



International Parkinson and
Movement Disorder Society

পারকিনসন রোগের জন্য ব্যায়ামঃ রোগীদের জন্য অত্যাবশ্যকীয় তথ্যাবলি

ব্যায়াম কেন গুরুত্বপূর্ণ?

আপনি যখন পারকিনসন রোগের সাথে বাস করছেন তখন চলাফেরা, মনোবল এবং জড়তা আপনার জন্য কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায়। বিশেষ করে মনোবল আপনাকে দুর্বল করে দিতে পারে যা খুবই অসন্তোষজনক। নিয়মিত ব্যায়াম আপনার সার্বিক গতিশীলতা এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত করতে পারে।

পারকিনসন রোগে ব্যায়ামের কি ভূমিকা?

ব্যায়াম হল এক ধরনের পরিকল্পিত, সুসংগঠিত এবং পুনরাবৃত্তিমূলক শারীরিক ক্রিয়া। এটি নিম্নোক্ত পদ্ধতিসমূহের পরিপূরকঃ

- অন্যান্য শারীরিক ক্রিয়া
- ঔষধ
- শল্য চিকিৎসা
- শারীরিক চিকিৎসা (Physical therapy)
- পেশাগত চিকিৎসা (Occupational therapy)

ব্যায়াম আপনাকে সচল রাখতে এবং দৈনন্দিন কার্যক্রমে সহায়তা করে সাহায্য করে। ব্যায়াম শুরু করার আগে অবশ্যই আপনার লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করে নিন। যথাসম্ভব উপসর্গমুক্ত সময়ে (on period) ব্যায়াম করা রোগীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

ব্যায়াম কিভাবে চিন্তাশক্তি এবং স্মৃতিশক্তির উপকার করে?

মস্তিষ্ক সংযোগ তৈরি এবং পুনঃসংযোজন করতে পারে। এটাকে স্নায়ুনমনীয়তা বলে (neuroplasticity)। ব্যায়াম স্নায়ু নমনীয়তার উন্নতি করতে পারে বলে প্রমাণ পাওয়া গেছে। ব্যায়াম মনোযোগ, চিন্তাশক্তি এবং স্মৃতি শক্তির উন্নতিতে সাহায্য করে। মস্তিষ্কের যে স্থান শেখার সাথে সম্পর্কিত, শারীরিক ক্রিয়া তার উপকার করতে পারে। রোগের প্রাথমিক পর্যায়ে এ প্রভাব বেশি স্পষ্ট হয়। ব্যায়ামের উপকারিতা বাড়ানোর জন্য যা যা যোগ করা যেতে পারেঃ

- শারীরিক বা বাচনিক প্রতিক্রিয়া
- মনোযোগ বাড়ানোর জন্য একই সাথে হাঁটা এবং স্মৃতির পরীক্ষা করা
- প্রেরণামূলক উপহার

ব্যায়ামের মাধ্যমে পারকিনসন রোগের পেশি সঞ্চালন সংক্রান্ত কি কি উপসর্গের উন্নতি হয়?

পারকিনসন রোগ যত তীব্র হয়, রোগীরা প্রায়শই হাঁটা, গতিশীলতা, অঙ্গবিন্যাস এবং ভারসাম্যের সমস্যা নিয়ে অভিযোগ করেন। ব্যায়াম এই উপসর্গগুলো উন্নতি করতে পারে। হঠাৎ পড়ে যাওয়া ঝুঁকিও কমাতে পারে।

ব্যায়ামের কি অতিরিক্ত কোন উপকারিতা রয়েছে?

ব্যায়াম চলাফেরা, চিন্তাশক্তি এবং স্মৃতিশক্তি উন্নতি করতে পারে। ব্যায়ামের মাধ্যমে আপনি আপনার শারীরিক চেহারা, মানসিক অবস্থা এবং সামাজিক মিথস্ক্রিয়াতে ইতিবাচক প্রভাব পেতে পারেন। আপনি অনুভব করতে পারেনঃ

- হাত ও পায়ের শক্তি বৃদ্ধি
- মূল মাংসপেশির শক্তি বৃদ্ধি
- মাংসপেশির নমনীয়তা বৃদ্ধি

কি ধরনের ব্যায়াম সুপারিশ করা হয়?

কোন ব্যায়ামই সুস্পষ্টভাবে অন্যটির চেয়ে ভাল নয়। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল, যে ব্যায়াম আপনি উপভোগ করেন, সেটি করা এবং তা নিয়মিত করা। এর মধ্যে থাকতে পারে হৃদপিণ্ডের ব্যায়াম (ব্যায়ামের সাইকেল, উপবৃত্তাকার যন্ত্র) এবং হালকা ভারোত্তোলন। অতিরিক্ত ব্যায়াম করবেন না এবং পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি নেবেন না। গবেষণা সূচিন্তিতভাবে পারকিনসন রোগীদের জন্য কিছু ব্যায়ামের সুপারিশ করেছেন। যেমনঃ

- তাই চি (Tai chi)
- ট্যাংগো নৃত্য (Tango dancing)
- পদচালিত (Treadmill) বা উপবৃত্তাকার (Elliptical) যন্ত্রে ব্যায়াম
- সাইকেল চালানো

কি কি উপসর্গকেন্দ্রিক ব্যায়ামের সুপারিশ করা হয়েছে ?

তাই চিঃ (Tai chi) এটি অঙ্গবিন্যাসের নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। এটি আপনার মাধ্যাকর্ষণ কেন্দ্রের নিয়ন্ত্রণের উন্নতি করতে পারে, পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি ও সংখ্যা কমাতে পারে।

ট্যাংগো নৃত্য (Tango dancing)ঃ এটি আপনার শরীর এবং মস্তিষ্কের সহায়ক। এটি সঙ্গীর সাথে সমন্বয়, স্থান সংক্রান্ত সচেতনতা এবং মনঃসংযোগের ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে পারে।

পদচালিত (Treadmill) বা উপবৃত্তাকার (Elliptical) যন্ত্রে ব্যায়ামঃ

এটি আপনার হাঁটা, পদক্ষেপ বা দৌড়ানোর (হাঁটার ভঙ্গি) উন্নতি করতে পারে। আপনার গতি, পদক্ষেপের দৈর্ঘ্য, ভারসাম্য এবং চলার হৃদয়ের উন্নতি হতে পারে। ব্যায়াম আরও কার্যকর করার জন্য গতি ও চালের সমন্বয় করুন। যাহোক, পড়ে যাওয়ার ব্যাপারে খুব সতর্ক থাকুন।

সাইকেল চালানোঃ এটি হাঁটার গতি এবং হৃদয়ের উন্নতিতে সাহায্য করতে পারে।

ব্যায়ামের পরিকল্পনা শুরু করার আগে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলে নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।



মূল: ইন্টারন্যাশনাল পারকিনসন এন্ড মুভমেন্ট ডিজঅর্ডার সোসাইটি
বঙ্গানুবাদ ও প্রকাশনায়: মুভমেন্ট ডিজঅর্ডার সোসাইটি অফ বাংলাদেশ