

افزایش قدرت بیماران ام اس با ورزش

مبتلایان به بیماری ام اس همواره ترس از فعالیت دارند. عدم تعادل درحین راه رفتن، لرزش، ناپایداری در راه رفتن، سرگیجه، حرکات ناگهانی اندامها، عدم هماهنگی بدن و ضعف از جمله عوملی است که مبتلایان به بیماری ام اس از حضور در عرصه های اجتماع باز می دارد. تحقیق حاضر نشان داد تمرین، مسافت راه رفتن و قدرت بیماران ام اس را افزایش می دهد.

" تاثیر ۸ هفته تمرین منتخب بر مسافت راه رفتن، قدرت و خستگی بیماران ام اس " عنوان تحقیقی است که توسط ساراخداداده، محمدرضا کردی، نیکو خسروی و بهرام سنگلجی انجام شده است. این تحقیق در هفتمین همایش بین المللی تربیت بدنی ارائه شد.

بخشی از این تحقیق در زیر آمده است: مبتلایان به بیماری ام اس می توانند دچار یک مشکل حسی ساده تا فلج هر چهار اندام شوند. بیماری ام اس اغلب منجر به حساس و زود رنج شدن، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس مبتلایان می شود. آن ها بدلیل وجود مشکلاتی نظیر اختلال کنترل اسفنکتری و یا ناتوانی در راه رفتن برای اجتناب از جلب توجه دیگران تمایل کمتری برای حضور در جامعه نشان می دهند. خستگی یکی از معمول ترین علائم مولتیپل اسکلروزیس است که در نهایت روی دو سوم بیماران اثر می گذارد. به علاوه نزدیک نیمی از بیماران گزارش داده اند که خستگی ناشی از ام اس به عنوان بیشترین خصیصه ناتوان کننده بیماری است.

خستگی کاملاً روی کیفیت زندگی بیماران ام اس اثر دارد. دلیل خستگی در بیماران ام اس هنوز شناخته شده نیست. این پدیده نمی تواند به اندازه کافی بوسیله معلولیت فیزیکی توصیف شود. غیر از درمان های دارویی، روشهای غیر دارویی نیز در سال های اخیر، توجه کلیه بیماران از جمله مبتلایان به ام اس را به خود جلب نموده است که تحت عنوان درمان های تکمیلی شناخته شده اند. این درمان ها ماهیت جامعه نگر دارند و برای افزایش آسایش جسمی و روانی بیمار استفاده می شوند. از این قبیل درمان ها می توان لمس درمانی، هیپنوتیزم، ورزش، آروماتراپی، طب سوزنی، طب فشاری و ... را نام برد.

باتوجه به اینکه بیماران ام اس دچار کم تحرکی و بیماریهای ناشی از آن می باشند تقویت عضلات و تمرینات قدرتی می تواند از آتروفی عضلانی جلوگیری نماید و اثرات مثبتی بر روی ضعف حرکتی آنان داشته باشد و حتی باعث کاهش اسپاستیسیته گردد. از جمله دیگر مشکلات این بیماران می توان از علائمی همچون عدم تعادل درحین راه رفتن، لرزش، ناپایداری در راه رفتن، سرگیجه، حرکات ناگهانی اندامها، عدم هماهنگی بدن و ضعف را نام برد. چون اکثر این بیماران جوان و در سنین فعالیت می باشند ارائه آموزشهای مناسب در زمینه ورزش در افزایش سطح توانمندی جسمانی آنان موثر است.

برای بسیاری ورزش به معنی تحت فشار قرار دادن بدن تا حد درد تعریف شده است که تعریف نادرستی است، چراکه ثابت شده است که اگر فرد مبتلا به ام اس تا حد ایجاد درد ورزش کند خستگی وضعف در آنها افزایش می یابد، برخی بیماران MS با توجه به این دیدگاه، از پرداختن به ورزش خودداری می کنند. تمرین ورزشی شدید دمای داخلی بدن را افزایش می دهد. از آنجا که میلین در حالت طبیعی اعصاب را احاطه و از آنها در برابر اثرات افزایش دما محافظت می کند، به دلیل از دست رفتن میلین در بیماران MS هنگام افزایش دمای داخلی بدن میزان برقراری اتصال کوتاه سلول های عصبی را در دستگاه عصبی مرکزی افزایش می دهد. که نتیجه آن تشدید علائم و گاه ظهور علائم جدید است