

# मासपेशीयों की दुर्बलता

Connective Tissue Disorder : Muscular Dystrophy

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

# रोग परिचय

- मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी बीमारियों का एक समूह है।
- यह प्रगतिशील कमजोरी और मांसपेशियों के नुकसान का कारण उत्पन्न होता है।
- मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी में, असामान्य जीन (म्यूटेशन) स्वस्थ मांसपेशियों के निर्माण के लिए आवश्यक प्रोटीन के उत्पादन में बाधा डालते हैं।
- इस रोग के कई प्रकार होते हैं।
- सबसे आम किस्म के लक्षण बचपन में शुरू होते हैं, वह भी ज्यादातर लड़कों में।
- सामान्यतः मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी लाइलाज रोग है।
- दवाएं और उपचार लक्षणों को प्रबंधित करने और रोग के बढ़ने की गति धीमा करने में मदद कर सकते हैं।

# रोग के चरण और लक्षण

मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी का मुख्य लक्षण प्रगतिशील मांसपेशियों की कमजोरी है। मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी के प्रकार के आधार पर अलग-अलग उम्र में और अलग-अलग मांसपेशी समूहों में विशिष्ट संकेत और लक्षण शुरू होते हैं। संभावित लक्षण निम्न प्रकार के दिख सकते हैं:

- सबसे पहले चेहरे और गर्दन में दिखाई देते हैं।
- मांसपेशियों का गिरना, एक पतली, खींची हुई नज़र पैदा करना।
- कमजोर गर्दन की मांसपेशियों के कारण गर्दन को उठाने में कठिनाई।
- निगलने में कठिनाई।
- लटकी हुई पलकें, या पीटोसिस।
- खोपड़ी के सामने के क्षेत्र में जल्दी गंजापन।
- मोतियाबिंद सहित खराब दृष्टि।
- वजन घटना।
- बढ़ा हुआ पसीना
- बार-बार गिरना।

# रोग के चरण और लक्षण

मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी का मुख्य लक्षण प्रगतिशील मांसपेशियों की कमजोरी है। मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी के प्रकार के आधार पर अलग-अलग उम्र में और अलग-अलग मांसपेशी समूहों में विशिष्ट संकेत और लक्षण शुरू होते हैं।

संभवित लक्षण निम्न प्रकार के दिख सकते हैं:

- लेटने या बैठने की स्थिति से उठने में कठिनाई
- दौड़ने और कूदने में परेशानी
- डगमगाती चाल
- पैर की उंगलियों पर चलना
- मांसपेशियों में दर्द और जकड़न
- सीखने में समस्याएँ
- विलंबित वृद्धि
- कद बढ़ने समस्याएँ
- लक्षण आमतौर पर किशोरावस्था में शुरू होते हैं।

# रोग का कारण

- जीन में अंतर मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी का कारण बनता है।
- मांसपेशियों की अखंडता को निर्धारित करने वाले प्रोटीन के लिए हजारों जीन जिम्मेदार होते हैं। लोग 23 जोड़े गुणसूत्रों पर जीन ले जाते हैं, जिनमें से प्रत्येक जोड़े का आधा हिस्सा जैविक माता-पिता से विरासत में मिलता है। गुणसूत्रों के इन जोड़े में से एक लिंग से जुड़ा हुआ है। इसका मतलब है कि उन जीनों के परिणामस्वरूप आपको जो लक्षण या स्थितियाँ विरासत में मिली हैं, वे आपके लिंग या आपके माता-पिता के लिंग पर निर्भर हो सकती हैं। अन्य 22 जोड़े सेक्स-लिंक्ड नहीं हैं और इन्हें ऑटोसोमल क्रोमोसोम के रूप में भी जाना जाता है।
- एक जीन में परिवर्तन से डायस्ट्रोफिन, एक महत्वपूर्ण प्रोटीन की कमी हो सकती है। शरीर पर्याप्त डायस्ट्रोफिन नहीं बना सकता है, इसे सही तरीके से नहीं बना सकता है, या इसे बिल्कुल भी नहीं बना सकता है। लोग चार तरीकों में से एक में मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी विकसित करते हैं। जीन अंतर जो मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी का कारण बनते हैं, वे सामान्य रूप से विरासत में मिले हैं, लेकिन वे एक सहज उत्परिवर्तन से भी आ सकते हैं।
- मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी आनुवंशिक स्थितियाँ हैं।

# योगिक प्रबंधन

Yogic management

➤ **षट्कर्म** : जलनेति, कुंजल, कपालभाँति, त्राटक ।

➤ **योगिक सूक्ष्म व्यायाम** : संधि संचालन के सभी अभ्यास ।

➤ **आसन** :

इस रोग में शरीर में अलग—अलग प्रकार के खींचाव देने वाले योगासनों का अभ्यास अधिक प्रभावी होगा ।

रोग और रोगी की आयु और शारीरिक सामर्थ्य के अनुसार निम्न आसनों का अभ्यास किया जा सकता है ।

➤ खड़े होकर : सूर्य नमस्कार, वृक्षासन, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटिचक्रासन ।

➤ पीठ के बल लेटकर : पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, मेरुदण्डासन, एकपादचक्रासन ।

➤ पेट के बल लेटकर : नौकासन, भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन ।

➤ बैठकर : पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, उष्ट्रासन, मण्डूकासन, वक्रासन ।

# योगिक प्रबंधन

Yogic management

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



धन्यवाद