



World
PT Day
2026

पक्षघात

हामी ४ जना मध्ये १
जनालाई हाम्रो जीवनकालमा
पक्षघात हुनेछ, तर लगभग
सबै पक्षघातहरु रोकथाम गर्न
सकिन्छ।



पक्षघात भनेको के हो?

जब मस्तिष्को भागको रगतको आपूर्ति अचानक घट्छ वा बन्द हुन्छ तब पक्षघात हुन्छ। पक्षघात एउटा चिकित्सीय आपतकालीन अवस्था हो, जसलाई तुरुन्तै उपचार आवश्यक पर्छ।



इस्केमिक पक्षघात मस्तिष्कमा हुने रक्तनलिमा रगतको थग्लो जमेका कारण हुन्छ।



हेमोरेजिक पक्षघात मस्तिष्कमा रक्तनलि फुटेर र रगत बगेका कारण हुन्छ।



ट्रान्जियन्ट इस्केमिक अट्याक (टि.आइ.ए.) कहिलेकाहीँ “सानो पक्षघात” भनिने एउटा अस्थायी अवरोध हो जुन भविष्यमा हुने पक्षघातको चेतावनीको संकेत हुन सक्छ।

फिजियोथेरापीले कसरी पक्षघातको रोकथाममा मद्दत गर्न सक्छ?

फिजियोथेरापिष्टहरुले मानिसहरुलाई विशेषगरी शारीरिक रुपमा धेरै सक्रिय रहन र दिर्घकालीन स्वास्थ्य अवस्थाहरु व्यवस्थापन गर्न सहायता गरेर पक्षघातको जोखिम घटाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। हप्ताको पाँच दिन, मात्र ३० मिनेटको व्यायमले तपाईंको पक्षघातको जोखिम २५ प्रतिशतले घटाउन सक्छ। नियमित शारीरिक कृयाकलापले पक्षघातको जोखिम घटाउन सक्छ साथै एक पछि अर्को पक्षघात हुने जोखिम घटाउँछ।

फिजियोथेरापिष्टहरुले तपाईंलाई:



नियमित शारीरिक कृयाकलाप बढाउन मद्दत गर्न सक्छन् जसले रक्तचाप घटाउँछ, कोलेस्ट्रॉलको मात्रा सुधार गर्छ र चिनिको मात्रा नियन्त्रण गर्छ, शरिरको तौल घटाउँछ र नैर्सयता र तनाव व्यवस्थापनमा मद्दत गर्न सक्छ।



बसेर बित्ने समय घटाउनमा मद्दत गर्न सक्छन् र तपाईंको दैनिक जीवनमा सानो मात्राहरुको गतिविधि कसरी समावेश गर्ने भनेर देखाउँछन्।



अन्य स्वास्थ्य अवस्थाहरु भएका र व्यायम गर्न कठिनाई हुने मानिसका लागि **सुरक्षित, अनुकूलित व्यायम सिफारिस** गर्न मद्दत गर्न सक्छन्।



पक्षघात पछि फिजियोथेरापीले कसरी मद्दत गर्न सक्छ?

पुनर्स्थापना, पक्षघात भएपछि निको हुने प्रक्रियाको महत्वपूर्ण भाग हो- यसले मानिसहरुलाई हरेकदिनको गतिविधिहरुमा फर्कन मद्दत गर्न सक्छ, जीवनको गुणस्तर सुधार गर्छ, र सम्भव भएसम्म आत्मनिर्भर हुन सहायता गर्छ।

पुनर्स्थापना प्रायः पहिलो ४८ घण्टा भित्र सुरु हुन्छ, जब व्यक्ति चिकित्सिय रुपमा स्थिर हुन्छ। चाडै सुरु गर्नाले निको हुने प्रक्रिया र आत्मबलमा मद्दत गर्न सक्छ। पक्षघातबाट निको हुन स्वास्थ्य हेरचाह टोलीका साथै फिजियोथेरापिष्टहरु समावेश हुनेछन्। यसमा डाक्टरहरु, नर्सहरु, अकुपेस्रल थेरापिष्टहरु र स्पिच प्याथोलोजिष्टहरु पनि समावेश हुन सक्छन्। तपाईंको लागि व्यक्तिगत योजना बनाउन महत्वपूर्ण छ।

फिजियोथेरापिष्टहरुले पुनः पक्षघात हुनबाट रोक्न मद्दत गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। उनीहरुले मानिसहरुसँग हरेकदिन जीवनशैली परिवर्तन गर्ने काम गर्छन् जसले दोस्रो पक्षघातको जोखिम घटाउन, उत्तम स्वास्थ्य सहायता दिन र दिर्घकालीन अपांगता रोक्न मद्दत गर्छ।

राष्ट्रिय र अन्तराष्ट्रिय मार्गनिर्देशिकाहरुले पक्षघात हेरचाहको भागमा व्यक्तिको उद्देश्यहरु र क्षमताहरु अनुकूलित दैनिक, प्रयाप्त मात्रामा तीव्र फिजियोथेरापीलाई सिफारिस गरेका छन्।



फिजियोथेरापी कसरी पक्षघात पुनर्स्थापनाको मुख्य भाग हो?

पक्षघात पछि, धेरै मानिसले चाल, सन्तुलन, हिडाइ, हातहरुको प्रयोग, तागत (शक्ती), तन्दुरुस्ति/फिटनेस, थकान र आत्मनिर्भरता सम्बन्धि समस्याहरु अनुभव गर्छन्। फिजियोथेरापिष्टहरु व्यायमका विश्वहरु हुन र पक्षघात भएका मानिसहरुलाई निम्न कुरामा मद्दत गर्न सक्छन्:

- हात र खुट्टाहरुमा **चाल र शक्ति (तागत)** सुधार गर्न जसले तपाईंलाई पुनः आत्मनिर्भर रुपमा जिउन र तपाईं लाई रमाइलो लाग्ने काम गर्न
- पुनः कसरी **हिड्ने** भनेर सिक्न, टाढा र छिटो हिड्न
- **सन्तुलन** सुधार गरी लड्न सक्ने जोखिम घटाउन – ७३ प्रतिशत पक्षघात भएका व्यक्तिहरु पक्षघात भएको एक वर्ष भित्र लड्ने गर्छन्।
- **अररोरोपन, दुखाई र मांशपेशीको कडापन** सुधार गर्न।
- **तन्दुरुस्ति** हुन, जसले गर्दा तपाईंको मुटु र फोक्सोहरुले कुशलतापूर्वक काम गर्छन्।
- तपाईंको **मनस्थिति (मुड)** सुधार गर्न, **थकान** कम गर्न र नैरास्यतासँग लड्न।
- **दैनिक गतिविधिहरु** अभ्यास गर्न जस्तै कुर्सीबाट उठ्ने, एकै समयमा हिड्ने र बोल्ने, लुगा लगाउने, हातहरु प्रयोग गरी धारा र चाबीहरु प्रयोग गर्न।

कति मात्राको व्यायम?

अस्पतालको हेरचाह देखि दिर्घकालीन सामुदायिक पुनर्स्थापना सम्म-व्यायममा आधारित फिजियोथेरापीले निको हुने प्रक्रियाको सबै चरणहरुमा शारीरिक कार्य, गतिशिलता, सन्तुलन र जीवनको गुणस्तरमा सुधार भएको देखाएको छ। तपाईंको उद्देश्यहरु प्राप्त गर्नका लागि फिजियोथेरापिष्टले तपाईं ले गर्ने व्यायमको मात्रा सुरक्षित तरिकाले बढाइ मद्दत गर्न सक्छन्।

यी सिफारिसहरुमा पुग्न तपाईंले सानो मात्रा बाट सुरु गर्न सक्नुहुन्छ:



हप्तामा ४ पटक कम्तिमा १० मिनेटको मध्यम तिव्रताको एरोबिक व्यायम



बसेर बित्ने समय घटाउन पुरादिन सक्रिय रहने



प्रत्येक दिन ६५०० देखि ८५०० पाइलाहरु



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
८ सेप्टेम्बर

www.world.physio/wptday