



पार्किंसंस रोग(Parkinson's disease) के रोगियों के लिए व्यायाम (Exercise): रोगियों के लिए आवश्यक तथ्य

व्यायाम महत्वपूर्ण क्यों है?

जब आप पार्किंसंस रोग (पी.डी.) से पीड़ित होते हैं तो आपकी गति धीमापन और जकड़न से कठिन हो सकती है। विशेष रूप से शरीर की गति धीमी होने से आप कमज़ोर महसूस कर सकते हैं - यह स्थिति प्रायः असंतोषजनक होता है। नियमित व्यायाम से आपकी समग्र गतिशीलता और जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो सकता है।

पी.डी. में व्यायाम की भूमिका क्या है?

व्यायाम एक नियोजित, संरचित और बार बार करने वाली शारीरिक गतिविधि है। यह निम्नलिखित इलाज के तरीकों का पूरक है:

- अन्य शारीरिक गतिविधि के
- दवाओं
- शल्य चिकित्सा
- भौतिक चिकित्सा (physical therapy)
- व्यावसायिक चिकित्सा (occupational therapy)

व्यायाम आपको सक्रिय रहने में मदद करती है और आपके दैनिक जीवन की गतिविधियों में सहायता कर सकते हैं। व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपने लक्ष्य को परिभाषित करना आवश्यक है।

जब भी संभव हो तो मरीज़ों को ऑन अवधि के दौरान अपने व्यायाम करना चाहिए।

व्यायाम किस प्रकार से सोच और स्मृति के लिए लाभदायक है?

व्यायाम मस्तिष्क के तंत्रिकाओं को पुनर्गठित कर सकता है। इसे न्यूरोप्लास्टिकिटी(neuroplasticity) के रूप से जाना जाता है। कुछ प्रमाण हैं कि व्यायाम से न्यूरोप्लास्टिकिटी में सुधार हो सकता है। व्यायाम ध्यान, सोच और स्मृति को बेहतर बनाने में मदद करता है।

शारीरिक गतिविधियों से मस्तिष्क से अधिगम संबंधित क्षेत्रों को फायदा हो सकता है। रोग के प्रारंभिक चरण में यह प्रभाव अधिक स्पष्ट है। व्यायाम के लाभ को बढ़ाने के लिए, निम्नलिखित तत्वों को शामिल करें:

- शारीरिक या मौखिक प्रतिक्रिया (feedback)
- स्मृति परीक्षण और चलने की प्रक्रिया साथ साथ करना
- प्रेरणादायक पुरस्कार (Motivational rewards)

पी.डी. के कौन से मोटर लक्षण व्यायाम के साथ सुधार हो सकते हैं?

पी.डी. के गंभीर मरीज़ों को अक्सर चलने में, गतिशीलता में और संतुलन बनाए रखने में कठिनाई होती है। व्यायाम द्वारा इन लक्षणों में सुधार हो सकता है और गिरने का खतरा भी कम हो सकता है।

क्या व्यायाम से कोई अतिरिक्त लाभ होता है?

व्यायाम गतिशीलता, सोच और स्मृति में सुधार कर सकता है। व्यायाम से आपके व्यक्तित्व, मनोदशा और सामाजिक संपर्क में भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। नियमित व्यायाम से आप निम्नलिखित लाभ अनुभव कर सकते हैं:

- बेहतर हाथ और पैर की ताकत
- कोर(core) की मांसपेशियों की ताकत
- मांसपेशियों में अधिक लचीलापन

किस प्रकार की व्यायाम की सिफारिश की जाती है?

ऐसा कोई व्यायाम नहीं है जो स्पष्ट रूप से दूसरे से बेहतर हो। सबसे महत्वपूर्ण है कि आप उसका आनंद ले और उसे लगातार करें। इसमें कार्डियो एक्सरसाइज (exercise cycle, elliptical machine) और वज़न उठाने का हल्का तरीका शामिल हो सकता है।



पार्किंसंस रोग(Parkinson's disease) के रोगियों के लिए व्यायाम (Exercise): रोगियों के लिए आवश्यक तथ्य

व्यायाम को ज़्यादा न करें या अपने आप को गिरने के जोखिम में न डालें। शोधकर्ताओं ने मरीज़ों के लिए कई व्यायाम का अध्ययन और अनुशांसा की है। कुछ उदाहरणों में शामिल हैं:

- ताई ची (tai chi)
- टैंगो नृत्य (tango dancing)
- ट्रेडमिल या elliptical machine पर व्यायाम करना
- साइक्लिंग

कौन से लक्षण के लिए विशिष्ट व्यायाम की सिफारिश की जा सकती हैं?

- ताई ची: यह व्यायाम आसन नियंत्रण में मदद करता है। यह आपके गुरुत्वाकर्षण के केंद्र के नियंत्रण में सुधार कर सकता है और गिरने की जोखिम को कम कर सकता है।
- टैंगो नृत्य: यह गतिविधि आपके शरीर और मस्तिष्क का सहयोग करती है। यह एक साथी के साथ समन्वय बढ़ाने में मदद कर सकता है। यह स्थानिक जागरूकता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता को बढ़ाता है।
- ट्रेडमिल या एलिप्टिकल यंत्र पर व्यायाम करना: यह आपकी चाल की सुधार कर सकता है। यह आपकी चाल की, लंबाई, संतुलन और ताल को बेहतर बनाने में भी मदद कर सकता है। इस अभ्यास को अधिक प्रभावी बनाने के लिए गति और ढलान को समायोजित करें। हालांकि, गिरने के बारे में सावधान रहें।
- साइकल चलाना: यह चलने की गति और ताल में सुधार करने में मदद कर सकता है।

यह महत्वपूर्ण है कि आप व्यायाम योजना शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें।