



पार्किंसंस रोग (Parkinson's disease) के चाल (gait) में गड़बड़ी और पैरों का जमीन पर जमना (freezing): मरीजों के लिए कुछ आवश्यक तथ्य

पार्किंसंस रोग (पी.डी.) के अनुभव वाले रोगियों में चाल की गड़बड़ी के प्रकार क्या हो सकते हैं?

इन चलने की गड़बड़ी को मोटे तौर पर 2 श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है:

निरंतर

- छोटे कदमों के साथ चाल की मंदी। चलने के दौरान बाँहों का कम हिलना।

प्रासंगिक

- पैरों का जमीन पर जमना (freezing): 50% रोगियों में आम तौर पर मरीजों को लगता है कि उनके पैर जमीन से चिपके हुए हैं और इससे गिर जाने की सम्भावना रहती है।

- फेस्टिनेशन (festination): ऐसा प्रतीत होता है कि रोगी छोटे कदमों से तेज़ी से आगे की ओर भाग रहे हैं। इस क्रम में वो आगे की ओर अचानक गिर भी सकते हैं।

चाल में गड़बड़ी और पैरों का जमीन पर जमना(freezing) क्यों होता है?

जिस प्रकार से मस्तिष्क के एक विशेष क्षेत्र की नियंत्रण क्षमता कि कमी के कारण मोटर लक्षण (जैसे, सुस्ती, मांसपेशियों में जकड़न और कंपन) प्रकट होते हैं, उसी प्रकार से चाल में गड़बड़ी और पैरों का जमीन पर जकड़ना भी देखा जाता है।

पैरों में जकड़न कब होती है?

- कुछ समय के लिए आराम करने के बाद चलने के लिए पहला कदम उठाने की तैयारी करते समय (gait initiation) के वक़्त।

- चलने के दौरान (विशेषकर दरवाजे के चौखट को पार करते समय, लिफ्ट में या एस्केलेटर पर कदम रखते हुए, या किसी दूसरी दिशा की ओर मुड़ते हुए)।

- चिंताजनक स्थिति (stress) के दौरान।

- आप मोटर लक्षणों के लिए जिस दवाओं का सेवन कर रहे हैं उसके प्रभाव से भी हो सकता है।

डॉक्टर द्वारा चाल और पैरों के जकड़न का आकलन कैसे किया जाता है?

चाल का मूल्यांकन करने के लिए, एक डॉक्टर आपके रोग के इतिहास के बारे में पूछ सकते हैं। साथ ही, एक विस्तृत न्यूरोलॉजिकल परीक्षा आवश्यक हो सकती है। चिकित्सक यह भी देखते हैं कि आपकी बाहे पर्याप्त रूप से हिल रही है या नहीं, आपके चलने की गति और कदम की लम्बाई कैसी है, आपको घूमने में कोई परेशानी तो नहीं है, और आपके पैर जमीन से उठ रहे हैं। इसके अलावा, कुछ समयबद्ध परीक्षणों का उपयोग किया जा सकता है और डाक्टर आपके चाल की गड़बड़ी को परखने के लिए एक संकरी गलियों में चलने को, घूम जाने को या एक साथ दो कार्य करने को कह सकते हैं। डॉक्टर आपको अधिक विस्तृत मूल्यांकन और प्रबंधन के लिए फिजियोथेरेपिस्ट को देखने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।

मैं स्वयं इस चाल की गड़बड़ी का प्रबंधन स्वयं कैसे करूं?

- चाल के जकड़न को कम करने के लिए



पार्किंसंस रोग (Parkinson's disease) के चाल (gait) में गड़बड़ी और पैरों का जमीन पर जमना (freezing): मरीजों के लिए कुछ आवश्यक तथ्य

एबीसीडीई (ABCDE) धारणा

मरीज़ और उनके साथ वाले निम्नलिखित ABCDE धारणा समझकर चाल में सुधार कर सकते हैं। वे B और E तत्वों का उपयोग अपनी दैनिक गतिविधियों में भी अभ्यास और लागू कर सकते हैं। इसलिए, रोगी चाल की गड़बड़ी को कम करने के लिए कुछ हद तक निजाद पा सकते हैं।

A- (Allocate sufficient time) पर्याप्त समय सुनिश्चित करें: इसे करने से पहले मूवमेंट को सुनियोजित करें।

B- (Break down the task) कार्य को टुकड़ों में बाँट ले: एक जटिल कार्य को तोड़ें जैसे कि छोटे चरणों में चलना। इससे कार्य को अधिक आसानी से करने में मदद मिल सकती है। जैसे पहले एड़ी को रखें फिर पैर की ऊँगली को।

C- (Conscious effort) सचेत प्रयास: प्रत्येक चरण को सफलतापूर्वक करने का प्रयास करते समय पूर्ण एकाग्रता का उपयोग करें।

D- (Dual task to avoid) दोहरी कार्य करने से बचे: एक समय पर एक ही काम करें: एक समय पर एक ही काम करें। एक समय पर एक ही काम पर अपना ध्यान केंद्रित करने से आसानी से और जल्दी मूवमेंट को हासिल कर सकते हैं। उदाहरणस्वरूप चलते समय फोन का इस्तेमाल न करें।

E- (External cues) बाहरी संकेत: मुखर निर्देश (vocal instructions) और दृश्य लाइनों (visual lines) जैसे संकेत, चलने की लय और कदम की लंबाई को बनाए रखने में मदद कर सकते हैं। मेट्रोमोम (metronome) की आवाज़ के साथ चलने की लय को बनाए रखने के उदाहरण, अगली मंजिल की तर्ज पर आगे बढ़ना और 1, 2, 3, 4 की गिनती करना। आपका डॉक्टर आपको ऐसे फिजीयोथेरापिस्ट के पास विचारार्थ भेज सकते हैं जो आपको कुछ ऐसे प्रभावी बाहरी संकेत का सुझाव देते हैं ताकि आपके पैरों के

जकड़न खत्म करने में सहायक सिद्ध हो।

- चाल में जकड़न या फेस्टिनेशन के होने पर भी चलने की प्रक्रिया को बरकरार रखना देखभाल करने वाले और रोगी निम्न चरणों का पालन कर सकते हैं:
 1. शांत रहें, घबराएं नहीं।
 2. गहरी सांस लें।
 3. एक कदम फिर से लेने के लिए सबसे प्रभावी तरीकों का उपयोग करें, उदा बाएं-दाएं-बाएं-दाएं गिनती करना, चलने के दौरान वज़न खिसक जाने का नक़ल करने के लिए कूल्हों का हिलना, एक कदम पीछे / बगल में ले जाना।
 4. शुरू किए गए प्रत्येक आगे के कदम को जमीन पर पहले रखी एड़ी से शुरू करना चाहिए।
 5. अगर कोई सहायता करना भी चाहे तो यह ध्यान रखें कि मरीज को एक ओर से पकड़े, छंद (rhythm) के साथ गिनती करें, और स्थान को खाली रखें। बाँह पकड़ कर जबरन खींचना कदमों के जकड़न को और भी ज्यादा खराब करता है।