

**NISH INTERACTIVE DISABILITY AWARENESS SEMINAR**  
**TITLE: പേശീരോഗങ്ങളും അതിന്റെ പുനരധിവാസവും**

**Vocational Paper Serial No: 25**

**Vol: 2017/11**

പേശീ രോഗങ്ങൾ അഥവാ മയോപമീസ് അസ്ഥികളുടെ പേശികളെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്, ചിലരിൽ ഹൃദയത്തിന്റെ പേശികളെ ബാധിക്കുന്നതായും കാണാം. ഇതു വളരെ അപൂർവമായി കാണപ്പെടുന്ന രോഗമാണ്. ഏതു പ്രായത്തിലും ഇവ ബാധിക്കാം.

പേശീ രോഗങ്ങൾ സാധാരണയായി കാണപ്പെടുന്നത് കൈകാലുകളിലെ ബലക്ഷയമായിട്ടാണ്. പേശീ രോഗികൾക്ക് ഇരുന്നിടത്ത് നിന്ന് എഴുന്നേൽക്കാനും സ്റ്റേപ്പ് കയറാനും നടക്കാനും ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുന്നു. അവർ പതിവായി വീഴാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കൈകൾക്ക് ബലക്ഷയം ഉണ്ടാകുന്നതോടെ അവർ കൈകൾ ഉയർത്താനും വസ്തുക്കൾ പിടിക്കാനും കഷ്ടപ്പെടുന്നു. ചില രോഗങ്ങളിൽ കഴുത്ത്, ദേഹം, മുഖം, ശ്വാസോച്ഛ്വാസം എന്നിവയുടെ പേശികളും ബാധിക്കപ്പെടുന്നു. വേദനയ്ക്കു പുറമെ, കോച്ചിവലിക്കൽ, പേശികൾ ഉറച്ചു പോകുന്ന അവസ്ഥ എന്നിവയും ഇതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

സ്ട്രോക്ക്, ഡിസ്ക് രോഗങ്ങൾ, ഡയബറ്റിക് ന്യൂറോപതി, മയസ്കനിയ ഗ്രാവിസ് തുടങ്ങിയ തലച്ചോറിനെയും നട്ടെല്ലിനെയും ഞരമ്പുകളെയും ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങളെയും പേശീ രോഗങ്ങളെയും വേർതിരിച്ചറിയേണ്ടതാണ്.

**പേശീ രോഗങ്ങളിലെ വിഭാഗങ്ങൾ:**

പേശീ രോഗങ്ങൾ പ്രധാനമായും രണ്ടു തരത്തിലാണുള്ളത്

- ജനിതകം
- ആർജ്ജിച്ചവ

**ജനിതക പേശീ രോഗങ്ങൾ**

പേശികളുടെ ഘടന, സങ്കോചം, ചയാപചയം എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തുന്ന ജീനുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന തകരാറുകൾ ആണ് ജനിതക പേശീ രോഗങ്ങൾ ആയി മാറുന്നത്. ഏറ്റവും സാധാരണയായി കണ്ടു വരുന്ന പേശീ രോഗം മസ്തിലാർ ഡിസ്ട്രോഫിയാണ്.

പേശികളുടെ ഫൈബറുകൾ നശിക്കുന്നതോടെ പതിയെ വർദ്ധിക്കുന്ന ഒരു കൂട്ടം പേശീരോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുന്നു.

ഡ്യൂഷെൻ മസ്തിലാർ ഡിസ്ട്രോഫി, ഫാസിയോ സ്ക്വാപ്ലോ ഹ്യൂമറാൾ മസ്തിലാർ ഡിസ്ട്രോഫി, മയോട്ടണിക് ഡിസ്ട്രോഫി, ലിംബ് ഗിർഡിൽ മസ്തിലാർ ഡിസ്ട്രോഫി, ജന്മനാ ഉണ്ടാകുന്ന മസ്തിലാർ ഡിസ്ട്രോഫി എന്നിവയാണ് സാധാരണയായി കണ്ടു വരുന്ന ഡിസ്ട്രോഫികൾ. രോഗത്തിന്റെ കാരണം രോഗിയുടെ ജീനുകളിലാണ് എന്നാണ് ജനിതകം എന്നതു കൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്. മറ്റൊരു ബന്ധുവിന് രോഗം ഉണ്ടാവണം എന്ന് ഇത് അർത്ഥമാക്കുന്നില്ല. ചില ജനിതക മാറ്റങ്ങൾ പുതുതായി ഉണ്ടാകാവുന്നതുമാണ്. മിക്ക ജനിതക രോഗങ്ങൾക്കും രോഗം ഭേദമാക്കുന്ന ചികിത്സയില്ല, പകരം, ലക്ഷണങ്ങളുടെ തെറാപ്പിയിലൂടെയും പുനരധിവാസ പ്രക്രിയകളിലൂടെയുമാണ് പരിപാലിക്കപ്പെടുന്നത്. ജീൻ മോഡിഫിക്കേഷൻ, മോളിക്യുലാർ മെക്കാനിസം എന്നിവയിൽ പരീക്ഷണം നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

### **ആർജ്ജിച്ച പേശീ രോഗങ്ങൾ**

ഇത്തരം പേശീ രോഗങ്ങൾ, പേശികളുടെ അണുബാധ, പഴുപ്പ്, വിഷബാധ എന്നിവ കാരണം ഉണ്ടാകുന്നു. ഇവയിൽ മിക്കവയും ചികിത്സിച്ചു ഭേദപ്പെടുത്താകുന്നതാണെങ്കിലും, ചില രോഗങ്ങൾക്ക് വയലരെ കാലം നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ചികിത്സ ആവശ്യമായി വരുന്നു.

### **രോഗനിർണ്ണയം**

പേശീ രോഗങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനു, രോഗിയെ നേരിട്ട് പരിശോധിക്കുക. രക്ത പരിശോധന, ഇലക്ട്രോമയോഗ്രഫി (ഇ.എം.ജി.), മസിൽ ബയോപ്പി, ജനിതക പരിശോധനകൾ എന്നിവയുടെ സഹായവും തേടാവുന്നതാണ്.

### **പേശീ രോഗങ്ങളുടെ പുനരധിവാസം**

പേശീ രോഗങ്ങളുടെ പുനരധിവാസത്തിൽ താഴെ പറയുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ് നേരിടേണ്ടി വരുന്നത്

1. ചലനത്തിലുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
2. കൈകളുടെ ബലക്ഷയം
3. കോൺട്രാക്ചർസ്

4. നട്ടെല്ലി-സന്ധി പ്രശ്നങ്ങൾ
5. ശ്വാസിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
6. വിഴുങ്ങാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്
7. ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ
8. അസ്ഥിരോഗങ്ങൾ

**ബലഹീനതയുടെ പരിപാലനം**

കാലുകളിലെ ബലക്ഷയം ചലനക്ഷമത കുറയ്ക്കുകയും, കൈകളിലെ ബലക്ഷയം പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുറയ്ക്കുകയും കഴുത്തിൻറെയും ദേഹത്തിൻറെയും സന്തുലനം നഷ്ടപ്പെടുന്നു.

ചുറ്റുപാടുകളുമായുള്ള അനുരൂപീകരണത്തിനു വേണ്ടി ഉയരമുള്ള സ്റ്റൂൾ/കസേര ഉപയോഗിക്കുക, ടോയ്ലെറ്റിൽ സഹായത്തിനായി കമ്പി/ ഹാന്റഡിൽ ഘടിപ്പിക്കുക, വസ്ത്ര ധാരണത്തിൽ മാറ്റം വരുത്തുക, ചെരുപ്പ്/ഷൂസ് എന്നിവയിൽ മാറ്റം വരുത്തുക. പാത്രങ്ങളും മറ്റു വസ്തുക്കളും മാറ്റം വരുത്തി ഉപയോഗിക്കുക. ചില ആവശ്യങ്ങൾക്ക് പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങൾ തന്നെ അനുരൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന്, മടിയിൽ വെക്കാവുന്ന ഉയർന്ന ഭേദ, സൗകര്യങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ചു അനുരൂപപ്പെടുത്താവുന്ന സ്പോ, വാട്ടർ പൗച്ച്, ക്രമീകരിക്കാവുന്ന കിടക്ക, കുളിക്കാനും മറ്റു ആവശ്യങ്ങൾക്കും ഉള്ള ഉപകരണങ്ങൾ, മാറ്റി വെക്കാവുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ, കൈ കൊണ്ട് നിയന്ത്രിക്കാവുന്ന ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങൾ.

നടക്കാനുള്ള സഹായക ഉപകരണങ്ങളായ കെയിൻ മുതൽ വീൽ ചെയർ വരെയുള്ളവയിൽ ഫിസിയാട്രിസ്റ്റിൻറെ ഉപദേശത്തോടെ ഉപയോഗിക്കുക.

**വ്യായാമങ്ങൾ**

മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ഉണ്ട് - എയറോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ, പേശികളുടെ ബലത്തിന് വേണ്ടി ഉള്ള വ്യായാമങ്ങൾ, സ്ട്രെച്ചിങ് വ്യായാമങ്ങൾ

**എയറോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ**

നടത്തം, സൈക്ലിങ്, നീന്തൽ എന്നിവയാണ് എയറോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ. സഹായമില്ലാതെ നടക്കാൻ കഴിയുന്നവർക്കാണ് ഇവ നല്ലത്. ക്രമത്തിലധികം

ക്ലേശിക്കാനോ, ക്ഷീണിതനാകാനോ പാടില്ല. കുട്ടികൾക്ക് കളികൾ തന്നെയാണ് മികച്ച വ്യായാമം.

ബാലൻസ് ട്രെയിനിങ് വീഴ്ചകൾ തടയാനും, കൂടുതലായി ചലിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ഇത്, വീഡിയോ ഗെയിം, എക്സർസൈസ് ബാൾ, കളികൾ എന്നിവയിലൂടെ പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. സന്ധികൾ ഉറച്ചു പോകുന്നത് തടയാൻ സ്ട്രെച്ചിങ് ആണ് ഏറ്റവും മികച്ചത്.

വ്യായാമങ്ങൾ ശരീരച്ചുടവ് തടയാനും, മറ്റു സങ്കീർണ്ണതകൾ ഇല്ലാതാക്കാനും സഹായിക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ സഹനശക്തി, സന്തുലനം, ഏകോപനം എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുകയും, മാനസികാരോഗ്യം വളർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

### **കോൺട്രിക്ചർ**

കോൺട്രിക്ചർ അഥവാ പേശികൾ ഉറച്ചു പോകുന്ന അവസ്ഥ പേശീ രോഗങ്ങളിലെ ഒരു പ്രധാന പ്രശ്നം തന്നെയാണ്. ഇത് സന്ധികളുടെ പ്രവർത്തനം നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും വേദന ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് പ്രധാനമായും ബാധിക്കുന്നതു കണക്കാലിനെയും കാൽമുട്ടിനേയും ആണ്. ഇടുപ്പും കൈമുട്ടുകളും പൊതുവെ ബാധിക്കപ്പെടുന്നത് കുറവാണ്. ഓരോ സന്ധിയുടെയും കൃത്യമായ സ്ട്രെച്ചിങ്ങിലൂടെ കോൺട്രിക്ചർ തടയാവുന്നതാണ്.

രാത്രികളിൽ സ്പെലന്റ് ഉപയോഗിച്ചുള്ള സ്ട്രെച്ചിങ് ഏറെ ഉപകാര പ്രദമാണ്. സ്ലിപ്പർകൾ ഒട്ടും ഉറപ്പില്ലാത്തതും ഭാഗികമായി ഉറച്ചു പോയതുമായ സന്ധികൾക്കു പ്രത്യേകിച്ചും ഉപകാരപ്രദമാണ്. ചില കേസുകളിൽ, ഇത് ഭേദപ്പെടുത്താൻ, ശസ്ത്രക്രിയയും സഹായകമാണ്.

കോൺട്രിക്ചറിന്റെ ശസ്ത്രക്രിയയ്ക്കായുള്ള തീരുമാനം സൂക്ഷിച്ചു എടുക്കേണ്ട ഒന്നാണ്. കണങ്കാലും കാൽമുട്ടും ആണ് ശസ്ത്രക്രിയക്കു ഏറ്റവും അനുയോജ്യം. ശസ്ത്രക്രിയക്ക് ശേഷം മൊബിലൈസേഷൻ ആവശ്യമാണ്. നടക്കാൻ കഴിയുന്നവർക്കാണ് ശസ്ത്രക്രിയ കൂടുതൽ സഹായകരം വീൽ ചെയർ ഉപയോഗിക്കുന്ന രോഗികൾക്ക് ശസ്ത്രക്രിയ പൊസിഷനിങ്ങിൽ സഹായിക്കുന്നു.

### **നട്ടെല്ലിന്റെ വൈരുദ്ധ്യം**

നട്ടെല്ലിനു ചുറ്റുമുള്ള പേശികളുടെ ബലക്ഷയം കാരണം നട്ടെല്ലു വളയുന്നു. പേശീ രോഗങ്ങൾ തീവ്രമാകുമ്പോഴാണിതു സംഭവിക്കുന്നത്, പ്രത്യേകിച്ചും നടക്കാൻ കഴിയാത്തവർക്ക്. ഇത് ശ്വസനത്തെ ബാധിക്കുന്നു. ബ്ലൈൻഡ് ബ്രേസസും ശസ്ത്രക്രിയയുമാണ് ഇത് പരിഹരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഡ്യൂഷൻ മസ്സുലാർ

ഡിസ്ട്രോഫിയിൽ നൽകുന്ന സ്റ്റിറോയിഡ് തെറാപ്പി നട്ടെല്ലിന്റെ കോൺട്രക്ചർ തടയുന്നു.

### **ശ്വാസിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്**

ശ്വാസിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പേശികളുടെ ബലക്ഷയം കാരണവും നട്ടെല്ലിന്റെ വൈരുപ്യം കാരണവും പേശീ രോഗികളിൽ ശ്വാസിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് കാണപ്പെടുന്നു. ഇത് ചുമ, ശ്വാസന വ്യവസ്ഥയിൽ അനുബന്ധ എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ശ്വാസകോശത്തിന്റെ വ്യാപ്തി കൂട്ടുന്ന വ്യായാമങ്ങൾ ഇത്തരം രോഗികളെ സഹായിക്കുന്നു. ഗ്ലോസ്റ്റോ ഫാരിഞ്ചിയാൽ ബ്രീതിങ് (തൊണ്ട കൊണ്ട് ശ്വാസിക്കുന്നത്), ഇൻസെന്റീവ് സ്പെറോമെറ്ററി, നെഞ്ചിനു വേണ്ടി ചെയ്യുന്ന ഫിസിയോ തെറാപ്പി, ചുമയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ ഉപകാരപ്രദമാണ്.

### **വിഴുങ്ങാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടും പോഷണങ്ങളിലെ പ്രശ്നങ്ങളും**

വിഴുങ്ങുന്ന പേശികളുടെ ബലഹീനത കാരണം പോഷണ വൈകല്യവും നെഞ്ചിൽ അനുബന്ധയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഭക്ഷണ രീതികളിൽ മാറ്റം വരുത്തേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഉദാഹരണത്തിനു, ദ്രാവകങ്ങൾക്കു കട്ടി കൂട്ടുകയും നന്നവില്ലാത്ത ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക, രണ്ടു തവണയായി ഇറക്കുക, ചീൻ ടക്സ്, തല തിരിക്കുക തുടങ്ങിയവ ശീലിക്കുക. ഭാരം നിലനിർത്താൻ ഉപകരണത്തിന്റെ സഹായത്തോടെയുള്ള ആഹാരം കഴിപ്പ് (ഗ്യാസ്ട്രോണോമി ട്യൂബ്) ശീലമാക്കുക. കൃത്യമായ ആഹാരരീതിയ്ക്കായി ഡയറ്റീഷ്യന്റെ ഉപദേശം തേടേണ്ടതാണ്.

### **ഹൃദയ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ**

ഡ്യൂഷൻ മസ്സുലാർ ഡിസ്ട്രോഫി, മയോടോണിക് ഡിസ്ട്രോഫി, സാർക്കോ ഗ്ലൈക്കാനോ പതി എന്നിവയിലാണ് ഹൃദയ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. സാധാരണയായി, ഇവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ മരുന്നുകളിലൂടെത്തന്നെ നിയന്ത്രിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

### **വേദന**

അവയവങ്ങൾ അനക്കാൻ കഴിയാത്തതു കൊണ്ടും കോൺട്രിക്ചർ കാരണവും തീവ്രമായ വേദന ഉണ്ടാകുന്നു. ഇവ, തോളെല്ലിന്റെ ക്യാപ്സ്യൂലൈറ്റിസ്, മുതുകുവേദന, തൊലിപ്പുറത്തെ മർദ്ദം, ജനറലൈസ്ഡ് മയോ ഫേഷ്യൽ പെയിൻ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു. മരുന്നുകളിലൂടെയും, വ്യായാമങ്ങളിലൂടെയും വേദന കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.

### **അസ്ഥിസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ**

കുറഞ്ഞ ചലനക്ഷമതയും പേശികളുടെ ബലഹീനതയും കാരണമാണ് ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത്. ഇതിന്റെ അനന്തരഫലമായി എല്ലിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പൊട്ടൽ, അസ്ഥിക്ഷതം, കൈഫോസ്കോളിയോസിസ്, എല്ലിൽ വേദന, ജീവിത നിലവാരം കുറയുന്നു മുതലായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

### **പേശീ രോഗങ്ങൾക്കായുള്ള തെറാപ്പികൾ**

മിക്ക ജനിതക പേശീ രോഗങ്ങൾക്കും ഭേദമാക്കുന്ന തെറാപ്പിയില്ല. ഡ്യൂഷെൻ മസ്സുലാർ ഡിസ്ട്രോഫിയിൽ സ്റ്റീറോയ്ഡ് തെറാപ്പി വീഴ്ചകൾ കുറയ്ക്കുകയും ഹൃദയ-ശ്വാസനാവസ്ഥകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്റ്റെം സെൽ ബേസ്ഡ് തെറാപ്പി, എൻസൈം റീപ്ലേസ്മെന്റ് തെറാപ്പി, ജനറ്റിക് തെറാപ്പി എന്നിവയിൽ പരീക്ഷണങ്ങൾ നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അണുബാധയും മറ്റും കാരണമുള്ള രോഗങ്ങൾ അവയുടെ മരുന്നുപയോഗിച്ചിച്ച്, ചികിത്സിക്കപ്പെടുന്നു.

### **നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ വെല്ലുവിളികൾ**

ഇൻഡ്യയിലെ ചികിത്സാച്ചിലവ് തന്നെയാണ് ഏറ്റവും വലിയ വെല്ലുവിളി. ചികിത്സയുടെ പ്രധാനഭാഗം ഫിസിയോതെറാപ്പിയും ഒക്കുപ്പേഷണൽ തെറാപ്പിയും ആണ്. ആവശ്യമുള്ള പരിശീലനം ലഭിച്ച തെറാപ്പിസ്റ്റുകളുടെയും സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും അഭാവം ഒരു പ്രധാന പ്രശ്നം തന്നെയാണ്. നമ്മുടെ പൊതുനിരത്തുകളോ, വാഹനങ്ങളോ ഒന്നും തന്നെ വൈകല്യ സൗഹാർദ്ദമോ / വീൽ ചെയർ സൗഹാർദ്ദമോ അല്ല.

എൻ.ജി.ഓ. പോലുള്ള സംഘടനകൾക്ക് ഗവണ്മെന്റ് പോളിസിക്ളെ സ്വാധീനിക്കാനും അതു വഴി നല്ല മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനും സാധിക്കും.

Presenter : Dr. Sruthi. S. Nair, Assistant Professor, Department of Neurology, Sree Chithira  
thirunal Institute of Medical Science & Technology, Thiruvananthapuram.

Presented on : 15/07/2017

Email id of the presenter: [sruthisn@sctimst.ac.in](mailto:sruthisn@sctimst.ac.in)

Phone:0471-306-6666;0471-259-6919;Fax;0471-306-6699;  
web:nish.ac.in,Email:nishinfo@nish.ac.in,Facebook:nishtvm