

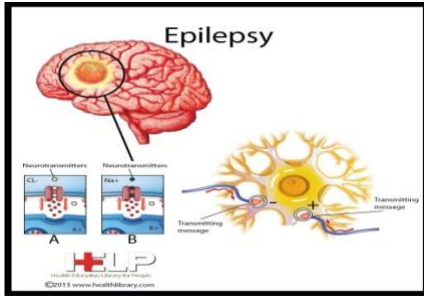
EPİLEPSİ VE YOGA

Fzt. Esmâ BİLGİN

2021

1.Genel bir bakış açısıyla Epilepsi Nedir?

Halk arasında “Sara Hastalığı” olarak da bilinen epilepsi, birçok farklı sebebe bağlı olarak ortaya çıkan, tekrarlayıcı özellikte ve zamanı belirsiz şekilde oluşan nöbetler ile karakterize bir hastalıktır. Beyin sinir hücrelerinin anormal elektriksel aktivitesi sonucu ortaya çıkar. Dünya nüfusunun yaklaşık %1’ini etkiler. Kadın ve erkeklerde eşit olarak görülür. Nedeni bilinmeden de oluşabilir.



Anormal elektriksel aktiviteye bağlı olarak oluşan nöbet sırasında beyin fonksiyonları geçici olarak bozulur. Nöbet sırasında vücut kontrol edilemez ve yere düşme, titreme, kasılma ve bilinç kaybı yaşanabilir. Epilepsi nöbetleri 30 saniye- 2 dakika sürer, kendiliğinden sona erer. Fakat bazı epilepsi nöbetleri 5 dakikadan daha uzun sürebilir. Bu gibi durumda kişinin acil tıbbi yardım alması gerekir.



Epilepsinin birçok nedeni olacağı gibi geçici olarak zihinde karışıklık ve davranış tutarsızlıkları, konuşmada ortaya çıkan bozukluklar, kısa zamanlı bilinç kayıpları, psikolojik sorunlar yaşanması, istemsiz titremeler, kontrol edilemeyen kol ve bacak hareketleri, aniden düşme gibi birçok belirtileri de vardır.

2.Tedavisi nasıl olur?

Tedavisinde cerrahi ya da medikal olarak nöbetler durdurulmaya çalışılır. Fizyoterapi ile de nöbetlerin vücutta yarattığı her türlü motor ve duysal tahribatı gidermek ve kişinin yaşam kalitesi arttırmak hedeflenir. Bunun için kişiye özel bir egzersiz programı uygulanır. Program genelde normal eklem hareketleri, kuvvetlendirme, germe, gevşeme, solunum egzersizleri, yürüme, koordinasyon, denge ve proprioception egzersizleri içerir.

3.Epilepsi ve Egzersiz

Epilepsi hastalığına sahip bireyler ve aileleri genellikle egzersiz yapmaktan endişe duyarlar ve egzersiz yapmazlar. Oysaki egzersiz sırasında nöbet oluşumu oldukça nadirdir. Hatta egzersiz sonrası bile nöbet oluşumu oldukça azdır. Görülme sıklığı çok nadir olmakla birlikte egzersizden 15dk-3 saat sonrasında görülebilir.



Çoğu birey sedanter bir yaşam sürmektedir. Araştırmalara göre epilepsi hastalarında depresyon ve özgüven eksikliğinin daha fazla görülmesinin nedeninin fiziksel aktiviteye

katılımının daha az olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Yapılan son çalışmalar, egzersizin epilepsi hastalarının EEG deşarjlarında azalma meydana geldiğini, nöbet sıklığını azalttığını, genel sağlık şikayetlerinde ve kassal ağrılarında azalma meydana geldiğinin söylemektedir.

Epilepsili bireyler için genelleme yapılamaz. Çünkü her bireyin nöbetlerinin tipi, süresi, seyri, sıklığı ve etkisi farklıdır. Hekim, fizyoterapist, diyetisyen ve antrenörün katıldığı multidisipliner bir yaklaşımla hastalığın yaşama olan etkisi en aza indirilmeye çalışılır. Antrenör kişinin klinik seyri izin verdiği ölçüde bireyi sportif aktivitelere teşvik etmeli ve uygulamalıdır.

4.Epilepsi ve Yoga

Yoga, fiziksel ve zihinsel iyilik halini artırmak için nefes almaya odaklanan bir egzersiz şeklidir. Stresi azaltmak, sağlıklı kalmak, güç ve esnekliği artırmak için tasarlanmış bir dizi hareket, nefes egzersizleri ve meditasyon içerir. Amacı zihin ve bedende farkındalık ve uyum sağlamaktır. Eski bir gelenek olan yoga pratiği birçok zihinsel ve fiziksel fayda sağlar. Kasları güçlendirir, solunum sistemini ve kalp sağlığı destekler, bağımlılık tedavisine yardımcı olur, stres, kaygı, depresyon ve kronik ağrıları azaltır, uyku düzenlerini iyileştirir, yaşam kalitesini artırır. Birçok ülkede çeşitli şekillerde uygulanan yoga, Batı'da bütüncül bir yaklaşım olarak tamamlayıcı ve alternatif tıp türü olarak kabul edilmektedir.

Yapılan araştırmalar yoganın epilepsi hastalar üzerinde zihinsel, duygusal, psikolojik, fiziksel, sosyal ve tıbbi faydalarının olduğunu söylemektedir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre yoga epilepsi hastalarında;

- ✓ Nöbet sürelerinde azalma
- ✓ Nöbet sıklığında azalma
- ✓ Kullanılan ilaç dozunda azalma
- ✓ EEG deşarjlarında azalma

- ✓ Kardiyovasküler ve otoümmün sistem üzerinde olumlu etki
- ✓ Vücut kontrolünde artış
- ✓ Sinir germesi ve beyin oksijenlenmesinde artış
- ✓ Beyin hücrelerini sakinleştirerek aşırı aktivitesini yavaşlatma
- ✓ Esneklik
- ✓ Solunum düzeni
- ✓ Psikomotor beceri
- ✓ Zihinsel rahatlık
- ✓ Streste azalma
- ✓ Depresyonda azalma
- ✓ Kaygı endişede azalma
- ✓ Özgüvende artma
- ✓ Toplumsal iletişimde artma

gibi konularda etkili olabilir.

5.Epilepsi için Bazı Yoga Duruşları

Uttanasana (Ayakta İleri Eğilme)



Matsyasana (Balık Duruşu)



Kapotasana (Güvercin Duruşu)



Savasana (Ceset Duruşu)



Pavanamuktasana



Halasana



Salamba Sirsasana (Kafa Duruşu)



epilepsi için bak

Son Bir Şey Daha...

Nöbet geçiren bir epilepsi hastası görürseniz şunları bilmekte fayda var 😊

- ✓ Öncelikle sakin olun, hastanın yanından ayrılmayın, yardıma gerek varsa başkasını gönderin ve derhal 112 yi arayın.
- ✓ Hastanın hareketlerini durdurmaya VE/VEYA engellemeye çalışmayın!
- ✓ Hastayı güvenli bir yere yatırın veya alın!
- ✓ Sıkı giysileri varsa giysilerini gevşetin (kravat, kemer gibi), şayet takıyorsa gözlüğünü çıkartın!
- ✓ Sabit ve rahat olacak bir şekilde onu bir tarafa doğru yatırıp, tükürüğünün dışarı akması sağlayın. Rahat nefes alması için mümkünse ağzını ve solunum yolunu açık tutun!
- ✓ Asla ağzına bir şey sokmaya veya koymaya (örneğin, dişlerini sıkıyorsa açmaya veya su vermeye) çalışmayın!

Kaynaklar:

1. *Yoga for Epilepsy* ; Panebianco M, Sridharan K, Ramaratnam S. *Yoga for epilepsy. Cochrane Database of Systematic Reviews 2017, Issue 10. Art. No.: CD001524. DOI: 10.1002/14651858.CD001524.pub3*
2. *Exploring perceived benefits, motives, barriers, and recommendations for prescribing yoga exercises as a nonpharmacological intervention for patients with epilepsy: A qualitative study from Palestine* Ramzi Shawahna a,b, □, Imad Abdelhaq c
3. *FİZİKSEL AKTİVİTE VE EPİLEPSİ Physical Activity and Epilepsy* Ferhan SOYUER1 , Füsün ERDOĞAN2
4. <https://www.florence.com.tr/epilepsi>
5. <http://www.turkepilepsi.org.tr/>
6. <https://www.aysetolga.com/epilepsiye-iyi-gelen-yoga-duruslari>