

NIDAS: 25

Rehabilitation of muscle diseases

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

1)പേശി രോഗങ്ങൾ എന്നാൽ എന്താണ് ?

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് വേണ്ട അടിസ്ഥാന ഘടനയും, ശക്തിയും ചലനവും നൽകുന്നത് പേശികളും അസ്ഥിയും ചേർന്നാണ്.

പേശി രോഗങ്ങൾ എന്നാൽ പ്രധാനമായും അസ്ഥിയുടെ പേശികളെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങളാണ്.

2) പേശി രോഗങ്ങളുടെ ലക്ഷണം എന്താണ്?

കൈകാലുകളുടെ ബലക്ഷയം ആണ് പേശി രോഗികളിൽ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്ന ലക്ഷണം. തുടക്കത്തിൽ ഭൂരിഭാഗം പേർക്കും തറയിൽ നിന്നോ ഉയരം കുറഞ്ഞ കസേരയിൽ നിന്നോ എഴുന്നേൽക്കാനും സ്റ്റേപ് കയറാനും ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. എന്നാൽ ചിലർക്ക് വീഴ്ച തന്നെ സംഭവിക്കാം. കൈകളുടെ ബലക്ഷയം കാരണം കൈകൾ ഉയർത്താനും ഭാരം എടുക്കാനും സാധിക്കുന്നില്ല. രോഗത്തിന്റെ സ്വഭാവം അനുസരിച്ച് മറ്റു പേശികളിൽ ബലക്ഷയം അനുഭവപ്പെടുകയും അത് നെക്ക് ഡ്രോപ്പിലേക്കും(തല നിവർത്തിപ്പിടിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്) ചവയ്ക്കാനും ഇറക്കാനും ഉള്ള ബുദ്ധിമുട്ടിലേയ്ക്കും നയിക്കാം.എന്തെങ്കിലും ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ പേശികളിൽ വേദനയും കോച്ചി വലിക്കുന്നതായും രോഗികൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നു.ഇതെല്ലാം ആണ് സാധാരണയായി കാണുന്ന ലക്ഷണങ്ങൾ.

3) പേശി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കാൻ ആരെയാണ് സമീപിക്കേണ്ടത്?

ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നുണ്ടെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഒരു ന്യൂറോളജിസ്റ്റിനെ കണ്ടു രോഗ നിർണ്ണയം നടത്തേണ്ടതാണ്.

4) ഏതൊക്കെ തരം പേശി രോഗങ്ങൾ ആണുള്ളത്?

സാധാരണയായി പേശിരോഗങ്ങൾ രണ്ടുതരത്തിലാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. ജനിതകമായി ഉണ്ടാകുന്നതോ അല്ലാതെ പിന്നീട് മറ്റു കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ആർജ്ജിക്കുന്നവയോ ആണ് അവ.

5) പേശീരോഗങ്ങൾ ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ സാധ്യമാണോ

എല്ലാ പേശീരോഗങ്ങളും ചികിത്സിച്ച് ഭേദമാക്കാൻ സാധ്യമല്ല. ജനിതക പേശീ രോഗങ്ങളിൽ വളരെ കുറച്ചു രോഗങ്ങൾക്ക് മാത്രമേ ചികിത്സ ഉള്ളൂ. ചില രോഗങ്ങളിൽ കണ്ടു വരുന്ന മയോടോണിയ (പേശികൾ വഴങ്ങാത്ത അവസ്ഥ) മരുന്ന് ഉപയോഗിച്ച് ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാവുന്നതാണ്. അണുബാധ, വ്രണം, മരുന്നുകൾ, വിഷബാധ, എന്നിവ മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ആർജ്ജിച്ച പേശീ രോഗങ്ങൾ പൊതുവെ ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാവുന്നതാണ്.

6) എങ്ങനെയാണ് ജനിതക പേശീ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്?

പേശികളുടെ പ്രോട്ടീനിന്റെ കോഡ് അടങ്ങുന്ന ജീനുകളിലെ തകരാറു കാരണം ആണ് ജനിതക പേശീ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇവ ജനനം മുതൽ മരണം വരെ എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും പ്രകടമാവാം. കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ രോഗം ഉണ്ടാവണം എന്ന് നിർബന്ധമില്ല. ഇത്തരം തകരാറുകൾ രോഗിക്ക് മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും പാരമ്പര്യമായി കിട്ടിയതാവാം. ചിലപ്പോൾ ജനിതകമാറ്റങ്ങൾ കാരണം ഇത്തരം തകരാറുകൾ രോഗിയിൽ പുതുതായി ഉണ്ടാകുന്നതുമാവാം.

7) പേശീ രോഗങ്ങളുടെ പുനരധിവാസത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം എന്താണ്?

വൈകല്യമുള്ള വ്യക്തികൾക്ക് തങ്ങളുടെ ജീവിത നിലവാരം പരമാവധി ഉയർത്താൻ സഹായിക്കുക എന്നതാണ് പുനരധിവാസത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം. തെറാപ്പിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം രോഗിയെ സാമൂഹികമായി സജീവം ആകുന്നതോടൊപ്പം സ്വതന്ത്രനും ആക്കുക എന്നതാണ്.

8) പേശീ രോഗികൾ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ആണ്

- കുറഞ്ഞ ചലനക്ഷമതയും കാര്യനിർവഹണ പ്രാപ്തിയും
- കൈകാലുകളിലെ പേശീസങ്കോചം
- ശ്വാസനത്തിനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- വിഴുങ്ങാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
- അസ്ഥിരോഗങ്ങൾ
- വേദന
- ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ

9) പേശീരോഗങ്ങളുള്ളവർക്ക് ബലഹീനത കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും?

പേശിരോഗങ്ങളുള്ളവർക്ക് ബലഹീനത കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് ചുറ്റുപാടുകളിൽ അനുയോജ്യമായ തരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടത് വളരെ ആവശ്യമാണ്.

രോഗികൾക്ക് ഉയരമുള്ള കസേരയും ടോയ്ലറ്റ് സീറ്റും നൽകാവുന്നതാണ്.

പിടിച്ചു എഴുന്നേൽക്കാൻ ആവശ്യമായ ഹാൻഡിലുകൾ ടോയ്ലറ്റിലും കിടക്കയ്ക്കരികിലും വയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

ധരിക്കാൻ എളുപ്പമുള്ള രീതിയിൽ വസ്ത്രങ്ങളും ചെരിപ്പുകളും രൂപമാറ്റം ചെയ്യാം.

ചലന ക്ഷമതയും ശക്തിയും നിലനിർത്തുന്നതിന് വേണ്ടി പേശികൾക്ക് ശോഷണം വരാത്ത മിതമായ വ്യായാമങ്ങൾ രോഗികൾ ശീലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

കോൺട്രിക്ചർ തടയാൻ വ്യായാമവും സഹായക ഉപകരണങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാം.

വീഴ്ചകൾ ഒഴിവാക്കാൻ നടക്കുമ്പോൾ സഹായക ഉപകരണങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.

നടക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടിന്റെ അളവും കൈകളുടെ ബലവും അനുസരിച്ചു ഫിസിയോതെറാപ്പിസ്റ്റിന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഊന്നുവടിയോ, വാക്കറോ വീൽ ചെയറോ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ്.

10) പേശി രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർ എന്ത് തരം വ്യായാമങ്ങൾ ആണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

സഹായം ഇല്ലാതെ നടക്കാൻ കഴിയാത്ത രോഗികൾക്കാണ് വ്യായാമം നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നത്. നടത്തം, സൈക്കിൾ ചവിട്ടുക എന്നിവയാണ് ഗുണകരമായ ഏറോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ. അവ മിതമായ അളവിൽ ശീലിക്കേണ്ടവ ആണ്. സാധാരണയിൽ നിന്നും

25 % കൂടുതൽ നടക്കുക എന്നതാണ്, മികച്ച വ്യായാമം. പേശി രോഗമുള്ള കുട്ടികൾ കളികളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. മിതമായ സ്ത്രൈറ്റ് ട്രെയിനിങ് ഉപകാരപ്രദം ആണെങ്കിലും ഫിസിക്കൽ/ ഒക്കുപേഷണൽ തെറാപ്പിസ്റ്റിന്റെ മേൽനോട്ടം ആവശ്യമാണ്. വീഡിയോ ഗെയിമുകളും ബോളുകളും കളികളും ഉപയോഗിച്ചുള്ള ബാലൻസ് ട്രെയിനിങ് എക്സർസൈസുകളും ഉപകാരപ്രദം ആണ്. സ്ത്രൈറ്റിങ് വ്യായാമങ്ങൾ സന്ധികളിലെ ചലനക്ഷമത ഉറപ്പു വരുത്തുകയും കോൺട്രിക്ചർ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവയെല്ലാം തന്നെ രോഗികൾക്കു ക്ഷീണമോ വേദനയോ ഇല്ലാത്ത രീതിയിൽ ചെയ്യേണ്ടവയാണ്.

11) കോൺട്രിക്ചർ തടയാനും ചലനക്ഷമത സംരക്ഷിക്കാനും എടുക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

കോൺട്രിക്ചർ അഥവാ പേശീസങ്കോചം പേശീ രോഗങ്ങളിലെ ഒരു പ്രധാന പ്രശ്നം തന്നെയാണ്. ഇത് സന്ധികളുടെ പ്രവർത്തനം നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും വേദന ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് പ്രധാനമായും ബാധിക്കുന്നതുകണകാലിനെയും കാൽമുട്ടിനെയും ആണ്. ഇടുപ്പും കൈമുട്ടുകളും പൊതുവെ ബാധിക്കപ്പെടുന്നത് കുറവാണ്. ഓരോ സന്ധിയുടെയും കൃത്യമായ സ്‌ട്രെച്ചിങ്ങിലൂടെ കോൺട്രിക്ചർ തടയാവുന്നതാണ്.

രാത്രികളിൽ സ്പ്ലിന്റ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള സ്‌ട്രെച്ചിങ് ഏറെ ഉപകാരപ്രദമാണ്. ഒട്ടും ഉറപ്പില്ലാത്തതും ഭാഗികമായി ഉറച്ചു പോയതുമായ സന്ധികൾക്കു സ്പ്ലിന്റുകൾ പ്രത്യേകിച്ചും ഉപകാരപ്രദമാണ്. ചില രോഗികൾക്ക് ശസ്ത്രക്രിയയും ആവശ്യമായി വരും.

12) പേശീ രോഗികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഹൃദയ - ശ്വാസന- സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ എങ്ങനെ പരിപാലിക്കാം?

പേശീ രോഗികളിൽ ഹൃദയ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ കാണാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അത് കൊണ്ട് തന്നെ, സ്ഥിരമായ ചെക്ക് അപ്പ് ആവശ്യമാണ്. രോഗികൾക്ക് ആവശ്യമായ വ്യായാമം തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ഇത് കൂടെ പരിഗണിക്കേണ്ടതു നിർബന്ധമാണ്.

ശ്വാസിക്കുന്ന പേശികളുടെ ബലഹീനതയും നട്ടെല്ലിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളും കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ശ്വാസനത്തിന് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കുന്നു. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ വ്യാപ്തി കൂട്ടുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ഇത്തരം രോഗികളെ സഹായിക്കുന്നു.

13) പേശീ രോഗികൾ ആഹാരക്രമത്തിൽ എന്തെങ്കിലും മാറ്റം വരുത്തേണ്ടതുണ്ടോ?

പേശീ രോഗങ്ങളുടെ പ്രഥമ ഘട്ടത്തിൽ, നടക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടു കാരണം രോഗികൾക്കു ഭാരം കൂടുന്നു. ഇത് നടക്കാൻ കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാക്കുന്നതിനാൽ, അതിനെ കൃത്യമായി പരിപാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പേശീ രോഗങ്ങളുടെ തീവ്രത വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ, രോഗികൾക്ക് വിഴുങ്ങാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടു കാരണം ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് കുറയുകയും അത്കാരണം ഭാരം കുറയാനും ഉള്ള സാധ്യത ഉണ്ട്. ചിലർക്ക് പോഷകാഹാരക്കുറവ് കൊണ്ടുള്ള പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് തടയാൻ ഭക്ഷണത്തിന്റെ കട്ടിയിൽ മാറ്റം വരുത്തുകയോ ഇറക്കാൻ മറ്റു രീതികൾ സ്വീകരിക്കുകയോ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

കൃത്യമായ ഭാരവും പോഷകങ്ങളും നില നിർത്തുക അല്ലാതെ വേറെ പദ്ധതികൾ ഒന്നും തന്നെ ഉപകാരപ്രദമായി കണ്ടിട്ടില്ല.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്

മിസ്. രജിത എൽ.
സോഷ്യൽ വർക്കർ
നിഷ്

0471-3066638

ഡോ. ശ്രുതി. എസ് നായർ,
ന്യൂറോളജി വിഭാഗം,
ശ്രീ ചിത്തിര തിരുനാൾ
ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ്
മെഡിക്കൽ സയൻസ് ആൻഡ് ടെക്നോളജി,
തിരുവനന്തപുരം

0471-2524488