

કરોડરજ્જુમાં ઈજા - શરૂઆતના દિવસો

કરોડરજ્જુમાં ઈજા થાય ત્યારે શરૂઆતમાં થોડા વીક સુધી તો કોઈ ના કહી શકે કે એ ઈજા કેટલી ગંભીર, કેટલી સખત નીવડશે. આવી ઈજા થયા બાદ તરત જ ધ્રાસ્કો - સ્પાઈનલ શોક - લાગી જાય છે. કરોડરજ્જુ અને બાકીના અંગોને સાંકળી લેતા જ્ઞાનતંતુઓને એમાં અસર થાય છે અને પરિણામ એ આવે છે કે જ્યાં ઈજા થઈ હોય તેનાથી નીચલા અંગોને થોડા સમય માટે ઠપ્પ કરી દે છે.

આ ધ્રાસ્કો હટી જાય પછી અમુક દર્દીઓની સંવેદનશક્તિ અને હલનચલનશક્તિ મોટે ભાગે પાછી કામ કરતી થઈ જાય છે; અમુક દર્દીઓને ના પણ થાય. કેવો અને કેટલો સુધારો થશે તેની આગાહી ધ્રાસ્કા દરમ્યાન કરવા માટે કોઈ જાતના પરીક્ષણો નથી. તમારા સવાલોના સ્પષ્ટ જવાબો ડોક્ટરો કે નર્સો પાસેથી ના મળે એટલે તમે અકળાઈ જતા હો તો કૃપા કરીને એટલું યાદ રાખજો કે આ શરૂઆતના તબક્કામાં એ લોકો ખરેખર કોઈ ચોક્કસ માહિતી આપવા શક્તિમાન નથી હોતા. એ લોકો એવું નથી ઈચ્છતા કે તમને અધિક આશા જાગે યા તમે છેક હતાશ થઈ જાવ.

ધ્રાસ્કો હટી જાય પછી નક્કી કરી શકાય કે ઈજા કેટલી સખત છે, અને ભવિષ્યમાં કેટલી શક્તિ પાછી આવશે તે વિષે કાંઈક ભરોસાપાત્ર આગાહી કરી શકાય. આ ઈજા પછી કોઈ પણ વ્યક્તિના શું હાલ થશે એ જોવા માટે એની સંવેદનશક્તિ અને હલનચલનશક્તિની બારીકાઈથી સમીક્ષા કરવી પડશે.

ઉપરના ભાગમાં - એટલે કે ગરદનમાં કે ઉપલી પીઠમાં - ઈજા થાય ત્યારે એ ઈજા વધારે હોય કે ઓછી હોય પણ એના પરિણામ નીચલા ભાગની ઈજા કરતાં વધારે ગંભીર હશે. સંભવ છે કે હાથ તેમ જ પગ બન્નેને અસર થાય. જો કે ઈજાથી કરોડરજ્જુને થોડુંક જ (અધુરું) નુકસાન થયું હોય તો હાથપગમાં થોડીવાણી સંવેદનશક્તિ અને હલનચલનશક્તિ ફરીથી આવી જાય છે. ઉપલા ભાગની અમુક ઈજાઓને લીધે શ્વાસોશ્વાસમાં મદદની જરૂર પડશે.

નીચેના ભાગમાં - એટલે કે છાતી અને કમરના ભાગમાં - ઈજા થાય તો પગ ઉપર અસર થશે, હાથ ઉપર અસર નહીં થાય. આમાં પણ, પગમાં સંવેદનશક્તિ અને હલનચલનશક્તિ કેટલે અંશે પાછી આવે છે તેનો આધાર કેટલી ઈજા થઈ તેના ઉપર છે. હાથ અને હાથના પંજા પૂર્વવત્ સંપૂર્ણ રીતે કાર્યશીલ રહે તો દૈનિક જીવનચર્યાના કામો કરવામાં સુગમતા પડશે. આ સાથે બીજો લાભ એ છે કે રૂઝ આવે અને સાજા થઈ જવાય ત્યારે એ દર્દીઓ સ્વાધીનતા-પૂર્વક જીવન જીવી શકશે.

ઈજા થઈ હોઈ તેનાથી નીચેના અંગમાં હલનચલનશક્તિ અને સંવેદનશક્તિ ઓછી થાય એ તો કરોડરજ્જુની ઈજાનું સ્વાભાવિક પરિણામ છે જ. ઉપરાંત, આવા ઈજાગ્રસ્ત બીજી સમસ્યાઓ પણ ઊભી થઈ શકે છે. સૌથી કપરી સમસ્યા છે કુદરતી હાજત (સંડાસ પેશાબ) ઉપરનો કાબૂ ગુમાવવો. શરૂઆતમાં જે ધ્રાસ્કો પડે ત્યારે તો એવું પણ બની શકે છે કે હાજત ઉપર અંકુશ બિલકુલ ના રહે. ત્યાર બાદ થોડા વીક કે મહિના દરમ્યાન, અમુક અંશે

આ કાબૂ પાછો આવશે, ક્યારે અને કેટલો તેનો આધાર કેવી અને કેટલી ઈજા થઈ છે તેના ઉપર છે. એને યોગ્ય તાલીમ મળે એની પોતાની ઈચ્છાશક્તિ મજબૂત હોય તો આ અગત્યની ક્રિયાઓ પાર પાડવા માટે નવી તરકીબો શીખી શકાય અને અમલમાં મૂકી શકાય છે. નીચલા ભાગમાં ઈજા થઈ હોય યા ઓછી ઈજા થઈ હોય તેવા લોકો આ ક્રિયાઓ પાર પાડી શકે એટલી સંવેદનશક્તિ અને હલનચલનશક્તિ એમની પાસે હશે જ, પણ હાથ કે હાથના પંજા નિષ્ક્રિય થઈ જાય તો આ દૈનિક ક્રિયાઓ માટે કેરરની મદદ જોઈશે.

રિહેબિલિટેશન - પુનરુત્થાન

પુનરુત્થાન એક સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે જે ઈજા થયા બાદ તરત ચાલુ થાય છે. એનો ઉદ્દેશ એ જ છે કે ઈજાગ્રસ્ત વ્યક્તિને બને એટલી દીર્ઘકાલીન સ્વાધીનતા પ્રાપ્ત થાય. આ પ્રક્રિયામાં ઘણી જાતની પ્રવૃત્તિઓ ભાગ ભજવે છે. લાંબા ગાળાની સમસ્યાઓ ટાળવા અર્થે ડોક્ટરો અને નર્સોનું અનુદાન હોય છે, તથા વ્યક્તિગત વ્યાયામનું આયોજન, દિનચર્યા માટેની તાલીમ તેમ જ ઉપયોગી ઉપકરણો લાવીને વસાવી દેવા અર્થે ફિઝિયોથેરાપીસ્ટ અને ઓક્યુપેશનલ થેરાપીસ્ટને પણ ભાગ ભજવવાનો હોય છે.

હલનચલન ખીલવવા માટેના ગતિશીલ તેમ જ ધીમા કાર્યક્રમોની શરૂઆત ઈજા થયા બાદ સત્વરે કરવામાં આવે છે, જેથી કરીને હાથપગ અને સાંધા ઝલાઈ ન જાય. જે હાથપગ અને સાંધા ઝલાઈ જાય તો ખાવું-પીવું, નહાવુંધોવું, વસ્ત્રો પહેરવા તેમ જ પલંગમાંથી ઊઠીને વડીલચેર સુધી જવું એવી સીધીસાદી પણ અગત્યની પ્રવૃત્તિઓમાં રૂકાવટ આવી શકે છે. જેમ જેમ પુનરુત્થાનની પ્રક્રિયા આગળ વધશે તેમ તેમ દરેક ઈજાગ્રસ્તને પોતાની રોજની દિનચર્યા આટોપવામાં સુગમતા આવે એ અર્થે તેને તરકીબો/યુક્તિઓ અને બીજી પ્રવૃત્તિઓ દર્શાવવામાં આવશે.

ગમે તેવી, ગમે તેટલી ઈજા થઈ હોય, જે કોઈ સ્નાયુઓ થોડાઘણા પણ કાર્યરત્ હોય તેની તાકાત વધારવા માટેની કસરતો કરવાથી જીવનમાં સ્વાધીનતા લાવવાનો માર્ગ મોકળો બનશે. ઈજા થકી જે વેદના થતી હશે તેને લીધે શરૂઆતમાં ઘણાં કાર્યો કરવામાં અંતરાય નહીં, પરંતુ જેમ જેમ રૂઝ આવશે તેમ તેમ કસરત કરવા માટે જરૂરી શક્તિનો સંચાર થતો દેખાશે.

ઈજાગ્રસ્તને આ પ્રમાણે સ્વાધીનતા મળવાથી એને સમાજમાં રહેવાની પ્રેરણા મળશે અને જીવન ભર્યું ભર્યું લાગશે. પરિણામે, ફક્ત એ ઈજાગ્રસ્તને જ નહીં પરંતુ એના સામાજિક વર્તુળમાં અન્ય સભ્યો - પરિવાર, મિત્રમંડળ, સહકાર્યકરો તેમ જ ડોક્ટરો/નર્સો વગેરે તબીબી પ્રોફેશનલો - એ બધાંને લાભ થશે.

તમે શું કરી શકો?

ઈજા ગમે તેવી થઈ હોય, કરોડરજ્જુમાં ઈજા પામેલ વ્યક્તિને સમય જતાં સાફ તો થઈ જશે. કેટલી ઝડપથી સુધારો થાય તેનો આધાર એની પોતાની ઉપર અને એની આસપાસના લોકોની ઉપર તેમ જ એને થયેલ ઈજા ઉપર છે. કોઈ ઈજાગ્રસ્ત ચાલી ના શકે તો પણ તે વિચારી શકે છે, આયોજન કરી શકે છે, લાગણી બતાવી શકે છે, સ્નેહ બતાવી શકે છે, આનંદવિનોદ કરી શકે છે, કામ કરી શકે છે, અને જીવન માણવાની મનોકામના સેવી શકે છે. કરોડરજ્જુની ઈજાવાળાઓને નવીન યંત્રસામગ્રી થકી નવી નવી તકો મળતી જાય છ એને ઘણાખરા ઈજાગ્રસ્તોની જીંદગી હેતુલક્ષી, આનંદદાયી અને પ્રવૃત્તિસભર બનતી જાય છે.

પરિવાર અને મિત્રમંડળનું પીઠબળ હોય તો ઘણું કામ કરી જાય છે; જે ઉપચાર પ્રક્રિયામાં એ સક્રિય અનુદાન કરે તો તો ખાસ! ઈજગ્રસ્તો પોતાની પરિસ્થિતિથી નીપટવા માટે ધીરે ધીરે ડગ માંડતા હોય એ મહિનાઓ કે વર્ષોના કપરા કાળ દરમિયાન પરિવારજનો તેમ જ મિત્રોએ પૂરતો ટેકો આપવો જોઈએ.

જો ડિપ્રેશન કે ક્રોધ ઈજગ્રસ્તને અસર કરી જાય તો સુધારા માટે જરૂરી એવું એનું મનોબળ તૂટી જવા સંભવ છે. જે કે આવા હીણા મનોભાવ ગંભીર ઈજ પામેલાને સહજ રીતે ઊભા થશે જ. અને આવું બને ત્યારે પરિવાર, મિત્રો, નર્સો અને તબીબો સાથે મળીને કાર્ય કરે તો દર્દી આ કપરો કાળ વિતાવી, મજબૂત અને સ્વાધીન મનોબળ વીકસાવી શકે.

તમારા ઈજગ્રસ્ત આપ્તજન (કુટુંબી કે મિત્ર)ને તો જીવનમાં પરિવર્તન કરવું પડશે જ, પણ સાથે સાથે તમને પણ કાંઈક ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે; જેમ કે, કદાચ કેરર (ચાકરી કરનાર) બની રહેવું પડે યા આર્થિક મદદ કરવી પડે. આ પરિવર્તન પ્રક્રિયા જેટલી તમને કઠિન લાગે એટલી એને પણ લાગતી હશે. શેખચલ્લી જેવા વિચારો કરવા કરતાં કે હવાઈ કિલ્લા બાંધવા કરતાં હકીકત અને વાસ્તવિકતા ઉપર આધાર રાખશો તો આ પરિવર્તન પ્રક્રિયા આસાન બની શકશે.