

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 कारण वश 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 समस्याये 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 तरीको का इस्तेमाल करने से 80 प्रतिशत से ज्यादा बच्चों को सामान्य जीवन दिया जा सकता है। ये बच्चे पढ-लिख कर कुछ विशेष व्यवसायो को छोड कर अन्य सभी दैनिक कार्यों को एवं व्यवसाय करते हुये राष्ट्र निर्माण में भागेदारी कर सकते है। इन बच्चो के पुर्नवास में विशेष प्रकार की कसरत, दैनिक क्रिया कलापों में प्रशिक्षण, सामान्य स्कूलो 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 में मासपेशियो में सक्रियता, चलने-फिरने एवं उठने की समस्याये भिन्न-भिन्न तरह की होती है । अतः 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 पडती है । ऐसे बच्चों में सामान्य एवं परम्परागत कसरत के तौर तरीको (मांसपेशियों में खिचाव एवं जोडो को तेज गति से चलाना) से फायदे की जगह नुकसान भी हो सकता है ।

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

ऐसे बच्चों में योगासन, ध्यान , दिनचार्याओं में प्रशिक्षण , खेल-कूद, सामाजिक गतिविधियों में शामिल होना इन बच्चों के पूर्ण विकास एवं व्यक्तित्व निर्माण में बहुत अधिक साहायक होते है ।

ऐसे बच्चों में जिनके जीवन के शुरुवाती दिनों में गहन कसरत की अधिकतम कार्यात्मक गतिविधि को पाने तक जारी रखना पडता है। तत्पश्चात वयस्क होने तक सारी गतिविधियों को अपनी अवस्था में बनाये रखने के लिए इन सभी शारीरिक क्रियाकलपो 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 अकसर ऐसे बच्चों की तेजी से लम्वाई एवं वजन बढने की वजह से समस्याओ की तीव्रता बहुत बढ 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 जोडो एवं हड्डियों मं 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 पडती 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 अनुसंधानो से साबित हो गया है कि सेरेब्रल पालसी में मांसपेशियो में सख्तपन के साथ-साथ कमजोरी भी होती है अतः आज-कल मांसपेशियो का आपरेशन कम से कम करके हड्डियों में घुमाव व तिरक्षापन को आपरेशन के द्वारा ठीक किया जाता है। जिससे की मांसपेशिया वेहतर तरीके से काम करने लगती है। आपरेशन की जरूरत स्पास्टिक सेरेब्रल पालसी के अलावा किसी अन्य तरह के सेरेब्रल पालसी में नहीं होती है। अकसर स्पास्टिक सेरेब्रल पालसी में 8 से 10 साल एव 14 से 16 साला बीच में दो बार आपरेशन की जरूरत पड सकती है एवं इस उम्र के बीच आपरेशन करने पर अच्छे परिणाम देखने को मिलते है । इसके साथ-साथ ऐसे लोगो में खान-पान एवं वजन पर विशेष ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है। ऐसे लोगो को कैल्सियम विटामिन डी एवं अन्य खनिज एवं विटामिन को प्रचुर मात्रा में लेना बहुत जरूरी होता है। ऐये व्यक्तियो के लिए पूर्ण जीवन कालीन योजना शुरुवाती दिनों में बना लेने से इनका जीवन यापन बहुत ही सुखद एवं सरल हो जाता है।

डा0 जितेन्द्र कुमार जैन
सेरेब्रल पालसी एवं वाल अस्थि रोग विशेषज्ञ
चेयरमैन, त्रिशला फाउंडेशन
182सी0 / 350ए0 टैगौर टाउन इलाहाबाद
मो0-9415014994, 9935209951
e-mail- jjain999@gmail.com
www.trishlafoundation.com
youtube: jjain999 & trishlafoundation
fb- trishlafoundation.cerebralpalsyawareness