

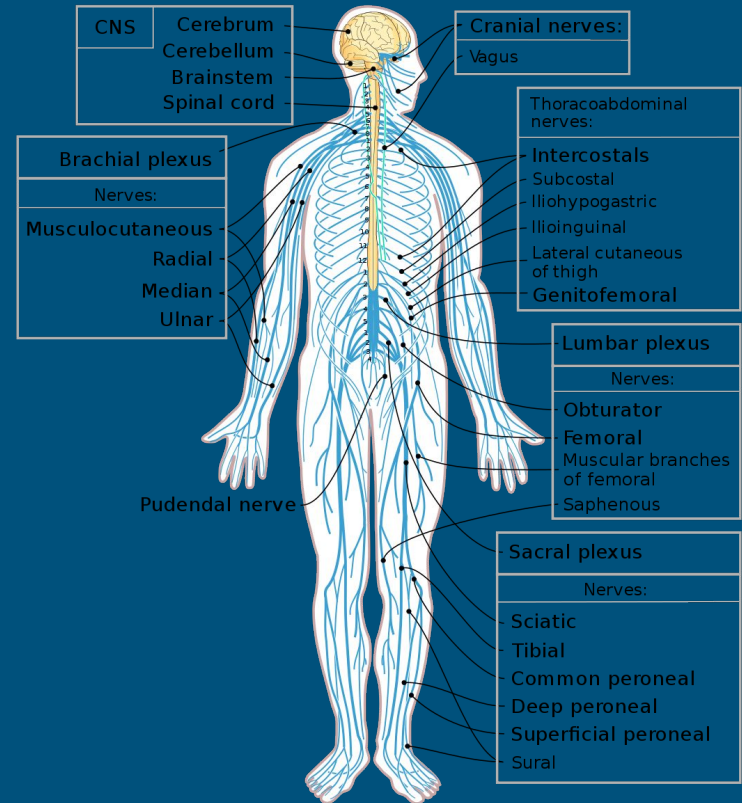
Возможности йогатерапии при хронической неврологической патологии

Асия Ахметжанова



Неврологические болезни

- Двигательные нарушения
- Сенсорные нарушения
- Вегетативные расстройства
- Когнитивные
- Психические



Рассеянный склероз

Что: Хроническое аутоиммунное заболевание, характеризующееся разрушением миелиновой оболочки нейронов головного и спинного мозга. Нервная ткань заменяется соединительной, что ведет к развитию разнообразных неврологических симптомов.

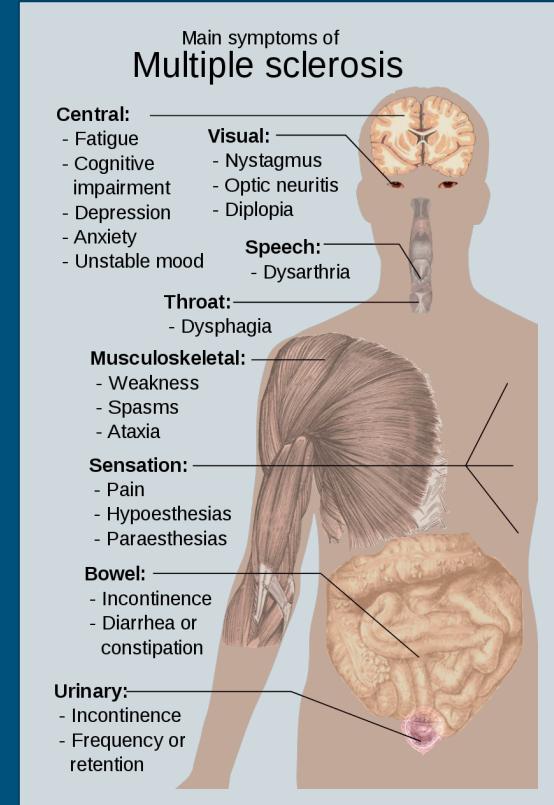
Кто: В основном болеют женщины. Дебют заболевания в 30-40 лет

Факторы риска: проживание в северных широтах, европеоидная раса, курение, стресс, низкий уровень мочевой кислоты

Лечение: профилактика обострений, симптоматическое, ПИТРС, КС

Рассеянный склероз, симптоматика

- 60% - симптомы нарушения поверхностной и глубокой чувствительности
- 80% - изменения в сексуальной жизни и нарушение функций МТД
- 70% - нарушение зрительных функций
- 50-70% - вертикальный или горизонтальный нистагм
- 80% - эмоциональная неустойчивость, депрессия
- Ухудшение симптомов на повышение температуры

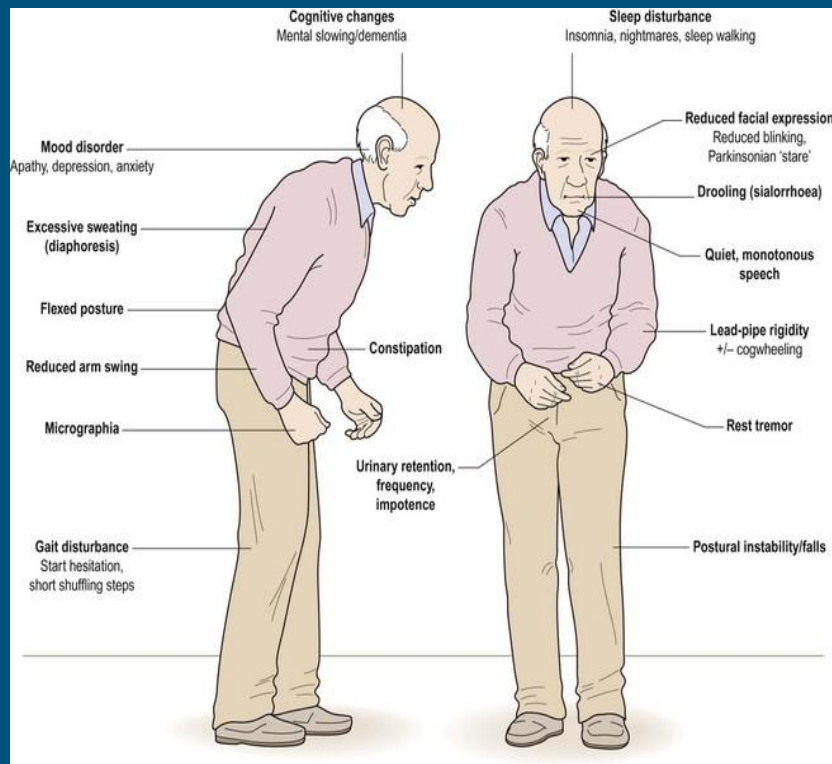


Болезнь Паркинсона

Что: Хроническое неврологическое идиопатическое заболевание, характеризуется мышечной ригидностью, ограничением в движениях, постуральной неустойчивостью, тремором, вегетативными расстройствами.

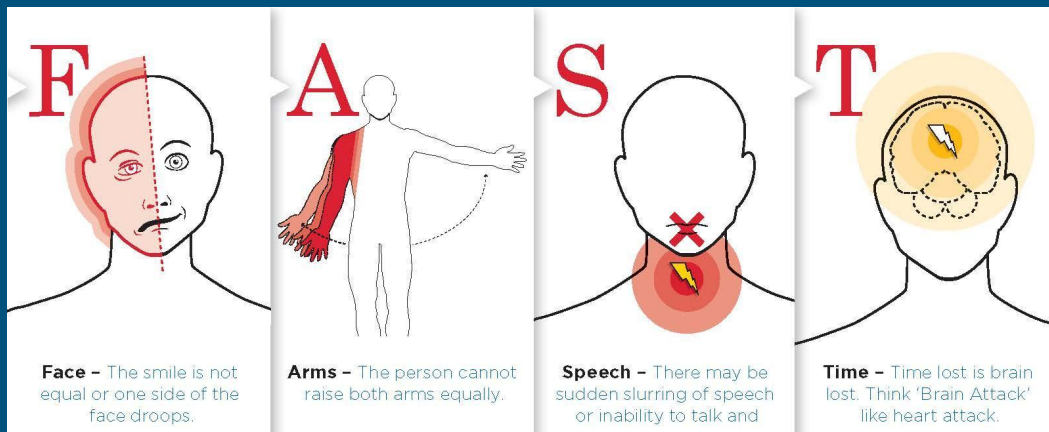
Кто: Заболевают в 55-60 лет.
Старше 60 - 1%, старше 85 - до 4%.

Лечение: замедление прогрессирования болезни (леводопа), агонисты дофамина.



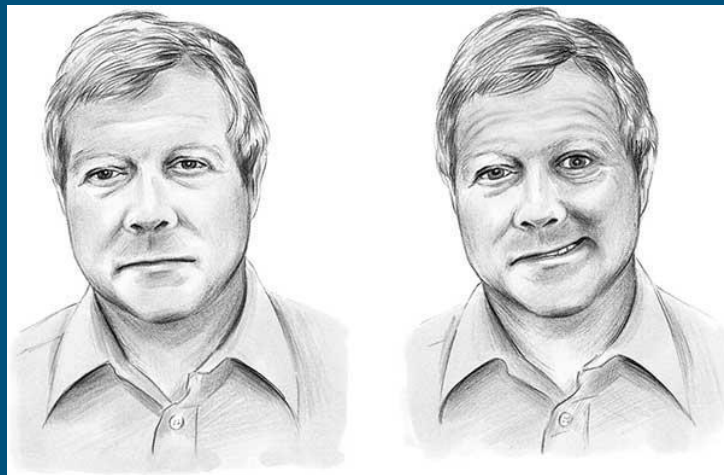
Инсульт

Инсульт — острое нарушение мозгового кровообращения, характеризующееся внезапным появлением неврологической симптоматики, которая сохраняется более 24 часов или приводит к смерти больного в более короткий промежуток времени.



Последствия инсульта

- Нарушения двигательных функций - 88%
- Нарушения чувствительности - 33%
- Нарушения речевой функции - 36%
- Эмоционально-волевые нарушения - 11-68%
- Зрительные и глазодвигательные - 20%
- Бульбарные - 20%
- Зрительно-пространственные 30-85%
- Когнитивные - 15%



Цели йогатерапии

1. Стабилизация состояния
2. Максимальная самостоятельность (реабилитация/адаптация)
3. Принятие диагноза
4. Бережное отношение к себе
5. Контроль состояния



Уровни движений по Н.А.Бернштейну

- А - тонус мышц, равновесие
- В - движение частей тела относительно друг друга, мимика, жесты
- С - движение в пространстве и координация
- D - уровень действия, цель (построение навыка)
- Е - символическая координация (письмо, речь)

Правильное движение — это движение, которое делает то, что нужно.

Составляющие воздействия



Возможности физической йогатерапии

1. Работа с равновесием
2. Мелкая моторика
3. Двойные задачи с нарастающей сложностью
4. Развитие поверхностной и глубокой чувствительности
5. Улучшение постуральных привычек
6. Работа с тазовым дном
7. Релаксация

Принципы практики

- Занятия - по самочувствию
- В начале и в конце - лёгкие задачи
- В середине - новые и сложные
- Поощрять самостоятельную работу (5 мин.в день), просить прислать видео или вести дневник практики
- Отмечать улучшения вместе с подопечным
- Без правки руками

Личностные особенности клиентов

- Нестабильность физического и психического состояния
- Неадекватная оценка собственных возможностей
- Нереалистичные цели для реабилитации
- Отсутствие мотивации к занятиям
- Не всегда последовательное отношение к традиционной терапии

Стадии принятия диагноза

1. Отрицание
2. Гнев
3. Торг
4. Депрессия
5. Принятие

Э. Кюблер-Росс “О смерти и умирании”



Как себя вести?

ПЛОХО

- Жалость
- Враньё
- Игнорирование разговоров о болезни
- Игнорирование целей и задач клиента
- Всезнание, термины
- Фиксация на неудачах и мотивация на страхе

ХОРОШО

- Сочувствие и присутствие
- Юмор
- Обсуждение возможностей реабилитации/адаптации
- Разъяснение рисков, принятие решения клиентом
- Позиция “рядом”
- Поддержка желания жить активно

Метафоры клиента

- Психическая реальность клиента значима для прогресса в восстановлении (Practical neurology Vol.3, issue 3)
- Способность метафоры связывать сенсорные, эмоциональные и концептуальные аспекты опыта может быть использована в терапии (The cultural diversity of healing: meaning, metaphor and mechanism, British Medical Bulletin, Volume 69, Issue 1, 1 June 2004)

Забота о себе

- Работа с неврологическими патологиями интересна, но может быть сложной психологически
- Даже если подопечный не прогрессирует, пропускает занятия, отказывается от практики, важно помнить, что мы не можем принимать решения за него и делаем, что можем
- Читать книги, статьи, интернет и ходить по семинарам очень полезно и здорово вдохновляет, но иногда надо просто отдыхать

Практический случай 1



Женщина, 65 лет, посещала общую группу йоги, визуально выражены постуральная асимметрия, движения замедлены, мышечная слабость.

Будучи опрошенной на предмет неврологических нарушений, рассказала о диагнозе (паркинсонизм).

Занималась в группе в течение полугода 2-3 раза в неделю, дома самостоятельно - нет возможности.

Отмечает улучшение самочувствия после занятий, отсутствие привычной скованности. Визуально - улучшилось равновесие, увеличилась сила мышц, во время занятия тремора нет.

Практический случай 2



Женщина, 62 года. После выхода на пенсию в 60 начали развиваться симптомы болезни Паркинсона.

Занимались в пассивно-активном режиме сидя, лёжа и стоя, ходьба недоступна (передвигается с тележкой), сильная ортостатическая реакция на смену положений, высокий риск падения.

Работали месяц, научились переворачиваться в постели, улучшили дотягивание и равновесие сидя, изменилось отношение к занятиям, вернулся интерес к чтению.

Практический случай 3



Женщина, 35 лет. РС 10 лет. Снижена чувствительность лица, стоп, ладоней. Жалобы на боль в шее, пояснице. При подъёме на носки или без визуального контакта теряет равновесие на двух ногах.

Занимались 2 раза в неделю, также с тренером фитнес 3 раза. Работа с нестабильными опорами, двойные задачи, мелкая моторика, йтп, мтд.

Через 2 месяца отмечает улучшение чувствительности стоп, рук, пальцы “слушаются”. Улучшение равновесия (стало доступно положение на одной ноге, асимметричные кошки в т.ч. с дестабилизацией, простые позы стоя без визуального контакта). Ушли боли.