

लकवे रोगी के चलने हेतु व्यायाम

रोगी को निम्नलिखित व्यायाम कराना आवश्यक है –

1. कदम चाल (एक पाँव पर भार लेना)
2. एक कदम आगे बढ़ाना
3. एक कदम पीछे करना
4. सीढियों पर एक कदम रखना
5. सीढियों पर साइड से एक कदम रखना
6. सीढियों पर खड़े होकर ऐड़ी ऊपर एवं नीचे करना

उपरोक्त व्यायाम दिन में 3 बार एवं एक बार में 10 – 10 करना है।

1. जमीन पर चलने का प्रयास –

2. पैरों की मॉसपेशियों को खींचना

अ. घुटनों के नीचे की मॉसपेशियों को खींचना

ब. जॉघ की नीचे की मॉसपेशियों को खींचना

3. कमजोर मॉसपेशियों का व्यायाम

अ. पलंग पर लेटकर लकवाग्रस्त पैर को साइड से लटकाना तथा ऐड़ी से नीचे की ओर प्रेशर लगाना।

ब. रोगी उल्टा लेटकर घुटनों को मोड़ ले (फिजियोथेरेपिस्ट की सहायता से), तथा फिर धीरे धीरे पलंग पर ले जायें।

स. साइड से चलना

द. उल्टा चलना (पीछे की ओर चलना)

4. पैर की मॉसपेशियों में ताकत बढ़ाना

अ. लकवाग्रस्त पैर पर भार लेना जैसे – सामान्य पैर को एक फीट दूर रखी सीढ़ी पर रखना। इससे लकवाग्रस्त पैर पर भार ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती है।

ब. सीढ़ियों पर चढ़ना और उतरना – लकवाग्रस्त पैर को 8 से.मी. ऊँची सीढ़ी पर रखना और (फिर दूसरे पैर को भी वहीं ले जाना) फिर पूरे शरीर को ऊपर उठाकर सीढ़ी पर ले जाना।

स. लकवाग्रस्त पैर को नीचे रखना और (फिर दूसरे पैर को भी नीचे ले जाना) फिर पूरे शरीर को नीचे ले जाना।

द. साइड से चढ़ना एवं उतरना – लकवाग्रस्त पैर को साइड से सीढ़ी पर से नीचे रखना और अब पूरे शरीर को नीचे उतारना (फिर दूसरे पैर को भी वहीं ले जाना)

5. ऐड़ियों को उठाना और नीचे करना – दोनों पैरों को सीढ़ियों पर रख लीजिये। ऐड़ियों बाहर की ओर निकली हों और अब ऐड़ियों को ऊपर उठायें ताकि भार पंजो पर आ जाये और अब ऐड़ियों को नीचे की ओर ले जायें। इस व्यायाम से पैरों की मॉसपेशियों में ताकत आती है।

6. कदम चाल करें।

7. बैठकर खड़े होना – कुर्सी पर सीधा बैठ जायें। दोनों पैरों को पीछे की ओर खींचे तथा कमर को आगे की ओर ले जायें कमजोर घुटने को सहारे की जरूरत पड़ सकती है। शुरुआत में ऊँची कुर्सी का इस्तेमाल करें और फिर धीरे धीरे कुर्सी की ऊँचाई कम करें।

8. कुर्सी पर बैठना – घुटना, ऐंकिल और हिप्स को मोड़ लें रोगी अपने कूल्हों को धीरे धीरे नीचे करता है। शरीर को आगे की ओर मोड़ता है और फिर कुर्सी पर बैठता है।

9. ऐंकिल की मॉसपेशियों को खींचना – कुर्सी पर बैठ जायें लकवाग्रस्त पैर को जितना भी खींच सकें उतना पीछे खींचकर ले जायें। ध्यान रखें की ऐड़ी जमीन से न उठे। स्केटिंग शूज का उपयोग भी किया जा सकता है।

10. कमजोर मॉसपेशियों का व्यायाम –

अ. पैर को पीछे ले जाना। रोगी को कुर्सी से उठने में बहुत सहायता करता है। कुर्सी पर बैठकर पैरों को पीछे की ओर खींचना बहुत आवश्यक है। अगर मॉसपेशियाँ बहुत कमजोर हों तो स्केटिंग शूज का इस्तेमाल भी किया जाता है।

ब. रोगी को बैठने के लिये आगे की ओर झुकना पड़ता है। कमजोर मॉसपेशियों के कारण रोगी को आगे गिरने का डर रहता है। रोगी के आगे एक टेबिल को रख दें और अब दोनों हाथ इस पर रखकर रोगी को आगे की ओर झुकने को प्रात्साहित करें। टेबिल की ऊँपरी सतह रोगी के हाथ से देड़ (1 1/2) गुना ज्यादा होनी चाहिये ताकि रोगी आगे तक हाथों को ले जा सके।

11. पैरों की मॉसपेशियों में ताकत बढ़ाने का व्यायाम – अगर रोगी 10 बार X 3 बार निम्नलिखित व्यायाम करता है तो उसके पैरों की ताकत बढ़ जाती है।

1. कुर्सी से उठना बैठना।

2. सीढियों पर कदम रखना और उतरना।

3. ऐड़ी को ऊपर और नीचे करना।