



# পারকিনসন্স রোগের জনন বয়ামঃ রোগীদের জনন অত বশ কিয় তথ বলি

## বয়াম কেন রুতুপূর্ণ?

আপনি যখন পারকিনসন্স রোগের সাথে বাস করছেন তখন চলাফেরা, মছরতা এবং জড়তা আপনার জনন কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায়। বিশেষ করে মছরতা আপনাকে দুর্বল করে দিতে পারে যা খুবই অসন্তোষজনক। নিয়মিত বয়াম আপনার সার্বিক গতিশীলতা এবং জীবযাত্রার মান উন্নত করতে পারে।

## পারকিনসন্স রোগে বয়ামের কি ভূমিকা?

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

- অনান শারীরিক ক্রিয়া
- ঔষধ
- শল চিকিৎসা
- শারীরিক চিকিৎসা (Physical therapy)
- পেশাগত চিকিৎসা (Occupational therapy)

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

## বয়াম কিভাবে চিন্তাশক্তি এবং মূতিশক্তির উপকার করে?

মস্তিষ্ক সংযোগ তৈরি এবং পুনঃসংযোজন করতে পারে। এটাকে নিয়মিততা বলে (neuroplasticity)। বয়াম নিয়মিততার উন্নতি করতে পারে বলে প্রমাণ পাওয়া গেছে। বয়াম মনোযোগ, চিন্তাশক্তি এবং মূতি শক্তির উন্নতিতে সাহায্য করে। মস্তিষ্কের স্ট্রোক শেখার সাথে সম্পর্কিত, শারীরিক ক্রিয়া তার উপকার করতে পারে। রোগের প্রাথমিক পর্যায়ে এ প্রভাব বেশি পষ্ট হয়। বয়ামের উপকারিতা বাড়ানোর জনন যা যা যোগ করা যেতে পারেঃ

- শারীরিক বা বাচনিক প্রতিক্রিয়া
- মনোযোগ বাড়ানোর জনন একই সাথে হাঁটা এবং মূতির পরীক্ষা করা
- প্রেরণামূলক উপহার

## বয়ামের মাধমে পারকিনসন্স রোগের পেশি সঞ্চালন সংক্রান্ত কি কি উপসর্গের উন্নতি হয়?

পারকিনসন্স রোগ যত তীব্র হয়, রোগীরা প্রায়শই হাঁটা, গতিশীলতা, অঙ্গবিনাস এবং ভারসাম্য সমস্যা নিয়ে অভিযোগ করেন। বয়াম এই উপসর্গগুলো উন্নতি করতে পারে। হঠাৎ পড়ে যাওয়া ঝুঁকিও কমাতে পারে।

## বয়ামের কি অতিরিক্ত কোন উপকারিতা রয়েছে?

বয়াম চলাফেরা, চিন্তাশক্তি এবং মূতিশক্তি উন্নতি করতে পারে। বয়ামের মাধমে আপনি আপনার শারীরিক চেহারা, মানসিক অস্থা 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 বয়াম সুপারিশ করা হয়?

কোন বয়ামই সুপষ্টভাবে অনটির চেয়ে ভাল নয়। সবচেয়ে রুতুপূর্ণ হল, যে বয়াম আপনি উপভোগ করেন, সেটি করা এবং তা নিয়মিত করা। এর মাধে থাকতে পারে হৃদপিণ্ডের বয়াম (বয়ামের সাইকেল, উপবৃত্তাকার যন্ত্র) এবং হালকা ভারোত্তোলন। অতিরিক্ত বয়াম করবেন না এবং পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি নেবেন না। গবেষকরা সুচিন্তিতভাবে পারকিনসন্স রোগীদের জনন কিছু বয়ামের সুপারিশ করেছেন। যেমনঃ

- তাই চি (Tai Chi)
- টাংগো নৃত (Tango dancing)
- পদচালিত (Treadmill) উপবৃত্তাকার (Elliptical) যন্ত্রে বয়াম
- সাইকেল চালানো

## ডক ডক উদ্ভগর্গকে ডন্দ্রক উ ঠছঠএও গণঈঠডওক কওঠ ঘছেছে ?

- **তাই চিঃ (Tai chi)** এটি অঙ্গবিনাসের নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করে। এটি আপনার মাধাকর্ষণ কেন্দ্রের নিয়ন্ত্রণের উন্নতির করতে পারে, পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি ও সংখ্যা কমাতে পারে।
- **টাংগো নৃত (Tango dancing)**ঃ এটি আপনার শরীর এবং মস্তিষ্কের সহায়ক। এটি সঙ্গীর সাথে সমন্বয় হীন সংক্রান্ত সচেতনতা এবং মনঃসংযোগের ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে পারে।
- **পদচালিত (Treadmill) বা উপবৃত্তাকার (Elliptical) যন্ত্রে বয়ামঃ** এটি আপনার হাঁটা, পদক্ষেপ বা দৌড়ানোর (হাঁটার ভঙ্গির) উন্নতি করতে পারে। আপনার গতি, পদক্ষেপের দৈর্ঘ্য, ভারসাম্য এবং চলার ছন্দেরও উন্নতি হতে পারে। বয়াম আরও কার্যকর করার জনন গতি ও চালের সমন্বয় করুন। যাহোক, পড়ে যাওয়ার বয়ামে খুব সতর্ক থাকুন।
- **সাইকেল চালানোঃ** এটি হাঁটার গতি এবং ছন্দের উন্নতিতে সাহায্য করতে পারে। বয়ামের পরিকল্পনা শুরু করার আগে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলে নেয়া রুতুপূর্ণ।