HAND BOOK FOR MOTHERS ON CEREBRAL PALSY

Office Address: Dharmalpur, Murdaha, Varanasi-221202, U.P.

0542 - 2626022
0542 - 2626137

director@janvikassamiti.org
mail@janvikassamiti.org

www.janvikassamiti.org
Janvikassamitivaranasi

अभिभावक सहायक पुस्तिका

प्रमस्तिष्क पक्षाघात

CEREBRAL PALSY

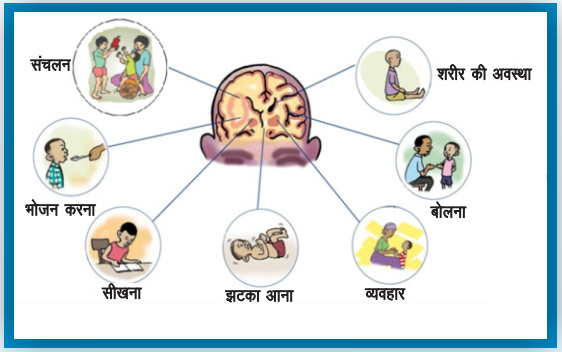
JAN VIKAS SAMITI

Building People, Building Communities

JAN VIKAS SAMITI

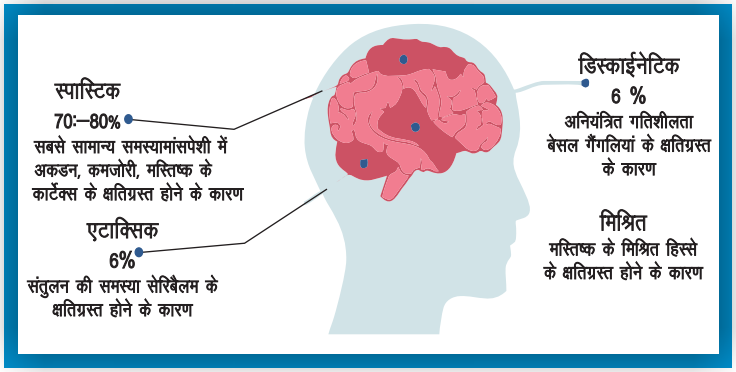
प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) क्या है ?

- मस्तिष्क (brain) शरीर के सारे गतिविधियों को नियंत्रित करता है जिससे एक सामान्य व्यक्ति अपने दिनचर्या के सारे क्रियाकलाप करता है।
- मस्तिष्क (brain) के विभिन्न हिस्से शरीर के अलग-अलग क्रियाकलाप को नियंत्रण करते है जैसे-चलना, बोलना, सुनना , देखना,भोजन करना इत्यादि।
- प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) शिशु में होने वाला एक मस्तिष्क विकार है।
- प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) में मस्तिष्क (brain) के कुछ हिस्से क्षतिग्रस्त हो जाते है या इसका सम्पूर्ण विकास नही हो पाता है जिसके कारण शरीर के विभिन्न क्रियाकलाप प्रभावित होते है। **(चित्र-1)**
- प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) को मांसपेशियों के नियंत्रण का विकार कहते है जो मस्तिष्क (brain) के कुछ हिस्से के क्षतिग्रस्त होने के फलस्वरूप होता है।



(चित्र-1)

- प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) किसी शिशु के जीवन के शुरूआती दिनों में विकसित हो रहे मस्तिष्क में होता है।
- जिन शिशुओं में प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) होता है उनकी मांसपेशियों में कमजोरी, अकड़न , ढीलापन,अनियंत्रित गति तथा संतुलन और सामंजस्य की समस्या होती है।
- प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) कई प्रकार के होते है। **(चित्र-2)**



(चित्र -2)

☞ स्पास्टिक प्रकार का प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) (चित्र-3)

✓स्पास्टिक प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) शिशु में होने वाला सबसे सामान्य विकार है जिसमे मांसपेशियों में अकड़न, कमजोरी होने के कारण गतिविधियाँ जैसे बैठना, खड़ा होना ,चलना प्रभावित होता है.

✓यह भी निम्न प्रकार के होता है –

- **हेमिप्लेजिया** –इस अवस्था में शरीर का आधा हिस्सा प्रभावित होता है।
- **डाईप्लेजिया** –इस अवस्था में शरीर का निचला हिस्सा प्रभावित होता है
- **क्वाड्रीप्लेजिया** –इस अवस्था में शरीर के चारों हिस्सा प्रभावित होता है।

(चित्र -3)

☞ एटाक्सिक प्रकार का प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) (चित्र-4)

➢यह सबसे कम पाया जाने वाला सामान्य विकार है जिसमे शरीर संतुलन की समस्या (डगमगाना) तथा शरीर कंपकपाता है।

एटाक्सिक

(चित्र - 4)

☞ डिस्काईनेटिक प्रकार का प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy)

- इस अवस्था में शरीर में अनैच्छिक अनियंत्रित गति होती है यह दो प्रकार का होता है –

➢**डिस्टोनिया** –इस अवस्था में निरंतर मांसपेशियों में संकुचन के कारण लगातार शरीर में घुमावदार एवं अनियंत्रित गतिशीलता बनी रहती है।

➢**एथेटोइड**-इस अवस्था में बच्चा जब कुछ करने की कोशिश करता है तो बांह,हाथ, पैर और मुंह के मांसपेशियों में अतिरिक्त अनियंत्रित गति होने लगता है (जैसे हाथ से किसी वस्तु को पकड़ना,बोलना)। (चित्र-5)

एथेटोइड

डिसटोनिया

(चित्र-5)

- मिश्रित प्रकार का प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) में कोई एक प्रकार का अवस्था नहीं पाया जाता है लेकिन मस्तिष्क के कई हिस्से प्रभावित होने से विभन्न प्रकार के लक्षण पाए जाते है इसमे स्पास्टिक और डिस्काईनेटिक का मिश्रित अवस्था होता है।

ध्यान रहे–इनमें यदि किसी भी शब्दावली जिसको अभिभावकों को समझने में कठिनाई हो रही है तो कृपया डॉक्टर या थेरापिस्ट से संपर्क करके समझ सकते है।

प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) के क्या कारण है ?

- विकसित होते मस्तिष्क का असामान्य वृद्धि या उसमे चोट लगने से प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) हो सकता है
- प्रसव और डिलिवरी के समय मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी होना (जन्म लेते ही शिशु का रोना जरुरी है जिससे मस्तिष्क में ऑक्सीजन पहुँचता है यदि शिशु जन्म के बाद नहीं रोता है या देर में रोता है तो मस्तिष्क में ऑक्सीजन की कमी हो जाता है और मस्तिष्क को क्षति पहुँचती है)।
- जन्म के समय शिशु को गंभीर रूप से पीलिया होना।
- गर्भावस्था के दौरान माँ को संक्रमण जैसे -जर्मन खसरा , चिकन पॉक्स से संक्रमित होना।
- जन्म के समय शिशु के मस्तिष्क में संक्रमण जैसे- मैनिंजाइटिस, इंसेफिलाईटिस से संक्रमित होना।
- मस्तिष्क में रक्तस्राव होना।
- मस्तिष्क में घातक चोट लगना।

☞ निम्नलिखित कारणों के द्वारा प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) होने का जोखिम बढ़ जाता है -

- समय से पहले जन्म –यदि शिशु का जन्म 37 सप्ताह के पहले होता है विशेष रूप से 32 सप्ताह से पहले तो शिशु में प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) होने की ज्यादा खतरा होता है.

- जन्म के समय शिशु का कम वजन होना – जन्म के समय यदि शिशु का वजन 2.5 किलोग्राम से कम है तो विशेष रूप से जिन शिशुओं का वजन 1.5 किलोग्राम है तो उन शिशुओं में प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) होने की ज्यादा संभावना है
- उल्टा पैदा होना(Breech Delivery) - प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) होने की ज्यादा खतरा होता है जब जन्म के समय शिशु का पैर पहले आता है.
- आर. एच विसंगति (Rh Incompatibility) –माँ के रक्त एवं और उसके भ्रूण के बीच विसंगति मस्तिष्क को क्षति पहुंचा सकती है जिसके फलस्वरूप प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) होने की ज्यादा संभावना होती है.
- अन्य जन्मजात कारण- जिसमें मस्तिष्क की विकृतियाँ,अनुवांशिक बीमारियाँ ,क्रोमोसोमल असामान्यतायें और जन्मजात विकृतियों में प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) होने की संभावना होती है. **(चित्र-6)**

(चित्र-6)

- यदि गर्भावस्था के पूर्व , गर्भावस्था के दौरान तथा शिशु के जन्म के बाद यदि कुछ सावधानी बरता जाये तो सेरेब्रल पाल्सी को रोका जा सकता है –
  - ✓गर्भावस्था से पूर्व जितना संभव हो सके बिलकुल स्वस्थ रहना चाहिए
  - ✓स्वस्थ गर्भावस्था होना चाहिए
  - ✓जन्म के बाद शिशु को स्वस्थ रखे

प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) के कारण और कौन-कौन सम्बंधित समस्याएं हो सकती है?

सेरेब्रल पाल्सी के अलावा इससे सम्बधित कुछ और समस्याएं हो सकती है जो निम्लिखित है –

- **सुनने की समस्या :** वे सभी शिशु जो सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित है उनको कभी-कभी सुनने की समस्या हो सकती है इसके लिए शिशु को विशेषज्ञ के द्वारा कानों की जांच करानी चाहिए जिससे यह पता चले कि इस शिशु को सुनने की समस्या है या नहीं ।
- **आँखों की समस्या:** सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं को सबसे सामान्य समस्या आँखों का भेंगापन है इसके अलावा आँखों की और भी समस्या हो सकती है शिशु के शुरूआती समय में ही आँखों की जाँच के लिए विशेषज्ञ की सलाह लेना चाहिए.
- **मिर्गी आने की समस्या :** तीन में से एक सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशु में मिर्गी आने की समस्या हो सकती है . मिर्गी कई तरह के हो सकते है कुछ शिशुओं में कभी-कभी मिर्गी आता है और किसी-किसी में लम्बे समय तक मिर्गी आने की समस्या होती है . यदि मिर्गी आने की समस्या होती है तो विशेषज्ञ की सलाह लेना चाहिए.
- **मानसिक मंदता:** सामान्यतः सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं के मानसिक क्षमता ठीक रहता है लेकिन कुछ गंभीर रूप से प्रभावित शिशुओं में मानसिक मंदता पाया जाता है इसलिए सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं के अभिभावकों चाहिए कि इन शिशुओं के शुरूआती दिनों में ही विशेषज्ञ के द्वारा इनका जाँच कराके शुरूआती हस्तक्षेप (Early Intervention) कराना अनिवार्य होता है .जिससे शिशु को दैनिक जीवन की गतिविधियाँ सीखने में मदद मिलती है .
- **अवधारणात्मक कठिनाईयां :** सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं में वस्तुओं की आकार और आकृति को पहचानने में कठिनाई होती है यह समस्या तब तक नहीं पता चलता है जब शिशु का उम्र स्कूल जाने लायक न हो जाये .

- **गैस्ट्रो-इसोफेगल रिफ्लेक्स :** सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं में खाया हुआ भोजन फिर से ऊपर आने की समस्या होती है जिससे शिशु उल्टी करता है और भोजन खिलाने में दिक्कत होती है. गैस्ट्रो-इसोफेगल रिफ्लेक्स के कारण शिशु के गले में संक्रमण होने की सम्भावना बनी रहती है.
- **जोड़ों से सम्बंधित समस्या:** सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशु जैसे-जैसे बढ़ता है तो अकड़न के कारण मांसपेशियों की लम्बाई छोटी हो जाती है जो ज्यादातर कुल्हे,घुटने,टखने और कुहनी तथा कलाई में होता है . इसके अलावा कुल्हे के जोड़ में समस्या होने के कारण कुल्हे के जोड़ कमजोर हो जाते है जिसके शिशु को खड़ा होने में परेशानी हो सकती है . सही ढंग से नहीं बैठाने के कारण मेरुदंड के टेड़ा होने की सम्भावना बन जाती है .
- **कब्ज:** चल नहीं पाने के कारण या शारीरिक गतिविधियाँ कम होने के कारण शिशुओं में पाचन सम्बंधित समस्या होती है और इन शिशुओं में कब्ज की समस्या आमबात है और फाइबरयुक्त भोजन नहीं खा पाने के कारण भी उपरोक्त समस्या उत्पन्न हो जाता है.
- **पोषण की समस्या :** कुछ गंभीर रूप से प्रभावित शिशुओं जो चबा नहीं सकते और निगल नहीं पाने के कारण उनको भोजन करने के समय बाधित होती है और प्रयाप्त पोषण नहीं दे पाता है . इसके अलावा कुछ शिशुओं में शारीरिक गतिविधियां कम होने के कारण वजन बढ़ जाता है उससे भी शिशु के खड़ा होने और चलने में दिक्कत होती है

- **लार नियंत्रण की समस्या:** सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं के शुरूआती दिनों में मुंह से लार गिरने की समस्या होती है लेकिन जैसे –जैसे शिशु का विकास होता है तो यह समस्या कम हो जाती है लेकिन कुछ गंभीर रूप प्रभावित शिशुओं में यह समस्या बनी रहती है .

- **फेफड़े का बार-बार संक्रमण होना :** सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशु जो लम्बे समय तक बिस्तर पर पड़े रहते है या भोजन चबाने और निगलने में कठिनाई होती है उन बच्चों में फेफड़े के संक्रमण बार-बार होने की सम्भावना बनी रहती है.
- **हड्डियों के रोग:** सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित होने के कारण कुछ शिशु जिनकी शारीरिक गतिविधियाँ सामान्य से कम रहती है उन बच्चों में हड्डी के कमजोर होने की संभावना बढ़ जाती है और फ्रैक्चर होने की संभावना बनी रहती है .
- **व्यवहार सम्बंधित समस्या:** जिन शिशुओं में मानसिक मंदता पाई जाती है उन शिशुओं में व्यवहार सम्बंधित समस्याएं जैसे-ज्यादा गुस्सा करना , रोना, किसी से बात नहीं करना होता है .

ध्यान रहे–उपरोक्त सम्बंधित समस्याएं किसी –किसी शिशु में पायी जाती है एवं ये सब समस्या सारे शिशुओं में नही पाया जाता हैं. किसी शिशु में कुछ समस्या पाई जाती हैं और किसी में कुछ अलग समस्या ।

क्या प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) आरोग्य -साध्य/ठीक हो सकने वाला (curable)है ?

- जब भी अभिभावक अपने शिशु को डॉक्टर के पास जाँच के लिए जाते है तब सभी जाँच करने के बाद डॉक्टर कहता है कि इस बच्चे को सेरेब्रल पाल्सी है और इसका कोई इलाज़ नहीं है इसका यह मतलब नही हुआ की कुछ नहीं हो सकता है चूँकि यह सही है कि इसका इलाज़ नहीं है लेकिन सही समय पर पहचान कर और इसका शुरूआती हस्तक्षेप (early intervention) शुरू किया जाय तो इसका प्रबंधन किया जा सकता है और सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशु की क्षमता तथा उसके जीवन की गुणवत्ता बढाया जा सकता है ताकि वह अपने सक्रिय जीवन जीते हुए सामाजिक भागेदारी निभा सके .
- यह एक स्थाई समस्या है जिसमे शरीर के मांसपेशीयों का कमजोर होना,उसमे अकड़न आना एवं अनियंत्रित गतिशीलता होती है जो प्रभावित के शिशु के जीवन भर रहता है.

- थेरेपी, कुछ औषधियां,आपरेशन, एवं सहायक उपकरण के द्वारा इसका सफलता पूर्वक इसका प्रबंधन किया जा सकता है यदि इसका हस्तक्षेप जल्दी से जल्दी से शुरु किया जाए.
- सभी सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं की समस्या गंभीर नही होती है जिनका समय पर हस्तक्षेप शुरू करने से प्रबंधन किया जा सकता है.
- सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित प्रत्येक शिशु का प्रबंधन उसके अवस्था, गंभीरता का स्तर, एवं इसके प्रकार पर निर्भर करता है.
- जैसे ही शिशु में सेरेब्रल पाल्सी का पता चलता है तो थेरेपी तुरंत शुरू करना चाहिए इसके अलावा सम्बंधित समस्याओं का भी प्रबंधन शुरू होना चाहिए जैसे-स्पीच थेरेपी, विशेष शिक्षा एवं सामाजिक और भावनात्मक विकास.

ध्यान रहे : सब शिशु समान नहीं है। प्रत्येक शिशु की समस्या अलग-अलग हो सकता है।

क्या बच्चे की स्वास्थ्य और खराब हो सकती है ?

- इस प्रश्न का उत्तर है "नहीं ". शुरूआती जीवन में एक बार मस्तिष्क के कुछ हिस्से प्रभावित होने के बाद बाद में भी लगभग वही अवस्था बनी रहती है. समान्यतः सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशु लम्बा और खुशहाल जीवन जीते है और कभीकभार कुछ शिशुओं की स्वास्थ्य स्थिति खराब हो सकती है इसके कुछ कारण हो सकते है जो निम्नलिखित है-

I. जैसे-जैसे शिशु बड़ा होने लगता है तो उम्र के अनुसार होने वाली गतिविधियाँ कर पाने की उम्मीद उससे की जाने लगती है लेकिन जिन शिशुओं को सेरेब्रल पाल्सी है इन गतिविधिओं को करने में ज्यादा समय लगाते है एवं कुछ गतिविधिओं प्राप्त करने में सामान्य से देर तक समय लगता है जिससे अभिभावक यह समझ लेते है कि उनके बच्चे का स्वास्थ्य की स्थिति और खराब हो रही है वास्तव में ऐसा नहीं होता है.

II.बढ़ता हुआ शिशु अपनी गतिविधियाँ करने के लिए अपने मांसपेशियों का प्रयोग ज्यादा से ज्यादा करता है जिसके फलस्वरूप मांसपेशियों में अकड़न हो जाती है. शिशु के शारीरिक विकास के दौरान हड्डियाँ तेजी से बढती है उसके विपरीत मांसपेशियों का विकास दर कम रहता है और मांसपेशी छोटा हो जाता है जिसके कारण जब बच्चा खड़ा और चलना शुरू करता है तो पैर के पंजे पर चलता है. मांसपेशियों में अकड़न और अवकुंचन होने की संभावना बढ़ जाती है

III.इन शिशुओं में कोई भी संक्रमण जैसे- कान और गले का संक्रमण इनके शारीरिक विकास प्रभावित कर सकता है.

IV.भावनात्मक समस्याएं: जब सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं को किसी कार्य को करने के लिए बाध्य किया जाता है तो उनमें क्रोध, अवसाद जैसे समस्याएं होने की संभावना बन जाती है जिससे शिशु सहयोग नहीं करता है जो सही से विकास नहीं कर पाने का एक कारण हो सकता है ये सब अस्थाई कारण है इससे बच्चे का स्वास्थ्य की स्थिति और खराब नहीं होती है.

ध्यान रहे – यदि शिशु गतिविधि कर पाता था और बाद में उसी कार्य को नही कर पाता है तो अपने डॉक्टर और थैरापिस्ट से सलाह ले सकते है।

क्या सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित प्रत्येक शिशु चल सकते है ?

- जैसे ही अभिभावकों को पता चलता है कि उनका बच्चा सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित है तो अक्सर वे इस बात को लेकर चिन्तित रहते है कि उनका बच्चा चल पायेगा या नहीं यह बताना कठिन होता है कि सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशु कब चलना शुरु करेगा लेकिन कम गंभीर रूप से प्रभावित शिशु (जी.एम.फ.सी.एस. लेवल I.

और बिना सहारे चलेंगें और थोड़ा गंभीर रूप से प्रभावित शिशु (जी.एम. फ.सी. एस. लेवल III) सहायक उपकरण के सहारे चल सकेगा ज्यादा गंभीर रूप से प्रभावित शिशु (जी.एम.फ.सी.एस. लेवल VI और लेवल V) सारी गतिविधियाँ करने के लिए व्हील चेयर का जरूरत पड़ सकता है.

- कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि शिशु को 6 वर्ष की उम्र तक सहायक उपकरण के सहारे चलना चाहिए.यदि वह 6 वर्ष की उम्र तक चल नहीं पाता है तो आगे उसके चलने की सम्भावना कम होगी .
- निम्लिखित स्थितियों में सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं की चलने की सम्भावना रहती है –
  - ✓दो वर्ष में बिना सहारे के बैठना
  - ✓आँखों की समस्या ना होना
  - ✓मानसिक मंदता नहीं पाया जाना
  - ✓मिर्गी के झटके नहीं आना
- बिना पुनर्वास सेवा के सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं की शारीरिक अवस्था और खराब हो सकती है.

ध्यान रहे – जितना जल्दी हस्तक्षेप शुरू होगा उतना जल्दी शिशु के शारीरिक अवस्था और गतिविधियों में सुधार हो सकता हैं।

क्या सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशु अपना देख भाल कर सकता है ?

- सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं का इलाज का मुख्य उद्देश्य यह होना चाहिए कि शिशु जितना संभव हो सके गतिविधियों करने में आत्मनिर्भर हो सके .
- कम गंभीर रूप से प्रभावित शिशु को गतिविधियाँ करने में आत्मनिर्भर होने में कोई परेशानी नहीं हो सकती है .
- कुछ शिशुओं में गतिविधियाँ करने में आत्मनिर्भर होने में थोड़ा समय लगता है लेकिन वे भी इसको प्राप्त कर लेते है .
- ज्यादा गंभीर रूप से प्रभावित शिशुओं में दैनिक जीवन की गतिविधियाँ करने में दूसरों की मदद की जरुरत पड़ती है.

ध्यान रहे – जितना संभव हो सके शिशु को दैनिक जीवन की गतिविधियों को खुद से करने के लिए प्रोत्साहित करें।

क्या बच्चे को व्यवहार सम्बंधित समस्या हो सकती है ?

- शारीरिक विकास के दौरान कुछ शिशुओं में व्यवहार सम्बंधित समस्याएं जैसे- ज्यादा गुस्सा, असंगत व्यवहार जिनको प्रबंधन करने में मुश्किल होता है.
- कुछ गतिविधिओं जैसे बैठना,चलना एवं बोलना, को न कर पाने के कारण निराशा भाव पैदा होता है .
- यदि बोल नही पाता है तो चिल्लाकर ध्यान आकर्षित करने की कोशिश करता है .
- सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं में यदि मानसिक मंदता है तो अपने-आप को हानि पहुंचा सकता है जैसे अपने को दांत से काटना, सिर को पटकना,नोचना और दांतभीचना.
- किसी भी असामान्य व्यव्हार को पहचान कर और उसमे सुधार लाने का प्रयास करना चाहिए.
- अच्छा व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए.
- उनके व्यव्हार में परिवर्तन तथा सुधार के लिए मनोवैज्ञानिक चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए .

ध्यान रहे – हर शिशु का व्यक्तित्व एक दुसरे से अलग होता है उनके व्यक्तित्व के अनुसार उनके साथ व्यवहार करें ।

क्या शिशु सामान्य जीवन व्यतीत सकता है ?

- अभिभावकों को जैसे ही पता चलता है कि उनका शिशु सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित है तो सामान्यतः उनके द्वारा पूछा जाने वाला प्रश्न है कि मेरे बच्चे के जीवन का क्या होगा ?

- कुछ व्यक्तिगत और वातावरणीय बाधाएं होने के बावजूद सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशु दैनिक दिनचर्या के सारे कार्य कर सकता है और समाज में अपनी भागेदारी को अच्छी तरह से निभा सकता है.
- निम्लिखित बाधाओं जो सामान्य जीवन को प्रभावित करते है-

संचलन- सेरेब्रल पाल्सी के कारण जो सबसे सामान्य बाधा है वह गतिशीलता की होती है जिसके कारण उठना, बैठना, आना, जाना और हाथों के कार्य प्रभावित होता है.

✓शुरुआत में ही इन समस्याओं पर ध्यान देकर जितना जल्दी हो सके उनकी गतिशीलता और कार्य-कलाप की क्षमता का विकास करना.

✓थेरेपी, कुछ दवा, सर्जरी, और सहायक उपकरणों से इन शिशुओं में गतिशीलता को बढ़ाकर भागेदारी को सुनिश्चित करना पड़ेगा.

बातचीत - शिशु के दैनिक दिनचर्या प्रभावित होगी जब शिशु की भाषा-सम्प्रेषण (बातचीत) की क्षमता का विकास नहीं हुआ हो यह अभिभावकों के लिए ज्यादा परेशानी का कारण होता है.

✓यह भी ध्यान रखने योग्य बात है कि सभी सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं को भाषा-सम्प्रेषण की समस्या नहीं होती है.

✓जिन शिशुओं में भाषा-सम्प्रेषण(बातचीत) की समस्या पायी जाती है तो इन्हें स्पीच थेरेपी एवं इसके सहायक उपकरण के द्वारा इस समस्या में सुधार लाया जा सकता है.

भोजन- सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित कुछ शिशुओं जिन्हें गतिशीलता और हाथ से कुछ पकड़ने में कठिनाई होती है उन्हें भोजन खिलाने और पानी पीने में सहायता की जरूरत होती है.

✓इन समस्याओं में स्पीच थेरापिस्ट की मदद ली जा सकती है जो विशेष विधियों के द्वारा शिशु को भोजन कराना और पानी पिलाने के लिए मदद कर सकता है और अभिभावकों को भी सिखा सकता है.

✓इसके अलावा विशेष तरह से तैयार भोजन दिया जा सकता है इनके लिए संतुलित आहार दिया जाना चाहिए जिनसे इनका सम्पूर्ण पोषण हो सके जो विकास में सहायक होगा.

नींद - अभिभावकों के लिए इन शिशुओं को सही नींद न आना बहुत बड़ी चुनौती होती है . शिशु का सही और पूर्ण नींद इनके विकास में सहायक होता है

✓इस अवस्था में बच्चों के डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए और उपयुक्त एवं समुचित व्यायाम कराना चाहिए इसके अलावा सम्पूर्ण पौष्टिक भोजन भी देना चाहिए.

साफ सफाई- दैनिक जीवन की क्रियाकलाप में साफ सफाई जैसे दांत की सफाई, हाथ धोना ,नहाना , कपड़े पहनना और निकालना एवं अन्य क्रियाओं को कराना चाहिए.

✓इन सब क्रियाकलापों शिशु को स्वतंत्र रूप करना चाहिए अन्यथा लम्बे समय के लिए सहायता की जरुरत पड़ती है.

✓शिशु को इन सब क्रियाकलापों को करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए .

खेलने का समय – सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं को खेल –खेल में कुछ गतिविधियाँ कराना बहुत जरुरी है.

✓खेल –खेल के माध्यम से भी इन बच्चों को सिखाया जा सकता है . खेलकूद की गतिविधियाँ इन शिशुओं के गंभीरता के स्तर पर निर्भर करता है.

✓खेलकूद की गतिविधियाँ कराने से बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास में सहायक होता है.

शिक्षा- सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित उन शिशुओं को जिनकी बौद्धिक क्षमता कम है उनको घर पर शिक्षा देना या कुछ सिखाना जरुरी होता है.

✓विशेष शिक्षा देना भी जरुरी होता है ये शिक्षा जितनी जल्दी शुरू हो उतना ही लाभदायक होगा, अक्षर का ज्ञान चित्र के माध्यम से सीखना जरुरी है.

भाषा- सम्प्रेषण(बातचीत) की शिक्षा देना भी जरुरी होता है जिससे बातचीत कर सकता है.

स्कूल जाना- सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशु ज्यादातर स्कूली शिक्षा से वंचित रहते है. सही उम्र में स्कूल में दाखिला कराना चाहिए जिससे बच्चे का सम्पूर्ण विकास में सहायक होगा.

वयस्कता की ओर -सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित सभी शिशु,किशोर/किशोरियों से वयस्क होने तक तमाम बाधाएं होंगी और इन बाधाओं का सामना करने में मदद करना चाहिए.

✓इन शिशु और किशोरों/ किशोरियों को स्वतंत्र बनाने के लिए जितना जरुरी हो सके उनको जल्द से जल्द मदद करना चाहिए.

✓सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं की गंभीरता और जरुरत के अनुसार विशेष शिक्षा की जरुरत पड़ सकती है.

✓जॉब प्रशिक्षण की जरूरत पड़ेगी जिसको पूरा करके वह अपना जीविकोपार्जन करने में सक्षम हो सकता है और जिससे उनको अपने में जीवन में बदलाव और स्वतंत्र ढंग जीने में मदद करता है.

✓व्यावसायिक स्कूल एवं कुछ कालेज व्यावसायिक शिक्षा के अलावा जीवन कौशल,सामाजिक कौशल और युवाओं को नौकरी दिलाने में मदद करते है.

✓माता-पिता का दायित्व बनता है कि सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं को जीवन कौशल,सामाजिक कौशल और जॉब प्रशिक्षण सिखाने में मदद करना चाहिए जिससे स्वतंत्र ढंग से जीवन जीने में आसानी होगी.

प्रमस्तिष्क पक्षाघात (Cerebral Palsy) का क्या-क्या इलाज उपलब्ध है?

- पिछले कुछ दशकों में सेरेब्रल पाल्सी का इलाज और प्रबंधन में काफी परिवर्तन देखने को मिला है. सेरेब्रल पाल्सी का इलाज और प्रबंधन एक टीम का काम होता है जिसमे फ़िज़ियोथेरेपिस्ट,डॉक्टर,स्पीच थेरापिस्ट,नर्स , मनोवैज्ञानिक, सर्जन, अध्यापक और अभिभावक इत्यादि इस टीम का हिस्सा होते है.
- सेरेब्रल पाल्सी का इलाज और प्रबंधन को तीन भागों में बाँट जा सकता है-

I.संचलन की समस्या का इलाज और प्रबंधन-

✓फिजियोथेरेपी एवं और अन्य थेरेपी के जो शीघ्र लाभ में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते है इनके माध्यम से इन शिशुओं में विकास किया जा सकता है.

✓सहायक उपकरण के माध्यम से जिनमे हाथ और पैर में पहनने वाला ब्रेसेस (braces),स्प्लिन्ट्स (splints),प्लास्टर कास्ट.

✓बोटॉक्स का इंजेक्शन जो पैर की मांसपेशीयों के अकड़न को कम करके गतिशीलता को बढ़ा सकते है चूँकि यह एक मंहगा इलाज है तथा कुछ बच्चों में इसका प्रभाव कम होता है

✓कुछ दवाएं इन बच्चों में अकड़न को कम कर सकता है

✓सर्जरी के द्वारा कुछ मांसपेशियों के अकड़न को कम किया जा सकता है

II.सम्बंधित समस्याओं का इलाज और प्रबंधन-

✓मिर्गी का इलाज दवाओं में द्वारा संभव है विशेषज्ञ का सलाह लेकर इलाज कर सकते है

✓गैस्ट्रो-इसोफेगल रिफ्लेक्स : इस समस्या का इलाज भी किसी सम्बंधित विशेषज्ञ के द्वारा सलाह लेकर किया जा सकता है.

✓ सही पोजीशनिंग में भोजन को खिलाना चाहिए.

✓ लार का नियंत्रण-स्पीच थेरापिस्ट की सलाह लेकर लार पर नियंत्रण किया जा सकता है यदि बच्चा 6 वर्ष से ऊपर है तो विशेषज्ञ से सलाह लेकर दवाओं के द्वारा इलाज हो सकता है

✓ कब्ज की समस्या - सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं में कब्ज की समस्या होना आम बात है ज्यादा फाइबर युक्त भोजन इस समस्या में फायदेमंद हो सकता है.इसके बावजूद भी कुछ बच्चों में यह समस्या बनी रहती है जिसके लिए सावधानी से दवाओं के द्वारा इस समस्या का सफलता से इलाज किया जा सकता है.

✓ पोषण की समस्या –इस स्थिति में शिशु का वजन या तो बढ़ जाता है या कम रहता है ये दोनों परिस्थितियां बच्चे के विकास में बाधक बन सकते है इस समस्या में भी विशेषज्ञ का सलाह महत्वपूर्ण है.

III. थेरेपी और शीघ्र हस्तक्षेप का सेवा -

✓ सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं के अभिभावकों को अच्छी तरह समझ लेना होगा इन शिशुओं का इलाज और प्रबंधन जितना जल्दी हो सके शुरू करना चाहिए.

✓ इलाज और प्रबंधन से सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं की क्षमताओं का उच्चतम स्तर प्राप्त हो सकता है.

ध्यान रहे – सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं का जितना जल्दी हो सके उनका Intervention यानि हस्तक्षेप शुरू होना चाहिए जिससे उनमे होने वाला विकासात्मक देरी और अक्षमता को कम किया जा सकता है ।

सेरेब्रल पाल्सी से प्रभावित शिशुओं के लिए व्यायाम और गतिविधियाँ

भोजन कराना

X

✓

X ✓

ऊपर दिए गए चित्र में खाना खिलाने का तरीका गलत है

ऊपर दिए गए चित्रों में खाना खिलाने का सही तरीका दिखाया गया

गर्दन के नियंत्रण में सुधार के लिए

दिए गए चित्र के अनुसार शिशु को पकड़े ताकि सिर सीधा रहें ।

गेंद को दिखा कर ऊपर की ओर देखने के लिए प्रोत्साहित करें ।

गर्दन के नियंत्रण के लिए खेल–खेल में गतिविधियाँ कराएँ

तकिये के सहारे शिशु को पेट के बल लिटाये जिससे गर्दन ऊपर करने की कोशिश करे।

प्रोन बोर्ड पर लिटाकर कुछ खेलने का सामान दे सकते है जिससे गर्दन को नियंत्रण करने में सहायता मिलेगा

पलटना सीखाना

शिशु के कमर को उठाते हुए एक तरफ से दुसरे तरफ पलटें

पैर को पकड कर शिशु को पेट के बल पलटें तथा सीधा करे इसको कई बार दोहराएँ

शिशु को पैर के तरफ से मोडियें

खेल–खेल में पलटना सिखाइए

बैठना सीखाना

दिए गए चित्र के अनुसार शिशु के दोनों हाथ पकड़ कर आगें – पीछे करना

पैर के सहारे बैठा कर शिशु को आगे झुकने को प्रोत्साहित करें

सहारे से घुटने के बल खड़ा करने की कोशिश कीजिये

पीछे से सहारा देकर घुटने के बल खड़ा कीजिये

अब घुटने के बल खड़ा होने की अवस्था से पैरों के खड़ा करने का प्रयास करें

धड़ या कमर के नियंत्रण में सुधार

शिशु को गोदी में लेकर खिलौने से खेलने दें

दिए गए चित्र के अनुसार पैर के सहारे बैठायें

अपने दोनों घुटनों के बीच बैठाएं

संतुलन के किसी रोल की गयी वस्तु पर बैठायें

दिए गए चित्र के अनुसार शिशु को बैठाएं

अपने दोनो पैर बैठें और अपने जंघे पर शिशु को बैठायें

खड़ा करने की तैयारी – I

सहारे से खड़ा करने का प्रयास करना चाहिए

किसी वस्तु को पकड़ कर खड़ा करना

किसी वस्तु पर पैर बदल – बदल कर खड़ा करना

दिए गए चित्र के अनुसार शिशु को एक – एक पैर पर खड़ा होना

शिशु को अपने से खड़ा होने दीजिये जरूरत पड़ने पर सहारा लेने को कह सकतें है

खड़ा करने की तैयारी – II

शिशु यदि आपकी बात समझ पा रहा है तो कैसे खड़ा होना चाहिए उसे बताएं

बच्चे को एक – एक पैर पर वजन देने को प्रोत्साहित करें

बच्चे के कुल्हे को पकड़ कर चलाने का प्रयास कीजिये

वॉकर के सहारे चलाने की कोशिश करें और ध्यान रहें कि वॉकर की ऊंचाई ज्यादा न हो

किसी डंडे के सहारे चलने का प्रयास करें साथ – साथ सुतुलन बनाने की कोशिश करें

ध्यान रहें – यदि शिशु कोई सहायक उपकरण उपयोग कर रहा है तो पहना कर खड़ा करायें जैसे AFO का प्रयोग (पैरों में पहनने वाला सहायक उपकरण)

संतुलन और सामंजस्य में सुधार के लिए

दिए गए चित्र के अनुसार बैलेंश बोर्ड पर बैठा कर संतुलन कराएँ ध्यान रहे बच्चा गिरने न पाये

शिशु को बैठा कर या खड़ा करके गेंद को फेकना और पकड़ना सिखाएं

दिए गए चित्र के अनुसार गतिविधि कराएँ

झुककर गेंद को उठाने को कहना है

सिर के ऊपर से गेंद को देना है और लेना है

हाथों और अंगुलियों के लिए गतिविधियाँ

विभिन्न आकार – प्रकार की वस्तुओं को पकड़ने के लिए प्रेरित करना

किसी वस्तु को अंगूठा से उठानें के लिए प्रोत्साहित करें

दिखाए गए चित्र के अनुसार बच्चे से गतिविधि कराने का प्रयास कराएँ

शिशु को बैठाकर प्रभावित भाग के तरफ से वस्तु को पकड़वाने का प्रयास कीजिए

मेज के किनारे बैठा कर या खड़ा कराके हाथ से कोई गतिविधि करा सकते हैं

पैर का स्ट्रेचिंग कराना

जांघ के पीछे की मांसपेशीयों के स्ट्रेचिंग करने के लिए शिशु को पीठ के बल लिटाकर धीरे–धीरे पैर को ऊपर करें साथ ही घुटना को सीधा रखें

पैर के नीचे मांशपेशी को स्ट्रेच करने के लिए एड़ी को पकड़ कर पैर को सीधा करें

जांघ की मांशपेशीयों की स्ट्रेचिंग करने के शिशु को पीठ के बल लिटाकर दोनों घुटना बाहर धकेलिए

जांघ की उपर की मांशपेशियों की स्ट्रेचिंग के लिए शिशु को पेट के बल लिटा आकार और घुटने को मोडते हुए जांघ को धीरे – धीरे ऊपर लाये

बांह के मांसपेशियों की स्ट्रेचिंग

कंधे के लिए दिखाए गए चित्र के अनुसार बांह को ऊपर ले जाएँ

कुहनी के मासपेशी के लिए – शिशु को पीठ के बल लिटाकर कुहनी को सीधा करें

कलाई की स्ट्रेचिंग – कलाई को पकड कर सीधा करें

अँगुलियों की स्ट्रेचिंग – अँगुलियों को सीधा करने का प्रयास करें