चलने से संबधित समस्या (Disorderly Gait)

चलना (Gait) एक इतनी सामान्य क्रिया है कि हमारा कभी उस पर ध्यान ही नहीं जाता। ब्रेन के कई भाग आपस में तालमेल करके हमारा खड़ा होने का तथा चलने का संतुलन बनातें है। मस्तिष्क के वह भाग जो चलने में सहायता करते है, वह इस प्रकार है –

1. मस्तिष्क का उपरी भाग (Cerebellum, Paraventricular region and Cortex)
2. संतुलन की नसें (Vestibular nerves)
3. स्पाइनल कार्ड (Spinal cord)
4. पैर की नसें (Peripheral nerves)

चलने में कठिनाई के लक्षण इस प्रकार हैं –

1. पैर लड़खड़ाना जैसे शराबी चलता **है। (Ataxia)**
2. कदम छोटे हो जाना। (Short stepping)
3. जमीन से पैर का कम उठना। (Dragging of feet)
4. जमीन से पैर का अत्याधिक उठना। (High stepping gait)
5. जहां पैर रखना है वहॉ नहीं रखना। (Leg In-coordination)
6. चलते–चलते एकतरफ फिका जाना (Drifting to one side or sudden veering)
7. चाल धीमी हो जाना (Slow Gait)

सामान्य रूप से यह बीमारी 50 बर्ष की आयु के बाद ही शुरू होती है और इसमें रोगी के गिरने की संभावना बढ़ जाती है।

इस बीमारी के निम्नलिखित कारण है –

1. नसों में खून जम जाना। (Clot in Brain)
2. मस्तिष्क में पानी भर जाना (NPH)
3. पार्किन्सन रोग (Parkinson’s Disease)
4. पार्किन्सन जैसा रोग (Parkinson’s disease look alike)

5. ब्रेन ट्यूमर (Brain Tumor)

6. सर्वाइकल स्पॉडोलाइटिस (Cervical Spondylosis)

7. पैर की नसों में कमजोरी (Neuropathy)

8. थायराइड की बीमारी। (Hypothyroidism)

9. संतुलन की नसों की बीमारी (Bilateral Vestibulopathy)

10 . शराब की वजह से नसों का खराब हो जाना। (Alcoholic cerebellar Degeneration)

11. अन्य बीमारी जैसे विटामिन बी 12 की कमी (B_{12} deficiency)

उपचार (Treatment) – सबसे पहलें यह जानना आवश्यक है कि रोगी को किस कारण से चल नहीं पा रहा है। अदांज से बिना कारण जानें रोगी का उपचार नहीं किया जा सकता हैं। अगर ब्रेन की नसों में पानी भर गया है तो उसका उपचार आपरेशन से होता है।

जॉचें (Investigation) –

1. **एम आर आई (MRI)** – इस बीमारी की मुख्य जांच एम आर आई (MRI) है। इस जांच से ब्रेन की कई मुख्य बीमारियां की जानकारी मिलती है। जैसे ब्रेन में थक्का (Clot) बन जाना, ब्रेन में पानी भर जाना (NPH), ब्रेन ट्यूमर (Brain Tumor) होना आदि।

2. रक्त की जांचें – थायराइड हार्मोन तथा विटामिन बी 12 की जॉच (Thyroid Test {TSH} and Vitamin B_{12} Estimation)

3. पैरों की नसों की जॉच (Nerve Conduction Study)

4. संतुलन की नस की जॉच (ENG Test) आदि।

रोगी के उपचार का प्रमुख अंग चलने का व्यायाम है (Gait Retraining)। व्यायाम की सी.डी. (CD) उपलब्ध है।

चलने से संबधित व्यायाम (Disorderly Gait Exercise)

संतुलन हेतु व्यायाम – (Balancing Exercise)

1. एक पैर पर खड़े होना। (Standing on one leg) 5 से 10 सेकेन्ड़

2. चारों हाथ पैरों पर घोड़े की मुद्रा में होना (Quadruped standing) तथा एक हाथ को ऊपर उठायें, कमर स्थिर रखें। 5 से 10 सेकेन्ड़

3. चारों हाथ पैरों पर घोड़े की मुद्रा में रह (Quadruped standing), एक हाथ तथा दूसरी ओर के पैर को ऊपर उठायें। 5 से 10 सेकेन्ड़

4. कदम साइड़ से रखकर खड़े होना। (Standing – step to the side) 5 से 10 सेकेन्ड़

5. कदम सामने रखकर खड़े होना। (Standing – step in front)

6. कदम पीछे रखकर खड़े होना। (Standing – step back)

7. पैर क्रॉस करके खड़े होना। (Standing cross over step)

8. सीढियॉ चड़ें (Climbing Stairs) तथा ऊॅची, नीची जगह पर चलें। (Walking over uneven ground) 5 से 10 स्टेप्स

गिरने से बचने के लिये व्यायाम – (Steps to prevent falling)

9. लेटकर घुटने मोड़ लें, अब दौनों घुटनों को दॉयी ओर एवं वॉयी ओर मोड लें। (Supine lying – knees bended – rotate the knees to the right and left side)

10. लेटकर दौनों हॉथों को पीछे की ओर ले जायें। (Lift the arm in the direction of the head) 5 से 10 सेकेन्ड़

सभी व्यायाम दिन में तीन बार करें तथा एक व्यायाम 5 से 10 बार करें।