



World
PT Day
2026

લકવો

આપણામાંથી ૧/૪ (ચોથા ભાગના) લોકોને જીવનમાં ક્યારેક ને ક્યારેક લકવો થવાનું જોખમ રહે છે, પરંતુ લગભગ બધા જ પ્રકારના લકવાને અટકાવી શકાય છે



લકવો શું છે?

જ્યારે મગજના કોઈ ભાગમાં લોહી પહોંચવાનું અચાનક ઓછું થઈ જાય અથવા બંધ થઈ જાય ત્યારે લકવો થાય છે. લકવો એ એક ગંભીર તબીબી કટોકટી (મેડિકલ ઇમરજન્સી) છે અને તેમાં તરત જ ઈલાજ કરવો જરૂરી છે.



ઇસ્કેમિક સ્ટ્રોક:
મગજની લોહીની નસમાં લોહીનો ગંઠો (ગઢો) જામી જવાથી નસ બંધ થઈ જવી



હેમરેજિક સ્ટ્રોક: મગજની લોહીની નસ ફાટી જવી અને લોહી વહેવા લાગવું



ટ્રાન્ઝિયન્ટ ઇસ્કેમિક અટેક (TIA):
લોહી વહેવાનું થોડા સમય માટે બંધ થવું, જેને સામાન્ય ભાષામાં “મિની સ્ટ્રોક” (નાનો લકવો) પણ કહેવાય છે. આ ભવિષ્યમાં મોટા લકવાનો હુમલો આવવાની ચેતવણી હોઈ શકે છે

લકવો થતો અટકાવવામાં ફિઝિયોથેરાપી કેવી રીતે મદદ કરી શકે?

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ લોકોને વધુ સક્રિય બનવા અને લાંબા સમયની બીમારીઓને કાબૂમાં રાખવામાં મદદ કરીને લકવાનું જોખમ ઘટાડે છે. અઠવાડિયામાં માત્ર ૫ વખત ૩૦ મિનિટ કસરત કરવાથી લકવો થવાનું જોખમ ૨૫% સુધી ઘટાડી શકાય છે. રોજિંદી કસરતથી લકવાનું જોખમ ઘટે છે, અને એકવાર લકવો આવી ગયો હોય તો બીજી વાર આવતા પણ રોકી શકાય છે.

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને નીચે મુજબ મદદ કરી શકે છે:



નિયમિત કસરત વધારવામાં મદદ કરે છે, જેનાથી ઊંચું લોહીનું દબાણ ઘટે છે, કોલેસ્ટ્રોલ અને મધુપ્રમેહ કાબૂમાં રહે છે, વજન ઘટે છે અને માનસિક તણાવ કે ડિપ્રેશન ઓછું થાય છે



બેસી રહેવાનો સમય ઓછો કરવામાં અને રોજિંદા જીવનમાં નાની-નાની પ્રવૃત્તિઓ કેવી રીતે ઉમેરવી તે શીખવે છે



જે લોકોને અન્ય બીમારીઓ હોય અને કસરત કરવામાં તકલીફ પડતી હોય, તેમના માટે સુરક્ષિત અને ખાસ કસરતોની સલાહ આપે છે



લકવો થયા પછી ફિઝિયોથેરાપી કેવી રીતે મદદ કરે છે?

લકવો થયા પછી દર્દીને પહેલાં જેવા કરવા માટે પુનર્વસન (રિહેબિલિટેશન અથવા કસરત દ્વારા સારવાર) ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે - તે લોકોને રોજના કામો ફરીથી કરવામાં, સારું જીવન જીવવામાં અને બને તેટલા આત્મનિર્ભર બનાવવામાં મદદ કરે છે. એકવાર દર્દીની તબિયત સ્થિર થાય પછી, સામાન્ય રીતે લકવો થયાના પહેલા ૪૮ કલાકની અંદર જ આ કસરતો શરૂ કરી દેવામાં આવે છે. વહેલી શરૂઆત કરવાથી ઝડપી સુધારો થાય છે અને આત્મવિશ્વાસ વધે છે. લકવામાંથી સાજા થવા માટે ડોક્ટરો, નર્સ, ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ, ઓક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ અને સ્પીચ થેરાપિસ્ટ (બોલવાની સારવાર આપનાર) ની ટીમ સાથે મળીને કામ કરે છે. તમારા માટે ખાસ અલગ પ્લાન બનાવવો ખૂબ જરૂરી છે.

ફરીથી બીજી વાર લકવો ન આવે તે રોકવામાં ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તેઓ દર્દીની રોજિંદી આદતો બદલાવે છે જેથી બીજી વારના લકવાનું જોખમ ઘટે, સ્વાસ્થ્ય સુધરે અને કાયમી અપંગતાથી બચી શકાય. સરકારી અને આંતરરાષ્ટ્રીય ગાઇડલાઇન્સ પણ લકવાની સારવારમાં નિયમિત ફિઝિયોથેરાપી કરાવવાની ભારપૂર્વક ભલામણ કરે છે.



લકવા પછી સાજા થવામાં ફિઝિયોથેરાપી કેમ મુખ્ય ભાગ છે?

લકવા પછી ઘણા લોકોને હલનચલન કરવામાં, સંતુલન રાખવામાં, ચાલવામાં, હાથનો ઉપયોગ કરવામાં, નબળાઈ, વધુ પડતો થાક લાગવો અને પરાધીન થઈ જવાની સમસ્યાઓ થાય છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ કસરતના નિષ્ણાત હોવાથી લકવાના દર્દીઓને નીચે મુજબ મદદ કરે છે:

- હાથ અને પગનું હલનચલન તથા તાકાત વધારે છે, જેથી તમે ફરીથી કોઈના ટેકા વગર તમારી ગમતી પ્રવૃત્તિઓ કરી શકો
- ફરીથી ચાલતા શીખવે છે, અને વધુ દૂર તથા ઝડપથી ચાલવામાં મદદ કરે છે
- પડી જવાનું જોખમ ઘટાડવા સંતુલન સુધારે છે - લકવામાંથી બચેલા ૭૩% લોકો લકવો થયાના પહેલા જ વર્ષમાં પડી જતા હોય છે
- સ્નાયુઓની અકડામણ, દુખાવો અને ખેંચાણ દૂર કરે છે
- તમને વધુ ફિટ બનાવે છે જેથી તમારું હૃદય અને ફેફસાં વધુ સારી રીતે કામ કરી શકે
- તમારો મૂડ સારો રાખે છે, થાક ઓછો કરે છે અને ડિપ્રેશન સામે લડવામાં મદદ કરે છે
- રોજિંદા કામોની પ્રેક્ટિસ કરાવે છે જેમ કે ખુરશીમાંથી ઊભા થવું, ચાલતા ચાલતા વાત કરવી, કપડાં પહેરવા, અને ચાવી કે નળ જેવી વસ્તુઓ પકડવા માટે હાથનો ઉપયોગ કરવો

કેટલી કસરત કરવી જોઈએ?

હોસ્પિટલની સારવારથી લઈને ઘરે લાંબા સમયની કસરતો સુધી, ફિઝિયોથેરાપી કરવાથી દર્દીનું હલનચલન, સંતુલન અને જીવન ખૂબ સારું બને છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને ધીમે-ધીમે સુરક્ષિત રીતે કસરતો વધારવામાં મદદ કરશે. તમે આ લક્ષ્યો સુધી પહોંચવા માટે નાની શરૂઆત કરી શકો છો:

- અઠવાડિયામાં ૪ વખત ઓછામાં ઓછી ૧૦ મિનિટ મધ્યમ પ્રકારની એરોબિક કસરત (જેમ કે થોડું ઝડપી ચાલવું) કરવી
- બેસી રહેવાનો સમય ઘટાડવા માટે આખો દિવસ થોડા સક્રિય રહેવું
- રોજ ના ૬,૫૦૦ થી ૮,૫૦૦ ડગલાં (સ્ટેપ્સ) ચાલવું



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

૮ સપ્ટેમ્બર

www.world.physio/wptday