич Синдром Гийена-Барре // Казанский мед.ж.. 2015. №6.
4. Меркулова Г. П. Синдром Гийена — Барре // МНС. 2013. №5 (52).
5. Кантимирова Е. А. Синдром Гийена -Барре актуальная проблема неврологии // Вестник КБ №51. 2009. №4.
6. Супонева Н. А., Гришина Д. А., Пирадов М. А. Синдром Гийена-Барре: нейрофизиологическое катамнестическое исследование // Неврологический журнал. 2013. №5.
7. Реабилитация при синдроме Гийена-Барре [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.emcmos.ru/directions/reabilitaciya-pri-sindrome-giyena-barre-reabilitacionnyu-centr-emc-v-moskve>. – (Яз. рус.). –20.12.2020.