



# ପାର୍କିନ୍ସନ୍ ରୋଗରେ ଚାଲିବାରେ ଅସୁବିଧା ଏବଂ ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ : ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ।

## ପାର୍କିନ୍ସନ୍ ରୋଗ (ପିଡ଼ି) ରୋଗୀମାନେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଚାଲିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ?

ଏହି ଚାଲିବା ବିଭ୍ରାଟ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ୨ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ :

ନିରନ୍ତର :-

- ଛୋଟ ଛୋଟ ପଦାଳ ସହିତ ଗତିର ମନ୍ଦରତା। ଚାଲିବା ସମୟରେ ବାହୁର ଝୁଲିବା ହ୍ରାସ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ ହୋଇପାରେ ।

ବେକେବେକେ (ଏପିସୋଡିକ) :-

- ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ : ୫୦% ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପାଦ ଭୂମିରେ ଅଠାପରି ଲାଗିଯାଇଥିବା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖସି ପଡ଼ିଥାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ।
- ଫ୍ରେସିନେସନ : ରୋଗୀମାନେ ହଠାତ୍ ଆଗକୁ ଗୋଡ଼ାଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତତା ହେତୁ ଖସି ପଡ଼ିଥାନ୍ତି ।

## ଚାଲିବାରେ ଅସୁବିଧା ଏବଂ ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ କାହିଁକି ଘଟେ ?

ଅଧିକାଂଶ ମୋଟର ଲକ୍ଷଣ ପରି ଯାହା ପିଡ଼ି ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଘଟିପାରେ (ଯଥା ମନ୍ଦରତା, ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ହୋଇଯିବା ଏବଂ କମ୍ପନ), ଗତି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ, ସହଜ ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ଗତିବିଧି ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଦରକାରୀ ମସ୍ତିଷ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇବା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।

## କେବେ ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ ହୁଏ ?

- କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ପରେ ଚାଲିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାବେଳେ (Gait Initiation)
- ଚାଲିବା ସମୟରେ (ବିଶେଷତ କବାଟ ବନ୍ଧ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ସମୟରେ, ଏକ ଲିଫ୍ଟରେ କିମ୍ବା ଏସ୍କାଲେଟରରେ ପାଦ ଦେବା କିମ୍ବା ଏକ ଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ମୋଡ଼ିବା ସମୟରେ) ।
- ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ସମୟରେ ।
- ଆପଣଙ୍କର ମୋଟର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆପଣ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଔଷଧର ପ୍ରଭାବ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହୋଇପାରେ ।

## ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚାଲିବା ଏବଂ ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ କିପରି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯାଏ ?

ଚାଲିବା ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାକୁ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ତୁମର ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଇତିହାସ ବିଷୟରେ ପଚାରିବା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ, ଏକ ବିସ୍ତୃତ ସ୍ୱାୟତ୍ତଚଳନ ପରୀକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପଦାଳ ନେବାର ଆପଣଙ୍କର ଅସୁବିଧା ଅଛି କି ନାହିଁ ଏବଂ ଚାଲିବା ବେଳେ ବାହୁ ଝୁଲିବା, ଚାଲିବା ବେଗ, ଷ୍ଟାଇଡ଼ ଲମ୍ବା, ମୋଡ଼ିବାରେ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ପାଦ ଚାଲିବା ବେଳେ ପାଦ ଭୂମିରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହଟାଇବାରେ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କର ଆକଳନ କରନ୍ତି । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ କିଛି ସମୟ ଭିତ୍ତିକ ପରୀକ୍ଷା ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଡାକ୍ତର ତୁମକୁ ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନ ଦେଇ ଚାଲିବାକୁ, ବୁଲିବାକୁ କିମ୍ବା ଏକ ସମୟରେ ଦୁଇଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କହି ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରନ୍ତି । ଅଧିକ ବିସ୍ତୃତ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଆପଣଙ୍କୁ ଫିଜିଓଥେରାପିଷ୍ଟ ପାଖକୁ ପଠାଇ ପାରନ୍ତି ।

## ମୁଁ ନିଜେ ଏହି ଚାଲିବା ବିଶ୍ୱାସୀତାକୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରିବି ?

- ଚାଲିବା ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :

### ABCDE ଧାରଣା

ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ, ରୋଗୀମାନେ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଧାରଣା ବୁଝିବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଚାଲିବା ଉତ୍ତମ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବି ଏବଂ ଲ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରିବେ । ତେଣୁ ରୋଗୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପଦକ୍ଷେପର ଗତି ଦୀର୍ଘ ବକାୟ ରଖି ଗତି ଅସ୍ୱଭାବିକତାର ଘଟଣାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ।

- କ) ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ : ଏହା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ ।
- ଖ) କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଭାଗ କରନ୍ତୁ : ଏକ ଜଟିଳ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଭାଗ କରିବା, ଯେପରିକି ଛୋଟ ଛୋଟ ପଦାଳରେ ଚାଲିବା । ଏହା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅଧିକ ସହଜରେ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ହେଲା, ଗୋଲଠି ପ୍ରଥମେ ତଳେ ଲାଗିବ ଏବଂ ତା ପରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ।
- ଗ) ସତରତ ପ୍ରୟାସ : ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଦ ପକାଇବା ସମୟରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକାଗ୍ରତା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଘ) ଦ୍ୱିଧି କାର୍ଯ୍ୟ ପରିହାର କରନ୍ତୁ : ଗୋଟିଏ ଥରରେ ଗୋଟିଏ କାମ କର । ଗୋଟିଏ ଥରରେ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଦ୍ରୁତ ଏବଂ ସୁଗମ ଗତି ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଚାଲିବା ସମୟରେ ଫୋନ୍‌ରେ କଥା ହେବା ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ଙ) ବାହ୍ୟ ସଙ୍କେତ (Cues) : ଧ୍ୱନି ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଏବଂ ଦୃଶ୍ୟମାନ ରେଖା ପରି ସଂକେତ, ଚାଲିବା ଗତି ଏବଂ ପଦାଳ ଲମ୍ବକୁ ବକାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ସଙ୍ଗୀତର ତାଳରେ ଚାଲିବାର ଗତିକୁ ରଖିବା ଏବଂ ୧, ୨, ୩, ୪ ଗଣନା କରି କରି ଚାଲିବା । ତୁମର ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗରେ ଉପଯୋଗୀ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବାହ୍ୟ ସଂକେତ ଖୋଜିବା ପାଇଁ, ତୁମର ଡାକ୍ତର ତୁମକୁ ଫିଜିଓଥେରାପିଷ୍ଟ ନିକଟକୁ ପଠାଇ ପାରନ୍ତି ।
- ଚ) ଚାଲିବା ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଫ୍ରେସିନେସନ ପରେ ଚାଲିବା ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ ।

- ରୋଗୀର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଲୋକ ଏବଂ ରୋଗୀମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରିପାରିବେ ।
- ୧) ଶୀତ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ୨) ଦୀର୍ଘ ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ୩) ପୁନର୍ବାର ଚାଲିବା ସମୟରେ ଏକ ପଦାଳ ନେବାକୁ ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଯଥା ବାମ-ତାହାଣ-ବାମ-ତାହାଣକୁ ଗଣିବା, ଚାଲିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଏପଟ ସେପଟ କରି ଚାଲିବା । ମଝିରେ ମଝିରେ ପଛକୁ ବା ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପାଦ ପକାଇ ଚାଲିବା ।
- ୪) ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଗ୍ରଗାମୀ ପଦକ୍ଷେପ ପ୍ରଥମେ ଭୂମିରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଗୋଲଠି ସହିତ ଅ ାରମ୍ଭ ହେବା ଉଚିତ ।
- ୫) ଯଦି କେହି ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ସମର୍ଥନ ଯୋଗାଇବା, ଲମ୍ବରେ ଗଣନା କରିବା, ଏବଂ ଚାଲିବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନ ଖୋଲା ରଖିବା ଭଲ । ହାତକୁ ଟାଣିବା ଦ୍ୱାରା ଚାଲିବା ଫ୍ରିଜିଙ୍ଗ ଖରାପ ହୋଇପାରେ ।