

व्यावसायिक चिकित्सा विभाग

स्ट्रोक के रोगियों में ऊपरी अंग

पक्षाघात

पुनर्वास और देखभाल

अस्पताल प्राधिकरण

समन्वय समिति - ग्रेड (व्यावसायिक चिकित्सा)

स्ट्रोक पर कार्य समूह

स्ट्रोक के शुरुआती चरणों में, हेमिप्लेजिक ऊपरी अंग की मांसपेशियों में तनाव की कमी या विभिन्न मांसपेशी समूहों में तनाव के असंगठित विकास से अक्सर कंधे के जोड़ों की सूजन हो जाती है, जो अनुचित उपचार के साथ मिलकर अक्सर गंभीर हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप अक्सर अनुचित प्रबंधन होता है और गंभीर कंधे का दर्द जो दैनिक जीवन, नींद और यहां तक कि पूरे पुनर्वास कार्यक्रम को प्रभावित करता है।

कंधे का दर्द मुख्य रूप से निम्नलिखित कारणों से होता है

(i) आघात

एक स्ट्रोक के बाद, विभिन्न मांसपेशियों में तनाव की अलग-अलग डिग्री हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप समन्वित स्कैपुलर गति का नुकसान होता है। इस मामले में, अनुचित पकड़ या व्यायाम से पैराप्लेजिक ऊपरी अंग (चित्र 1) में खिंचाव हो सकता है, जिससे कंधे के जोड़ को नुकसान हो सकता है, जिससे सूजन और संयुक्त ऊतक की दर्दनाक सूजन हो सकती है।

(ii) अनुचित मुद्रा

अनुचित स्थिति, उदाहरण के लिए पैराप्लेजिक ऊपरी अंग को कंधे के साथ रखना, कंधे में दर्द पैदा कर सकता है।

(iii) गति में कमी

प्रभावित अंग में गति का अभाव, जैसे छद्म-लकवाग्रस्त हाथ को कसकर पकड़ना, हाथ में रक्त परिसंचरण को काफी धीमा कर सकता है, इस प्रकार स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के सामान्य कामकाज को प्रभावित करता है। गंभीर मामलों में "शोल्डर-हैंड सिंड्रोम" या फ्रोजन शोल्डर हो सकता है।

इसलिए, स्ट्रोक के बाद प्रभावित अंग को प्रबंधित करने का तरीका सीखने से रोगी के ठीक होने में महत्वपूर्ण लाभ हो सकते हैं।

टिप्पणियाँ:

(i) शरीर की सही स्थिति

1) सोने की स्थिति

अपनी स्वस्थ साइड पर लेटें

1 बाजू और हाथ को तकिये से सहारा दें, जहाँ तक हो सके आगे की ओर पहुँचें, कोहनी को सीधा रखें और हाथ तकिए के किनारे से न लटके;

2 हाथ को स्वस्थ साइड पर आरामदायक स्थिति में रखें।

सुपाइन

1 सिर और धड़ को एक सीधी रेखा में रखते हुए, सिर और कंधों के नीचे एक तकिया रखें;

2 प्रभावित साइड का कंधा स्वस्थ साइड की तुलना में ऊंचा होना चाहिए, जिसमें हाथ की हथेली आकाश की ओर हो।

2) बैठने की मुद्रा

1 शरीर का वजन दोनों कूल्हों पर संतुलित होना चाहिए, एक तरफ नहीं बैठना चाहिए;

2 मेज पर पीठ सीधी और अग्रभुजाएं सपाट होनी चाहिए।

(ii) उचित उठाने और पकड़ने की तकनीकें

- 1 समर्थक पक्षाघात साइड के कंधे की हड्डी पर अपना हाथ रखता है;
- 2 दूसरा हाथ कूल्हे के जोड़ पर स्वस्थ साइड पर रखा गया है;
- 3 घुटने को पैराप्लेजिक साइड पर पकड़ें;
- 4 रोगी को आगे झुकने के लिए मार्गदर्शन करें और फिर खड़े हो जाएं।

(iii) दैनिक गतिविधियों के लिए प्रभावित अंग का उपयोग करना

रोगी दैनिक गतिविधियों को सीखकर खोई हुई कार्यक्षमता को पुनः प्राप्त कर सकते हैं।

- 1) खाना-पीना
- 2) ग्रूमिंग

मांसपेशियों के तनाव को संतुलित करने और प्रभावित अंग की गति को सुविधाजनक बनाने के लिए दैनिक गतिविधियों के दौरान शरीर को सहारा देने के लिए पक्षाघात वाली साइड के ऊपरी अंग का उपयोग कर सकता है । (बाईं पक्षाघात साइड)

- 3) मेज को पोंछना

यदि प्रभावित अंग थोड़ा हिलता-डुलता है, तो रोगी को दैनिक गतिविधियों में सीधे भाग लेने के लिए इसका अधिक उपयोग करना चाहिए (बाईं पैराप्लेजिक साइड)

- 4) प्रभावित हाथ धोना



इस प्रकार की गतिविधि से रोगी को प्रभावित अंग के बारे में अधिक जागरूक होने में मदद मिलती है (बाईं पक्षाघात साइड)

उपरोक्त सामान्य विचार और सिद्धांत हैं। यदि आपको अधिक जानकारी चाहिए या कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने व्यावसायिक चिकित्सक से संपर्क करें।