

# रूमेटाइड अर्थराइटिस का योगिक प्रबंधन

Yogic Management of Rheumatoid Arthritis

**Dr. Ram Kishore**  
Assistant Professor (Yoga)  
School of Health Sciences  
CSJM University, Kanpur

## रोग परिचय

रूमेटाइड अर्थराइटिस एक ऐसी बीमारी है जो जोड़ों में दर्द, सूजन और जकड़न का कारण बनती है। विशेषज्ञों के अनुसार, यह एक ऑटोइम्यून डिजीज है। सामान्य दशा में एक स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य का सम्पूर्ण आधार उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) होती है। रोगों से बचाव हो या उपचार के दौरान स्वास्थ्य की प्राप्ति दोनों में रोगप्रतिरोधक क्षमता ही मुख्य आधार है, परन्तु इस रोग में शरीर की इम्यूनिटी ही स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देती है, जिसके परिणामस्वरूप शरीर की कोशिकाओं क्षतिग्रस्त होने लगती है। इससे शरीर के अंगों में बहुत ज्यादा सूजन पैदा हो जाती है, जो जोड़ों में दर्द और सूजन का कारण बनती है। अगर सूजन लंबे समय तक बनी रहती है, तो इससे जोड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है। ये क्षति आमतौर पर एक बार होने के बाद पलटी नहीं जा सकती है।

## रोग के लक्षण

- सुबह-सुबह शरीर के किसी अंग में लंबे समय तक अकड़न महसूस करना।
- अकड़न एक से दो घंटे रहती है और शरीर के मूवमेंट से ठीक हो जाती है।
- कमजोरी।
- हल्का बुखार।
- भूख न लगना।
- मूंह और आंखों का सूखना।
- शरीर में गांठ बनना शामिल हैं।
- पुरुषों के अपेक्षा महिलाओं में रूमेटाइड अर्थराइटिस खतरा ज्यादा देखा गया है।
- ज्यादातर बढ़ती उम्र के लोगों में देखा जाता है।
- कई बार कम उम्र के बच्चों में भी यह रोग देखा जाता है।

## रोग का कारण

रूमेटाइड अर्थराइटिस का मुख्य कारण प्रतिरक्षा प्रणाली का जोड़ों की परत पर हमला करना है।

# योगिक प्रबंधन

Yogic management

- **षट्कर्म** : जलनेति, कपालभॉति, त्राटक ।
- **योगिक सूक्ष्म व्यायाम** : संधि संचालन के सभी अभ्यास ।
- **आसन** : रोग और रोगी की आयु और शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार निम्न आसनों का अभ्यास किया जा सकता है :
  - खड़े होकर : ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन ।
  - पीठ के बल लेटकर : पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन, एकपादचक्रासन ।
  - पेट के बल लेटकर : भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन ।
  - बैठकर : पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, वक्रासन ।

# योगिक प्रबंधन

Yogic management

- **प्राणायाम** : अनुलोम–विलोम, उज्जयी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम।
- **ध्यान** : श्वासप्रश्वास पर ध्यान, अजपाध्यान, चक्रों पर ध्यान, योगनिद्रा।



धन्यवाद