

התעמלות משפרת איכות חיים אצל חולי אפילפסיה

לאנשים החולים באפילפסיה, התעמלות קבועה עשויה להשפיע על מצב הרוח ולשפר את איכות החיים, כך לפי הממצאים שהוצגו בכינוס ה-56 של האגודה האמריקאית לאפילפסיה. מחקרים קודמים הראו קשר בין מצב הרוח לאיכות החיים אצל חולי אפילפסיה. "המחקר שלנו שונה בכך שאנו בחנו מדדים התנהגותיים לצורך הערכת ההשפעה של התעמלות מובנית על חולי אפילפסיה", מסר דר' ג'יימס ו' מקאוולי, מהמרכז הרפואי קולומבוס שבאוניברסיטת אוהיו.

במחקר יחסי של 12 שבועות, החוקרים בחרו מתוך 28 חולי אפילפסיה, בצורה אקראית, אלו מהם יעברו תוכנית התעמלות מובנית בהנחיית פיזיולוג, ואלו מהם ימשיכו בפעילות הרגילה שלהם ללא התערבות. התוכנית דרשה התעמלות שלוש פעמים בשבוע, במשך שעה כל פעם.

לא נמצאו הבדלים במדדים הרפואיים, הפיזיולוגיים וההתנהגותיים הבסיסיים בין שתי הקבוצות, כך לפי צוות החוקרים של דר' מקאוולי. מדדי איכות החיים לחולי אפילפסיה (על פי 89 קריטריונים, ב.א.) השתפרו במשך 12 השבועות, אך נשארו כשהיו אצל קבוצת הבקרה. שניים מהמדדים המשמעותיים, תפקוד פיזי וההרגשה הבריאותית, השתפרו באופן משמעותי בסוף תקופת המחקר.

כל החולים ענו גם על שאלון בן 65 שאלות לגבי מצב הרוח בתחילת המחקר. בעוד שהתוצאות לא השתנו אצל קבוצת הבקרה לאורך 12 השבועות, מצב הרוח באופן כללי והמרץ הראו שיפור אצל הקבוצה המתעמלת.

"תוצאות מצב הרוח שלהם השתפרו", אמר דר' מקאוולי, "ההתעמלות שיפרה גם את מצב בריאותם. היה להם פחות שומן בגוף, כושר קיבולת החמצן השתפר, ועלייה בחוזק ובעמידות".

התוצאות מצביעות על כך שיתכן והתעמלות מביאה לשינוי הן במצב הרוח והן באיכות החיים אצל חולי אפילפסיה, מסכם דר' מקאוולי. "בסך הכל, הם קרוב לוודאי הרגישו טוב יותר, מצב הרוח שלהם השתפר, ואיכות החיים שלהם השתפרה".

מאת רוקסן נלסון, סיאטל
מתוך מדור חדשות ברפואה של רויטרס, 11 דצמבר 2002
תרגום: בן אבינר.