

Motor Imagery

हाथ हिलाने की कल्पना करना

यह पद्धति कैसे काम करती है?

मस्तिष्क में कल्पना करने के केन्द्र कई जगह होते हैं। लकवे के आघात से कुछ केन्द्र निरुक्रिय हो जाते हैं। कल्पना से यह केन्द्र पुनः क्रिया शील हो जाते हैं तथा उनसे हाथों तक संदेशों का संचार होता है।

1. वीडियो देखकर हाथ हिलाने की कल्पना करना – रोगी को वीडियो द्वारा हाथ को किस प्रकार हिलाना है दिखाया जाता है। फिर रोगी को हाथ के इस हिलाने की हुबहू कल्पना करनी है। जिस तरीके से हाथ को हिलाया गया है बिल्कुल वैसे ही कल्पना करनी चाहिये। हाथ को तीन विभिन्न पोजीशनों में रखकर दो प्रकार से हिलाया जाता है। चित्र में दिखाये अनुसार करें –







हाथ हिलाने की गति 4, 8, 12 सेकेन्ड रहेगी। प्रत्येक वीडियो दिखाने के बाद रोगी को हुबहू (हाथ हिलाने की) बैसी ही कल्पना करनी चाहिये।

वीडियो / कल्पना, वीडियो / कल्पना, वीडियो / कल्पना

इस व्यायाम (तकनीक) में आधा घंटा (30 मिनट) लगता है

2. आइने या कंप्यूटर के सामने हाथ रखकर करने वाला व्यायाम (Mirror / Computer Therapy) – गहन चिकित्सा के बाद भी 50 प्रतिशत लकवे के रोगियों का हाथ ही ठीक हो पाता है। ब्रेन का वो भाग जहाँ से हमारी आम दिनचर्या नियंत्रित होती है जैसे कंधी करना, बटन लगाना आदि कार्यों से तो सक्रिय होता ही है परंतु कल्पना करने से भी सक्रिय हो जाता है। अगर लकवे के रोगी के हाथ पैर चल नहीं रहे हों परंतु वह इन कार्यों की कल्पना मात्र भी करता है तो ब्रेन का वह भाग सक्रिय हो जाता है। अगर नियमित इस प्रकार की कल्पना की जाये तो रोगी के मस्तिष्क में नये नये भाग सक्रिय हो जाते हैं, आपस में जुड़ जाते हैं और लकवा ग्रस्त हाथ में सुधार की संभावना बड़ जाती है। निम्नलिखित थेरेपी इसी सिद्धांत पर आधारित है। क्योंकि हर रोगी कल्पना नहीं कर सकता है इसलिये आइने या कंप्यूटर में देखकर रोगी सामान्य हाथ की क्रिया को लकवाग्रस्त हाथ की क्रिया की कल्पना करता है। जैसे कि लकवाग्रस्त हाथ की क्रिया हो रही है। इस पद्धति से धीरे धीरे आराम आता है अतः रोगी इस व्यायाम को धैर्यपूर्वक

करें। इस व्यायाम को करने के लिये रोगी के हाथ को कम से कम टेबिल से ऊपर (Against Gravity) उठना चाहिये।

सामान्य हाथ को आइने के सामने रखें तथा अब उसको विशेष प्रकार से हिलायें। चित्र अनुसार –

1. पहले 7 दिन में रोगी को दिमाग में यह बात बिठानी चाहिये कि आइने में दिखने वाला हाथ का प्रतिबिम्ब उसी का लकवाग्रस्त हाथ है जोकि स्वतंत्र रूप से हिल रहा है। एकाग्रता से आइने में देखें।

2. दूसरे 7 दिन रोगी हाथ से सरल कार्य करता है जैसे –

1. पेन पकड़ना (10 मिनट)
2. किताब के पन्ने पलटना (10 मिनट)
3. टेबिल पर उँगली से टैपिंग करना (10 मिनट)

प्रत्येक कार्य 10 – 10 मिनट के लिये करें।



3. 15 दिन बाद हाथ से और कठिन काम करना और उसका प्रतिबिम्ब देखकर दिमाग में यह बिठाना और कल्पना करना कि यह उसी का लकवाग्रस्त हाथ है –

1. हाथ से गोल और तिकोनी आकृति बनाना (Drawing circle and triangle)*
2. लिखना (Writing)*
3. सिग्नेचर करना (Signature)*

10 मिनिट तक कल्पना करें।

ऐसी कल्पना करने से मस्तिष्क का वह भाग जहाँ से कि हाथ हिलता है उसमें संचार होता है और वो संचार नीचे तक की नसों में आता है।

यह व्यायाम कुल 30 मिनिट करना है।

