

# পারকিনসন্স রোগে হাঁটা সমস্যা ও হাঁটাকালীন থেমে যাওয়া : রোগীর জন্য প্রয়োজনীয়

## তথ্যাবলী

### পারকিনসন্স রোগীদের কোন ধরনের হাঁটা সমস্যা হতে পারে ?

পারকিনসন্স রোগে হাঁটা সমস্যা বিস্তৃতভাবে ২টি শ্রেণীতে ভাগ করা যায় :  
ধারাবাহিক (Continuous)

- ধীর গতির হাঁটার সাথে মাটির সঙ্গে ঘষে ছোট ছোট পদক্ষেপ। হাঁটার সময় হাত দোলানো কমে যায় বা থাকে না।

### অনিয়মিত/ দৈবাৎ (episodic)

- হাঁটা থেমে যাওয়া বা পা জমে যাওয়া (Freezing) : ৫০% রোগীর ক্ষেত্রে এটা হয়। রোগীর মনে হয় পা মেঝের সঙ্গে আটকে যায়। ফলে পড়ে যেতে পারে
- ফেস্টিনেশন (Festination) : হঠাৎ রোগী সামনের দিকে কাউকে তাড়া করার মতো করে হাঁটে। এর ফলে অপ্রত্যাশিতভাবে মাটিতে পড়ে যেতে পারে।

### হাঁটার সমস্যা এবং থেমে যাওয়া কেন ঘটে?

পারকিনসন্স রোগীদের চলাফেরা সংক্রান্ত উপসর্গ (যেমন - ধীরগতি, পেশী শক্ত হয়ে যাওয়া, কাঁপুনি), এর মতোই মস্তিষ্কের যে অঞ্চলে চলাফেরার স্বাভাবিক ও উদ্দেশ্য পূর্ণ গতি সংগঠিত হয় তা নিয়ন্ত্রন হারিয়ে ফেলে এ জন্য হাঁটার পরিবর্তন এবং হাঁটা থেমে যাওয়া ঘটে।

### কখন হাঁটা থেমে যাওয়া (Freezing) ঘটে?

- কিছুক্ষণ বিশ্রাম নেবার পর যখন হাঁটার প্রস্তুতি নিয়ে প্রথম পদক্ষেপ দেয় (হাঁটার শুরুতে)
- হাঁটার সময় (বিশেষ করে দরজার পাটাতন, লিফটে অথবা চলন্ত সিঁড়িতে উঠার সময় অথবা বিভিন্ন দিকে মোড় নেয়ার সময়)
- উদ্ভিন্ন অবস্থায়
- চলাফেরা সংক্রান্ত সমস্যার (motor symptom) জন্য যে ঔষধ খাওয়া হয় তার জন্য হতে পারে

### হাঁটা ও থেমে যাওয়া কিভাবে ডাক্তার দ্বারা মূল্যায়ন করা হয়?

হাঁটার মূল্যায়ন করতে একজন ডাক্তার রোগ সংক্রান্ত ইতিহাস জিজ্ঞাসা করতে পারেন। স্নায়ুরোগ সম্পর্কিত বিশদ পরীক্ষারও প্রয়োজন হতে পারে। আপনার সমস্যা গুলো যেমন প্রথম পদক্ষেপ, হাত দোলানো, হাঁটার গতি, একটা পা ফেলার পর আরেকটা পায়ের দূরত্ব, দিক পরিবর্তন এবং পা উঠানো এগুলো ডাক্তার মূল্যায়ন করবেন। মাঝে মাঝে ডাক্তার সরু স্থান দিয়ে হাঁটা, ঘুরানো অথবা দুটি জিনিস একসাথে করার মাধ্যমে হাঁটা থেমে যাওয়া প্রমাণ করতে পারেন। ডাক্তার আপনাকে ফিজিও থেরাপিস্টের নিকট পাঠাতে পারেন বিস্তারিত মূল্যায়ন (assessment) এবং ব্যবস্থাপনার (management) জন্য।

### কিভাবে আপনি হাঁটা সমস্যা সমাধান করবেন ?

- হাঁটা জমে যাওয়া থেকে মুক্তি নিম্নরূপ-

#### ABCDE – ধারণা

যখন ABCDE ধারণা রোগী ও রোগীর তত্ত্বাবধানকারী বুঝতে পারবেন তখন চলন ভংগি ভাল হবে। B এবং E ধাপ নিত্য কাজের মাঝে চর্চা ও প্রয়োগ করতে পারেন। এতে রোগীর হাঁটার ছন্দ এবং দূরত্ব সমন্বয়ের মাধ্যমে চলন ভংগির অস্বাভাবিকতা কমতে পারে।

- **Allocate sufficient time** (যথেষ্ট সময় বরাদ্দ করা) : চলন ভংগি করার পূর্বে পরিকল্পনা করতে হবে।
- **Break down the task** (ভেঙে ভেঙে কাজ করা) : জটিল কাজ ভেঙে ভেঙে যেমন ছোট ছোট পদক্ষেপে হাঁটা। এতে কাজটা সহজে সম্পন্ন করা যায়। উদাহরণ হলো গোড়ালী নামানো এবং বৃদ্ধাঙ্গুলি নামানো।
- **Conscious effort** (সচেতন প্রচেষ্টা) : পূর্ণ মনোযোগের সাথে প্রতিটি পদক্ষেপে সফলভাবে সম্পন্ন করতে চেষ্টা করা।
- **Dual task to avoid** (দ্বৈত কাজ না করা) : এক সময়ে একটি কাজ করা। এক সময়ে একটি কাজ উদ্দেশ্য করে করলে তা সুন্দর ও নির্ভুলভাবে সম্পন্ন করা সম্ভব। উদাহরণ হলো হাঁটার সময় মোবাইল ফোন ব্যবহার এড়িয়ে চলা।
- **External cues** (বাহ্যিক ইংগিত) : মৌখিক নির্দেশনা ও চাক্ষুস যাত্রাপথ হাঁটার পদক্ষেপ ও ছন্দকে নির্ভুল করতে সাহায্য করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ মাত্রা মাপক যন্ত্র দ্বারা হাঁটার পদক্ষেপ মেপে করতে হবে, পরবর্তিতে মেঝেতে চিহ্ন বরাবর আগাবেন এবং ১,২,৩,৪ গণনা করবেন। আপনার ডাক্তার আপনাকে একজন ফিজিওথেরাপিস্টের কাছে পাঠাতে পারেন সবচেয়ে ভালো বাহ্যিক চিহ্ন (external cues) ব্যবহারের জন্য যা পা জমে যাওয়া কার্যকর ভাবে রোধ করবে।
- অঙ্গভঙ্গি জমে যাওয়া এবং ফেস্টিনেশনের পর হাঁটা বজায় রাখতে হলে  
সেবাদানকারী এবং রোগী নিম্ন পদক্ষেপ গুলো মেনে চলতে পারেন।

১) শান্ত থাকতে হবে।

- ২) গভীরভাবে শ্বাস নিতে হবে।
- ৩) আবার পদক্ষেপ নিতে হলে সবচেয়ে কার্যকর উপায় ব্যবহার করতে হবে, যেমন- বাম-ডান বাম-ডান, পাশাপাশি কোমর স্থানান্তর করতে হবে হাঁটার সময় ওজন স্থানান্তরের মতো। পদক্ষেপ গুলো পশ্চাদপদ অথবা পাশাপাশি নিতে হবে।
- ৪) প্রতিটি সম্মুখগামি পদক্ষেপে শুরু করতে হবে গোড়ালিটাকে প্রথমে মাটিতে রেখে।
- ৫) যদি কেউ সাহায্য করতে চায়, পাশে থেকে সাহায্য করলে ভাল, ছন্দ গণনা করতে হবে এবং হাঁটার জন্য স্থান উন্মুক্ত রাখতে হবে। হাত ধরে টান দিলে, হাঁটা জমে যাওয়া খারাপ হতে পারে।