

# सेरेब्रल पालसी बच्चों के पुर्नवास में उपयुक्त होने वाले तौर तरीकों के बारे में कुछ महत्वपूर्ण जानकारियाँ

सेरेब्रल पालसी की समस्या पहले भी थी, आज भी है और आगे भी रहेगी। अभी तक इस समस्या के कारणों एवं निराकरण के बारे में पूरी तरह से न तो खोज हो पायी है और न ही निकट भविष्य में इससे पूरी तरह से निजात संभव है। सेरेब्रल पालसी जन्म के समय एवं 2 वर्ष की उम्र तक किसी कारणवश मस्तिष्क के क्षतिग्रस्त हो जाने की वजह से होती है। ये कई चिकित्सीय, मानसिक एवं सामाजिक समस्याओं का समूह होता है, जिसमें बोलने, सुनने, देखने, चलने-फिरने एवं खानपान में समस्याओं के साथ-साथ बुद्धि का अविकसित होना एवं बार-बार झटके आने जैसी समस्याएँ पायी जाती हैं।

सेरेब्रल पालसी एक जीवन पर्यन्त समस्या है जो कि बच्चों, उनके परिवारों एवं पूरे सामाज को प्रभावित करती है। सेरेब्रल पालसी को पूर्ण रूप से ठीक नहीं किया जा सकता परन्तु जीवन के शुरुवाती दिनों में इलाज एवं पुर्नवास के विशेष तौर तरीकों का इस्तेमाल करने से 80 प्रतिशत से ज्यादा बच्चों को सामान्य जीवन दिया जा सकता है। ये बच्चे पढ़-लिख कर कुछ विशेष व्यवसायों को छोड़ कर अन्य सभी दैनिक कार्यों को एवं व्यवसाय करते हुये राष्ट्र निर्माण में भागीदारी कर सकते हैं।

इन बच्चों के पुर्नवास में विशेष प्रकार की कसरत, दैनिक क्रिया कलापों में प्रशिक्षण, सामान्य स्कूलों में शिक्षा यापन के लिए विशेष प्रशिक्षण, हल्के वजन वाले प्रॉलीपोपाइलिन के बने हुये जूते एवं चलने-फिरने के लिए उपकरणों का उपयोग प्रमुख होता है। परन्तु ये सच्चाई है कि सेरेब्रल पालसी बच्चों को विभिन्न प्रकार से प्रभावित करती है एवं इन्ही कारणों से इन बच्चों के मांसपेशियों में सक्रियता, चलने-फिरने एवं उठने बैठने की समस्याएँ भिन्न-भिन्न तरह से हो सकती हैं।

प्रत्येक बच्चे में एक ही तरह की कसरत का उपयोग नहीं किया जा सकता है। प्रत्येक बच्चे को एक विशेष प्रकार की कसरत एवं प्रशिक्षण की जरूरत पड़ती है। ऐसे बच्चों में सामान्य एवं परम्परागत कसरत के तौर तरीकों (मांसपेशियों में खिचाव एवं जोड़ो को तेज गति से चलाना) से फायदे की जगह नुकसान भी हो सकता है।

अत्याधुनिक कसरत के तौर तरीकों में एन0डी0टी0, एस0आई, न्यूरो डेवलेपमेन्टल थेरेपी, सेन्सरी इन्टीग्रेशन एम0आर0पी0, टी0आर0पी0, सी0आई0एम0टी, मिरर थेरेपी एवं विभिन्न योगासन जैसे तौर तरीकों का इस्तेमाल इन बच्चों में बहुत ही लाभकारी सिद्ध होता है। ऐसे बच्चों में कसरत के कई तौर-तरीकों का इस्तेमाल एक साथ करने की सख्त जरूरत पड़ती है इन तौर तरीकों का चुनाव बच्चों की उम्र, सेरेब्रल पालसी के प्रकार, समस्याओं की तीव्रता एवं बच्चे की क्षमतानुसार किया जाता है।

ऐसे बच्चों में योगासन, ध्यान, दिनचर्याओं में प्रशिक्षण, खेल-कूद, सामाजिक गतिविधियों में शामिल होना इन बच्चों के पूर्ण विकास एवं व्यक्तित्व निर्माण में बहुत अधिक सहायक होते हैं। ऐसे बच्चों में जिनके जीवन के शुरुवाती दिनों में गहन कसरत की अधिकतम कार्यात्मक गतिविधि को पाने तक जारी रखना पड़ता है। तत्पश्चात् वयस्क होने तक सारी गतिविधियों को अपनी अवस्था तक बनाये रखने के लिए इन सभी शारीरिक क्रियाकलापों को करना होता है एवं वयस्क हो जाने पर भी ताकत बनाये रखने वाली विभिन्न प्रकार की कसरत एवं योग को जारी रखना अति आवश्यक होता है।

9 वर्ष से 12 वर्ष के बीच में अक्सर ऐसे बच्चों की तेजी से लम्बाई एवं वजन बढ़ने की वजह से समस्याओं की तीव्रता बहुत बढ़ जाती है। अतः ऐसे बच्चों एवं वयस्को में लगातार उनके शारीरिक संतुलित विकास एवं क्रिया कलापों पर नजर रखने की सख्त जरूरत होती है। इस अवस्था में सही प्रकार के जूते (ए0एफ0ओ0) एवं सही कसरत की जरूरत अधिक होती है। ये समस्या जोड़ों एवं हड्डियों में तिरक्षापन एवं विकृति आने की वजह से भी हो सकती है। जिनको उचित समय पर विशेष प्रकार के आपरेशन के द्वारा ठीक करने की सख्त जरूरत पड़ती है। सेरेब्रल पालसी में हमारा प्रयास होता है कि शरीर में सभी प्रकार की विकृतियों को एक ही आपरेशन के दौरान ठीक कर दिया जाय।

आजकल विभिन्न अनुसंधानों से साबित हो गया है कि सेरेब्रल पालसी में मांसपेशियों में सख्तपन के साथ-साथ कमजोरी भी होती है अतः आज-कल मांसपेशियों का आपरेशन कम से कम करके हड्डियों में घुमाव व तिरक्षापन को आपरेशन के द्वारा ठीक किया जाता है। जिससे कि मांसपेशियाँ बेहतर तरीके से काम करने लगती हैं। आपरेशन की जरूरत स्पास्टिक सेरेब्रल पालसी के अलावा किसी अन्य तरह के सेरेब्रल पालसी में नहीं होती है। अक्सर स्पास्टिक सेरेब्रल पालसी में 8 से 10 साल एवं 14 से 16 साल बीच में दो बार आपरेशन की जरूरत पड़ सकती है। इस उम्र के बीच आपरेशन करने पर अच्छे परिणाम देखने को मिलते हैं। इसके साथ-साथ ऐसे लोगों में खान-पान एवं वजन पर विशेष ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है। ऐसे लोगों को कैल्सियम विटामिन डी एवं अन्य खनिज एवं विटामिन को प्रचुर मात्रा में लेना बहुत जरूरी होता है। ऐसे व्यक्तियों के लिए पूर्ण जीवन कालीन योजना शुरुवाती दिनों में बना लेने से इनका जीवन-यापन बहुत ही सुखद एवं सरल हो जाता है।



# त्रिशला फाउन्डेशन

मानसिक एवं शारीरिक दिव्यांगता से प्रभावित बच्चों के लिए समर्पित संस्था

182-सी/350-ए, कर्नलगंज इण्टर कॉलेज के सामने, टैगोर टाउन, इलाहाबाद (यू.पी.) 211002

Ph.: 0532-2468989, 9415014994, 9415235159, 9935102728, 9935209951

f : trishlafoundation.cerebralpalsyawareness You Tube : ijain999 M : ijain999@gmail.com G : www.trishlafoundation.com