



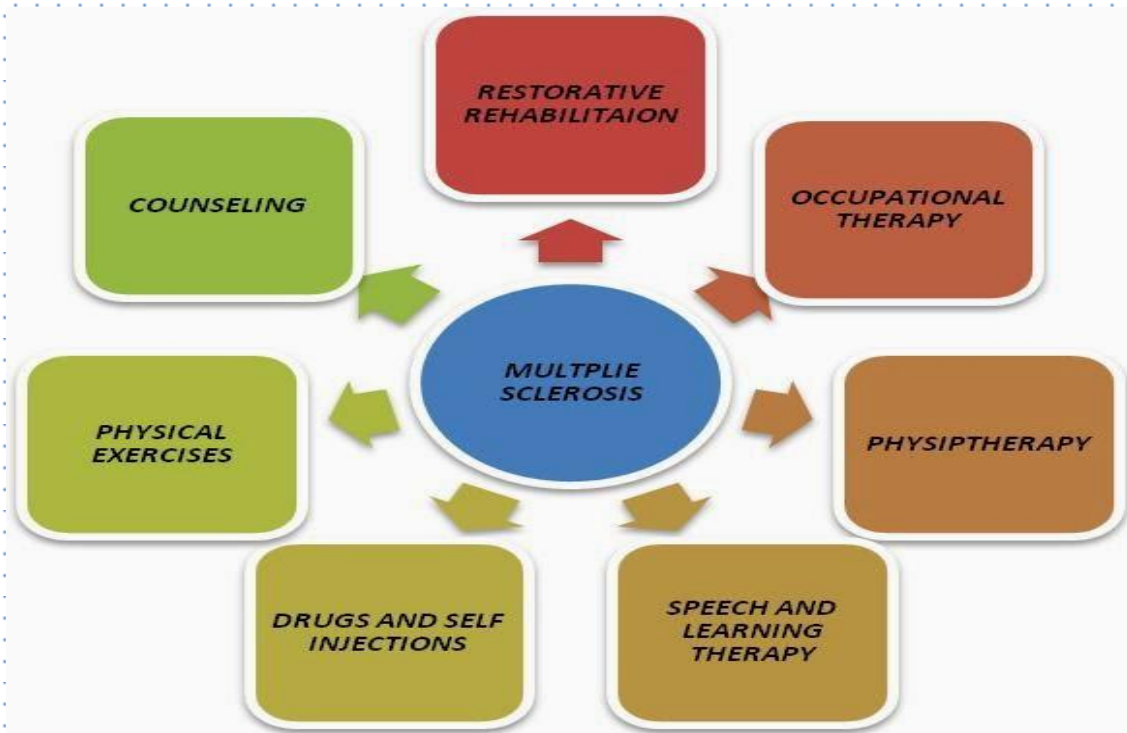
## WORLD MULTIPLE SCLEROSIS DAY

Multiple sclerosis (MS) is a chronic autoimmune disease that attacks the protective coating on your nerves. These attacks damage and break down the coating, called myelin. As myelin wears away, the communication between your brain and your body may be interrupted. Eventually, MS can damage and destroy the nerves themselves. This damage cannot be reversed. MS causes a variety of signs and symptoms. The symptoms you may experience depend on how damaged your nerves are and which nerves are being targeted by the disease. The type of MS you have determines how quickly your symptoms progress.

### SIGN AND SYMPTOMS OF MS:-



## TREATMENT:-



### Occupational therapy intervention:

- Problem-solving compensatory strategies
- Time and energy management
- Role delegation
- The use of adaptive equipment to compensate for motor, sensory, endurance, cognitive and visual deficits.
- Home evaluation
- Sensory –motor skills
- Sleep patterns
- Visual abilities
- Perceptual processing and cognitive status
- Cultural, social and physical environment
- Emotional and behavioral issues.

**Types of exercise**:- there is no single exercise that would be called an MS exercise-

Exercise might include

- Strengthening exercises
- Aerobic exercise(such as cycling,running or rowing)
- Stretching (helps keep muscles supple and relaxed)
- Range-of-motion (moving the arms,legs,wrists and ankles in wide reaching circular patterns)
- Passive stretching(involves a therapist or carer helping to move your arms or legs to create a stretch and move the joints)
- Posture exercises helps keep your feet,knees,pelvis, shoulders and head properly aligned, to reduce strain on the muscles and bones in the body.



**Ashwini Dahat**

**Lecturer Occupational Therapy**

**CRC Nagpur**

**8888858828/07122445439**

## समेकितक्षेत्रीय कौशल विकास, पुनर्वास एवं दिव्यांगजन सशक्तिकरण केंद्र, नागपुर

COMPOSITE REGIONAL CENTRE FOR SKILL DEVELOPMENT, REHABILITATION & EMPOWERMENT OF PERSONS WITH DISABILITIES, NAGPUR. (Under Administrative Control of AYJNISHD) (Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan), Ministry of Social Justice & Empowerment, Govt. of India) KridaPrabodhini Hall, Yashwant Stadium, Dhantoli, Nagpur-440012 (Maharashtra) Tel. No. 0712-2445439 Email: [nagpurcrc@gmail.com](mailto:nagpurcrc@gmail.com) [www.crcnagpur.org](http://www.crcnagpur.org)



### विश्व मल्टीपल स्क्लेरोसिस दिन

एमएस या मल्टीपल स्क्लेरोसिस एक न्यूरोलॉजिकल स्थिति है जो मस्तिष्क, ऑप्टिक नसों और रीढ़ की हड्डी को प्रभावित करती है, जिससे संतुलन, दृष्टि और मांसपेशियों पर नियंत्रण के साथ समस्याओं की एक श्रृंखला होती है। 20-50 की उम्र के बीच व्यक्ति प्रभावित हो सकते हैं। एमएस के लक्षण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकते हैं। एमएस का कारण वर्तमान में अज्ञात है, और फिलहाल कोई इलाज नहीं है। हालांकि, शोध में उम्मीद है की जल्दी से प्रगति हो। यह संभावित रूप से अक्षम करने वाली बीमारी तब विकसित होती है जब माइलिन को नुकसान - एक सुरक्षात्मक म्यान - केंद्रीय तंत्रिका तंत्र से शरीर के बाकी हिस्सों में तंत्रिका आवेगों को प्रसारित करता है।

#### लक्षणों :-

- मांसपेशियों में कमजोरी,
- बोलने में कठिनाई,
- यौन रोग,
- दृष्टि और संज्ञानात्मक परिवर्तन
- मूत्राशय और आंत्र समस्या
- , अत्यधिक थकान ,
- अवसाद जिससे मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक तनाव हो सकता है।

जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती है, रोगियों को दैनिक जीवन की गतिविधियों के लिए परिवार से निरंतर समर्थन की आवश्यकता होती है जो रोगियों और उनके परिवार के जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करते हैं।

#### व्यावसायिक चिकित्सा हस्तक्षेप:

- समस्या-समाधान प्रतिपूरक रणनीति
- समय और ऊर्जा प्रबंधन
- भूमिका प्रतिनिधिमंडल
- मोटर, संवेदी, धीरज, संज्ञानात्मक और दृश्य घाटे की भरपाई के लिए अनुकूली उपकरणों का उपयोग।
- गृह मूल्यांकन

- संवेदी –मोटर कौशल
- नींद के पैटर्न
- दृश्य क्षमता
- अवधारणात्मक प्रसंस्करण और संज्ञानात्मक स्थिति
- सांस्कृतिक, सामाजिक और भौतिक वातावरण
- भावनात्मक और व्यवहार संबंधी मुद्दे।

**व्यायाम के प्रकार:** - कोई एक व्यायाम नहीं है जिसे एमएस व्यायाम कहा जाएगा-  
व्यायाम में शामिल हो सकते हैं

- मजबूत बनाने वाले व्यायाम
- एरोबिक व्यायाम (जैसे साइकिल चलाना, दौड़ना या रोइंग करना)
- स्ट्रेचिंग (मांसपेशियों को कोमल और तनावमुक्त रखने में मदद करता है)
- रेंज-ऑफ-मोशन (हाथ, पैर, कलाई और टखनों को व्यापक परिपत्र पैटर्न में घुमाते)
  - पैसिव स्ट्रेचिंग (एक चिकित्सक या देखभालकर्ता जिसमें खिंचाव पैदा करने और जोड़ों को स्थानांतरित करने के लिए आपके हाथ या पैर को स्थानांतरित करने में मदद करता है)
  - आसन व्यायाम आपके पैरों, घुटनों, श्रोणि, कंधों और सिर को अच्छी तरह से संरेखित करने में मदद करता है, ताकि शरीर में मांसपेशियों और हड्डियों पर तनाव कम हो सके।



अश्विनी दहट

व्याख्याता व्यावसायिक चिकित्सा

सीआरसी नागपुर

8888859929/07122445439

