

EPILEPSIE



Volný čas a sport



Aktivní využívání volného času sportem prospívá každému člověku včetně lidí s epilepsií a to nejen pro tělesnou kondici, ale i pro zlepšení psychiky.

U každého onemocnění, epilepsie nevyjímaje, je však třeba dostatek vědomostí, jaká bezpečnostní pravidla je nutno dodržovat, aby se minimalizovala možnost úrazu či jiného poškození a naopak, aby přílišné obavy zbytečně lidi s epilepsií neomezovaly.

Rodiče dětí s epilepsií, kde nejsou záchvaty zcela pod kontrolou, by se měli poradit s učitelem, jaké aktivity je možné dítěti umožnit, a zároveň by měli dodržovat všechny nutné zásady opatrnosti. Pro dítě s epilepsií je velmi důležité účastnit se co možná nejvíce aktivit tak, aby se vyrovnalo svým zdravým kamarádům. Tam, kde jsou záchvaty méně časté, nemusí být mnoho omezení. Je také dobré tyto aktivity konzultovat s ošetřujícím neurologem. Dítě by nemělo být vystavováno nadměrné zátěži a rizikovým sportům. Určit dovolený nebo zakázaný druh sportu je individuální. K přehodnocení pravidel využití volného času a sportu musí dojít i tehdy, kdy pacient mění svoji a někdy dlouhou řadu let trvající terapii. Při výběru sportu u dětí by měli rodiče vycházet z toho, že v touze po sportování se zdravé ani nemocné děti od sebe neliší, ale na druhé straně nelze podceňovat, že velkou zodpovědnost za svoje nemocné dítě mají především rodiče.

Plavání – rizika spojená s plaváním jsou minimální, pokud je ve vodě někdo, kdo o Vás ví, a hlavně ví, co má v případě záchvatu dělat. O člověku s epilepsií by měl být informován i plavčík. Pokud se záchvat dostaví, dbáme na to, aby po dobu záchvatu byla hlava nad vodou snažíme se dostat plavce do mělké vody a po skončení záchvatu dostat nemocného z vody ven. Pro lidi s epilepsií platí několik zásad. Nikdy neplavte sami, riskujete, neplavte dál, než do výše ramen osoby, která je s Vámi a tuto doprovázející osobu informujte o průběhu záchvatu. Pokud je koupaliště či bazén přeplněn, odložte raději plavání na jindy. Chcete-li plavat, je vhodné si o tomto plánu promluvit se svým lékařem, zvláště v případě, když epilepsie není zcela pod kontrolou. Průzkumy uvádějí, že při plavání dochází k záchvatům velmi zřídka. Je tomu asi tak proto, že plavání je příjemné zaměstnání pro celý organismus, a proto je pravděpodobnost záchvatu malá.

Vodní sporty – plachtění, kanoistika apod. nejsou vyloučeny, pokud je přítomen někdo, kdo v případě záchvatu může pomoci. Nebezpečnější sporty, jako např. potápění, lyžování znamenají příliš velká rizika, proto se nedoporučují.

Rybaření – nikdy nechytejte sami a vzhledem ke zdravotnímu stavu se doporučuje pořídit si záchranou vestu, také dbejte, aby Vás neoslňovalo slunce a pozor rovněž na jeho zrcadlení ve vodě.

Pěší turistika – tento druh sportu lze doporučit, ale je opět třeba zvážit, jestli si můžeme dovolit jít na delší trasu sami. Je třeba mít dobrou obuv, oděv a dobrou mapu a dbát na rezervu léků, např. i následující den, protože se mohou vyskytnout okolnosti, které Vám neumožní vrátit se včas.

Cyklistika – je možné doporučit, ale vyhýbejte se jízdě na kole v hustém městském provozu a nikdy nejezděte bez ochranné helmy. Nejlépe jezděte s někým, kdo o Vaši nemoci ví.

Jízda na koni – lze doporučit, protože kůň je zdroj pohybových impulsů a proto má význam i psychoterapeutický. Doporučuje se hippoterapie, zejména pacientům s poruchami pohybové soustavy, k uvolnění psychického napětí, ke zlepšení koncentrace.

Rehabilitační cvičení – pokud chce člověk zlepšit své zdraví prostřednictvím cvičení, musí volit takové, které se mu líbí a zlepšuje jeho mysl. Cvičení zlepšuje držení těla je odrazem naší psychiky. Při zvýšeném psychickém napětí se zvyšuje i napětí svalové a pohyb pak člověka vyčerpává rychleji.

Jóga – toto cvičení příznivě působí na koncentraci a zklidnění. Klidné a uvolněné pohyby s vyrovnaným dýcháním příznivě působí na organismus a v současné době se stávají součástí zdravého životního stylu. I zde je třeba se poradit s trenérem, ale i s neurologem, která cvičení při epilepsii je nutné vynechat. Vhodný soubor cviků je ideální pro udržení stálé kondice.

Další využívání volného času

Počítače, videohry – běžná práce s počítačem, který je odstíněn, nemá na záchvatovou aktivitu vliv, ale je nutné toto posoudit individuálně. Např u tzv. fotosenzitivních epilepsií (3 % lidí s epilepsií) je větší citlivost na určité světelné efekty. Tito lidé by se měli vyvarovat světelných záblesků a rychle kmitajícím obrazům. Naprosto je třeba vyloučit hry na principu virtuální reality. Např. dítě, které při televizních světelných kontrastech vysloveně trpí, by mělo nosit tmavě tónovaná skla brýlí.

Diskotéky – tato běžná aktivita mladých lidí není u epilepsií zakazována, pokud to není fotosenzitivní epilepsie (vyvarovat se diskoték se stroboskopickými světly) a zásadně nekonzumovat alkohol a dodržet časový režim.

Vydala Společnost „E“ / Czech Epilepsy Association, o. s.
Liškova 959/3, 142 00 Praha 4
tel./fax: 241 722 136, e-mail: info@spolecnost-e.cz, www.spolecnost-e.cz
ve spolupráci s odbornými lékaři a specialisty v daných oborech.
Revize provedena MUDr. Bajačkem, v srpnu 2011.



Společnost „E“ / Czech Epilepsy Association, o. s.