



ପାର୍କିନ୍ସନ୍ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ : ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ

ବ୍ୟାୟାମ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?

ପାର୍କିନ୍ସନ୍ ରୋଗ (PD)ରେ ଗତିର ମନ୍ଦରତା ଏବଂ କଠିନତା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ବିଶେଷ ଭାବରେ ମନ୍ଦରତା ଲାଗି ଆପଣ ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କରିନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ବହୁତ ଅସହଜ ଜନକ ହୁଏ। ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରେ।

PDରେ ବ୍ୟାୟାମର ଭୂମିକା କ'ଣ ?

ବ୍ୟାୟାମ ଏକ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ, ଗଠିତ ଏବଂ ପୁନରାବୃତ୍ତି ବିଶିଷ୍ଟ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ। ଏହା ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିକିତ୍ସା ସହ ପରିପୁରକ ହୁଏ :

- ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ
- ଔଷଧ
- ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର
- ଶାରୀରିକ ଚିକିତ୍ସା
- ବୃତ୍ତିଗତ ଚିକିତ୍ସା

ବ୍ୟାୟାମ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ ରହିବାକୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ। ରୋଗୀମାନେ ଯେତେବେଳେ 'ON' ଅଟନ୍ତି, ସେହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ।

ବ୍ୟାୟାମ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ସ୍ମୃତିରେ କିପରି ଉପକାରୀ ହୁଏ ?

ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ମୟର ନୂତନ ସଂଯୋଗ ଗଠନ ଏବଂ ପୁନଃ ସଂଗଠନ କରିପାରେ। ଏହା ସ୍ନାୟୁ-ପ୍ଲାଷ୍ଟିସିଟି (Neuro Plasticity) ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା। କିଛି ପ୍ରମାଣ ଅଛି ଯେ, ବ୍ୟାୟାମ ନ୍ୟୁରୋପ୍ଲାଷ୍ଟିସିଟିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିପାରେ। ବ୍ୟାୟାମ ଧ୍ୟାନ, ଚିନ୍ତା ଏବଂ ସ୍ମୃତିର ଉନ୍ନତି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ। ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଂଶ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ। ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରୋଗ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହି ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ। ବ୍ୟାୟାମର ଲାଭ ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟ କରାଯାଇପାରେ :

- ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା କଥୁତ ମତାମତ।
- ଧ୍ୟାନ କାର୍ଯ୍ୟ ଯେପରିକି ଚାଲିବା ସମୟରେ ସ୍ମୃତି ପରୀକ୍ଷା କରିବା।
- ପ୍ରେରଣାକାୟା ପୁରସ୍କାର।

ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା PDର କେଉଁ ଗତିର ଲକ୍ଷଣ ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରିବ ?

ପିଡ଼ି ଅଗ୍ରଗତି କଲାବେଳେ ରୋଗୀମାନେ ଚାଲିବା, ଗତିଶୀଳତା, ସ୍ଥିତି ଏବଂ ସମ୍ବୁଲନରେ ଅସୁବିଧା ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି। ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରେ। ଖସି ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ମଧ୍ୟ କମିପାରେ।

ବ୍ୟାୟାମରେ କୌଣସି ଅତିରିକ୍ତ ଲାଭ ଅଛି କି ?

ବ୍ୟାୟାମ ଗତି, ଚିନ୍ତା ଏବଂ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିପାରେ। ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର ଶାରୀରିକ ରୂପ, ମନୋବଳ ଏବଂ ସାମାଜିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ। ଆପଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭଳି ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି, ଯେପରିକି :

- ଭଲ ହାତଏବଂ ଗୋଡ଼ର ଶକ୍ତି।
- ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତି।
- ଅଧିକ ମାଂସପେଶୀ ନମନାୟତା।

କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମ ସୁପାରିଶ କରାଯାଏ ?

କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ ନାହିଁ, ଯାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଅନ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଭଲ। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ହେଉଛି, ସେହି ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ ଯାହାକୁ ଆପଣ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଜାରି ରଖିପାରିବେ। ଏଥିରେ କାର୍ଡ଼ିଓ ବ୍ୟାୟାମ (ବ୍ୟାୟାମ ସାଇକେଲ, ଏଲିପ୍ଟିକାଲ ମେସିନ) ଏବଂ ହାଲୁକା ଓଜନ ଉଠାଇବା ଅତ୍ୟୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ। ବ୍ୟାୟାମକୁ ବିଳମ୍ବ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ନିଜକୁ ଖସିପଡ଼ିବାର ବିପଦରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଅନୁସନ୍ଧାନକାରୀମାନେ ପିଡ଼ି ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅନେକ ବ୍ୟାୟାମ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି। କେତେକ ଉଦାହରଣ ହେଉଛି :

- ତାଇ ଚି (Tai chi)
- ଟାଙ୍ଗୋ ନୃତ୍ୟ (Tango Dancing)
- ଏକ ଟ୍ରେଡ଼ମିଲ (Treadmill) କ୍ରିୟା ଏଲିପ୍ଟିକାଲ ମେସିନରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା
- ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା

କେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ସୁପାରିଶ କରାଯାଏ ?

- ତାଇ ଚି: ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମାଧ୍ୟକର୍ଷଣ କେନ୍ଦ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଆଣିପାରେ, ଖସିପଡ଼ିବାର ବିପଦ ଏବଂ ସଂଖ୍ୟାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ।
- ଟାଙ୍ଗୋ ନୃତ୍ୟ : ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସହାୟକ ହୁଏ। ଏହା ଏକ ସାଥୀ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ବୃଦ୍ଧି, ସ୍ଥାନିକ ସଚେତନତା ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଦେବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।
- ଏକ ଟ୍ରେଡ଼ମିଲ କ୍ରିୟା ଏଲିପ୍ଟିକାଲ ମେସିନରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା : ତୁମେ କିପରି ଚାଲିବ, ପଦାର୍ପଣ କରିବ କିମ୍ବା ବୋହିବ ଏହାଦ୍ୱାରା ଉନ୍ନତ ହୋଇପାରେ। ଏହା ମଧ୍ୟ ତୁମର ଗତି, ସ୍ଥାଇଡ଼ ଲମ୍ବ, ସମ୍ବୁଲନ ଏବଂ ଗତିର ଲକ୍ଷଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ। ଏହି ବ୍ୟାୟାମକୁ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କରିବା ପାଇଁ ଗତି ଏବଂ ସ୍ପୋର୍ସ ବା ଗଣାଡ଼ିଆକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରନ୍ତୁ। ତଥାପି, ପଡ଼ିବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ।
- ସାଇକେଲ ଚଳାଇବା : ଏହା ଚାଲିବା ବେଳ ଏବଂ କ୍ୟାଡେନ୍ସକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ। ବ୍ୟାୟାମ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମେ ତୁମର ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ।