

World Parkinson's Education Program-এর  
উদ্দেশ্য হচ্ছে পারকিনসন'স রোগ সম্পর্কে  
জনগণের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি করা। এই  
প্রোগ্রামের সূচনা করেন কানাডিয়ান Neurologist  
Dr. Abdul Qayyum Rana এবং তিনি বিভিন্ন  
ভাষায় পারকিনসন'স রোগ সম্পর্কে শিক্ষামূলক  
তথ্য উদ্ভাবন করেন।

আরো বিস্তারিত তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে  
আমাদের ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন।

[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

This information should not be used as a  
substitute for the medical care and advice  
of your physician

Copyright @ 2008  
WORLD PARKINSON'S EDUCATION PROGRAM  
Copying for the educational purposes is  
encouraged. It is not permitted to make  
changes to the written content of this  
document and author's information.

**A.Q.Rana, MD, FRCPC**  
**Neurologist**  
**Parkinson's Clinic of Eastern Toronto**  
2863 Ellesmere Rd, Suite 404  
Scarborough, Ontario, M1E 5E9, Canada  
Phone: 416-724-9850

[www.parkinsonseducation.org](http://www.parkinsonseducation.org)

Frequently Asked Questions About

**Parkinson's Disease (PD)**  
**&**  
**Exercise**

পারকিনসন'স রোগ (PD)  
ও  
ব্যায়াম

World Parkinson's Education Program



**PARKINSON'S**

**Dr. Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC**  
**Neurologist**  
**Toronto, Canada**

**Bengali/ বাংলা**

7 ৭

*"Those who fight Parkinson's with  
knowledge always find solutions"*  
- Dr. Rana

## কেন নিয়মিত ব্যায়াম দরকার?

যদিও ব্যায়াম পারকিনসন'স রোগ বন্ধ করেনা- কিন্তু নিয়মিত ব্যায়াম এই রোগে আক্রান্ত রোগীকে যথেষ্ট সাহায্য করে- যাহা নিম্নে উল্লেখ করা হইল :

- মাংশপেশী এবং গিড়া (joint) বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।
- মাংশপেশী শক্তিশালী হয়।
- শরীরের পজিশন ঠিক থাকে।
- শরীরের ভারসাম্যহীনতা ঠিক থাকে।
- চলাফেরা করতে সাহায্য করে এবং শরীর নমনীয় থাকে।
- হৃদপিণ্ড এবং ফুসফুস কার্যক্ষম থাকতে সহায়ক হয়।
- শরীরের শক্তি বৃদ্ধি করে।
- পায়খানা নমনীয় বা সহায়ক হতে সাহায্য করে।
- হাড়ের ক্ষয় রোধ করে।
- মানসিক চাপ নিরাময়ে সাহায্য করে।

## কখন আমি ব্যায়াম শুরু করব?

-যদি ব্যায়াম না করে থাকেন-আর বিলম্ব নয় যত তাড়াতাড়ি পারেন শুরু করে দেন।

- ব্যায়ামের ব্যাপারে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করতে পারেন। আপনার ডাক্তার প্রয়োজনে Physiotherapist কে রেফার করবেন।

কিভাবে Physiotherapist (PT) এর সাহায্য নিবেন।

Physiotherapist (PT) একজন দক্ষ যিনি ব্যায়াম ভাল জানেন। PT আপনাকে ঠিক করে দিবে কি ব্যায়াম আপনার জন্য দরকার। কত সময় করবেন, এবং কোন প্রকার ব্যায়াম আপনার জন্য প্রয়োজ্য না।

## ব্যায়ামের মূলনীতি কি কি?

নিম্নে বিভিন্ন প্রকার ব্যায়াম উল্লেখ করা হইল :

-যোগ ব্যায়াম (Aerobic exercise) যাহা হৃদপিণ্ড ও ফুসফুসের সাথে জড়িত। এই প্রকার ব্যায়াম ১০-২০ মিনিট সময়ে কার্যকর হয়।

-নির্ভরশীল ব্যায়াম (Passive exercise) এই ব্যায়ামের উপযোগী রোগী হচ্ছে যারা সহজে চলাফেরা করতে পারেনা। অন্যের সাহায্যের উপর নির্ভর করে হাত-পা নাড়া-চড়া করাইতে হবে।

- প্রতিরোধ ব্যায়াম (Resistance exercise ) -এই ব্যায়াম কোন কিছু অবলম্বন করে করতে হয়। উদাহরণ - টানা, ভারী জিনিস উঠানামা করা ইত্যাদি।

## ব্যায়াম শুরু করা

- ব্যায়াম সহজভাবেই শুরু করা যায় - যেমন- বাগান করা, হাটা, সাতার কাটা। এইগুলি ছাড়াও কোন ব্যায়াম প্রোগ্রাম শুরু করা যেতে পারে-যাহা হবে -সপ্তাহে তিন দিন, ৩০ মিঃ করে।
- ব্যায়াম শুরু করার আগে আপনাকে বুঝতে হবে আপনি দুর্বল না এবং আপনার PD উপসর্গ গুলি ঔষধের ধারা নিয়ন্ত্রিত আছে।
- প্রথম শুরুতে ব্যায়াম আস্তে আস্তে হবে, যাহা ১০-১৫ মিঃ পর্যন্ত বৃদ্ধি করা যেতে পারে।
- প্রকৃত ব্যায়াম শুরুর আগে একটা “ গরম হওয়া সময় থাকে”(Warm up period) এবং ব্যায়াম শেষ করার পরে একটা ঠান্ডা হওয়া সময় থাকে (Cool down period)। এই দুইটা সময় আপনাকে বুঝতে হবে।
- ব্যায়াম শুরুর আগে আপনাকে পর্যাপ্ত পানি খেতে হবে।

- অনেকেই ব্যায়ামটাকে সুন্দরভাবে উপভোগ করে কারণ অনেক লোক একত্রে থাকে।
- সর্বশেষে যদি আপনি দুর্বল অথবা খারাপ অনুভব করেন সংগে সংগে ব্যায়াম বন্ধ করে দিবেন।

## কি ধরনের ব্যায়াম করবেন?

ব্যায়াম নির্ভর করবে আপনার দৈনিক শক্তির উপর :

- বৃদ্ধ লোকেরা সাধারণত দুর্বল থাকে।
- পরিমাণ মত ভার উঠানামা, প্রতিরোধ ব্যায়াম তাদের জন্য বেশী সহায়ক।
- পাকস্থলীর মাংশপেশীর জন্য বিশেষ প্রয়োজ্য উঠা-বসা যদি সম্ভব।
- হাঁটু অথবা বাত রোগীর ক্ষেত্রে রীতিমত ব্যায়াম সহায়ক।
- হাত নড়া-চড়া না করতে পারলে (Frozen shoulder) হাতে পায়ের ব্যায়াম সহায়ক।
- শরীরের অবস্থান (Posture) সমস্যা, যেমন- সামনের দিকে বেকে যাওয়া (Scoliosis) সামনের পিছের ব্যায়াম সহায়ক।
- পায়খানা প্রস্রাব সমস্যা-পেটের নিচের অংশের ব্যায়াম সহায়ক।
- হৃদপিণ্ডের রোগের জন্য প্রয়োজনীয় ব্যায়াম PT(Physiotherapist) এর উপদেশই ভাল।