



संधिवात (गठिया) का योगिक उपचार

□ डॉ० धर्मेन्द्र कुमार शर्मा

रोग परिचय—गठिया जोड़ों की बीमारी है, जोड़ों को चिकना बनाए रखने का काम साइनोवियल फ्लूइड करता है। यदि किसी कारणवश जोड़ों के बीच चिकनाई खत्म होने लगती है, तो इस स्थिति में पैरों की गति बाधित होने लगती है, और उनमें दर्द भुरु हो जाता है। संधिगत वात (Arthritis) संधियों की क्रिया गति को कम कर देती है। संधियों को सुचारु रूप से कार्य करने के लिए दो बातें आवश्यक हैं, पहली जो हड्डियाँ जोड़ों का निर्माण करती हैं, उनके किनारे पूरी तरह चिकने होने चाहिए, यह कार्य उनके सिरों पर चिपकी कार्टिलेज करती है। दूसरी है, जोड़ों को हिलाने-डुलाने के लिए चिकनाई युक्त पदार्थ (Synovial fluid) की आवश्यकता होती है। यह कार्य भलेष्मक ग्रन्थि (Cartilage) द्वारा होता है। इस प्रकार इन दोनों में से किसी एक में भी गड़बड़ी आने से रोग के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। जोड़ ठीक से कार्य करें इसके लिए जरूरी है कि वे ठीक तरह से अस्थिबन्धों (Ligaments) से बंधे रहें, इन जोड़ों को चिकनाई प्रदान करने के लिए इनकी आन्तरिक सतह पर भलेष्मक झिल्ली Synovialmembrane लगातार भलेष्मक तरल पदार्थ Synovialfluid बनाती एवं सोखती रहती है। यह तरल पदार्थ Synovialfluid रक्त से बनता है, और लसिकाओं lymphatics, रिसाओं द्वारा सोख लिया जाता है। इस प्रकार रक्त के द्वारा जोड़ों में पोषक तत्व पहुँचता है, तथा जोड़ों से उत्सर्जित पदार्थों को बाहर निकाल दिया जाता है, यदि उत्सर्जित पदार्थों को बाहर निकालने की इस प्रक्रिया में किन्हीं कारणों से बाधा आ जाए तो जोड़ों में पोषक पदार्थों की कमी होने लगती है तथा वहाँ विजातीय अवशिष्ट पदार्थ जमा होने लगते हैं इस कारण वहाँ के संवेदन गलत स्नायु उत्तेजित हो जाते हैं, जिससे जोड़ों के बीच दर्द के साथ, सूजन, कड़ापन बढ़ने लगता है। परिणाम स्वरूप रोगी अपंग एवं निष्क्रिय होने लगता है।

संधिवात (Arthritis) के प्रकार—यह रोग ठंड, वसंत और वर्षा ऋतु में ज्यादा होता है।

संधिगतवात मुख्यतः दो प्रकार का होता है

1 संक्रमण के कारण जोड़ों में आने वाली सूजन

2 बिना संक्रमण के कारण जोड़ों में आने वाली सूजन। संक्रमण के कारण—अक्सर जोड़ों पर लगने वाली चोट का ध्यान नहीं दिया जाता है, जोड़ों में गंदगी, फोड़ा एवं ज्वर की अवस्था में platelets की कमी आदि होने पर संक्रमण के कारण अक्सर जोड़ों की झिल्ली Synovialmembrane के अन्दर मवाद पड़ने से जोड़ खराब होकर विकृत हो जाते हैं यह किसी भी उम्र में हो सकता है।

बिना संक्रमण के कारण— इस प्रकार का

संधिगत रोग किसी भी उम्र में हो सकता है। यह चार प्रकार का होता है।

1. आस्टियोआर्थराइटिस (अस्थिक्षय गठिया)—आस्टियो आर्थराइटिस जोड़ों का रोग है। इसका घुटने तथा कूल्हों पर सर्वाधिक असर पड़ता है। इसमें सर्वप्रथम घुटने के बीच कार्टिलेज के घिसने से कार्टिलेज में लचक कम हो जाती है। जिससे घुटने की हड्डियाँ आपस में घिसने लगती हैं और जोड़ों में सूजन के साथ दर्द होने लगता है एवं धीरे-धीरे osteophytes के लक्षण परिणित होने लगते हैं।

लक्षण—जोड़ों में दर्द होना, सुबह के समय जकड़न होना, जोड़ों से आवाजें आना, जोड़ों के आस-पास की माँसपेशियों का कमजोर होना, जोड़ों

की विरुपता(टेढ़े-मेढ़े होना,रोगी को दर्द सालों से रहता है,पित्ताय की कार्य क्षमता में अंतर एवं यकृत में खराबी,रोगी को सीढियाँ चढ़ने परे पानी होना,पावों में ऐंठन होना,गला सूखना,आँखों में पानी आना।

कारण—अधिक आयुहोने के कारण अस्थियों का क्षरण होना,किसी दुर्घटना में जोड़ों का क्षति ग्रस्त होना, मोटापा या ज्यादा वजन अधिक होना, अनुवांिकता Hereditary, महिलाओं में रजोनिवृत्ति के बाद भारीर में होने वाले हार्मोनल बदलाव और केलिायम की कमी,जन्म से ही जोड़ों का विकिात न होना, रीर में पोशक तत्वों की कमी,निरंतर भारीर में तनाव,आदि।

मेटाइडआर्थराइटिस (आमवात)—जब किसी कारण वी भारीर के ही किसी हिस्से को भारीर की डिफेंस मेंकेनिज्म फारेन बॉडी समझ लेती है तो इसका प्रतिकार करने लगती है।इस रोग का अभी तक कोई कारण नहीं खोजा जा सका है।मुख्यतःइस रोग का एच.एल.बी27 इस रोग का उत्तरदायी माना गया है।इस के प्रभाव से जोड़ विकृत एवं गतिहीन हो जाते हैं।

लक्षण—विभिन्न अंगों में पीड़ा होना,अरुचि,बार-बार प्यास लगना,आलस्य आना, रीर का भारीपन,ज्वर,भोजन का परिपाक न होना,अंगों में सूजन होना,आदि।

एक्यूटआर्थराइटिस—यह रोग परिस्थिति जन्य कारणों जैसे— फलू,बुखार, पेचिस, सर्दी, खाँसी,आदि रोगों से जोड़ों की संधियों में उत्पन्न हो जाती है,औरउपरोक्त रोगों के समाप्त होने पर जोड़ों की सूजन स्वतःसमाप्त हो जाती है।

लक्षण—भोजन में असंयम से यह बीमारी होती है।यह बीमारी अधिकतर उन लोगों को होती है,जो भोजन में अधिक प्रोटीन,माँसाहार, तैलीय तथा अम्लीय खादय् पदार्थों का अधिक सेवन करते हैं। प्रोटीन के पाचन के पचात् यूरिक एसिड उत्पन्न

में यह भारीर में जमा होने लगता है एवं खून में latic acid की बढ़ोत्तरी हो ने लगती है।

कारण—यह रोग लघु अंगुष्ठ से प्रारम्भ होता है,जिसकी पहचान जोड़ों में लालिमा युक्त सूजन से की जाती है। धीरे-धीरे यह सूजन भारीर की अन्य संधियों में भी फैल जाती है।

लक्षण—जोड़ों में अत्यंत पीड़ा होना,पसीना बहुत आना,सुनने की भाक्ति क्षीण होना,बार-बार ज्वर आना,भूँख न लगना,जोड़ों में खुजली तथा हल्की-हल्की पीड़ा होना।

यौगिक उपचार—संधिवात व्याधि की योगिक चिकित्सा के लिए शट्कर्म आसन,प्राणयाम और ध्यान की योगिक प्रक्रियाओं को सम्मिलित कर इस रोग की चिकित्सा का पूर्णतः निदान सम्भव है,साथ ही साथ सूर्य नमस्कार की पोंच से दस आभ्रतियों के करने से पूर्णतः संधिवातव्याधि का निवारण सम्भव है।

यौगिक क्रियायें—महर्षि घेरण्डजी द्वारा योग के छः अवयवों में से प्रथम अवयव शट्कर्म का उन्होंने इस सूत्र से उद्धृत किया है।

धौतिर्विस्तिस्तथा नेतिः लौलिकी त्राटकं तथा।

कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत्॥

वारिसार किया—इन क्रियाओं में से संधिवात रोगी को महीने में एक दिन लघु ांख प्रक्षालन तथा साल में एक बार पूर्ण भांख प्रक्षालन—(करवाना चाहिए जिसमें मुख्यतः ताड़ासन, त्रियकताड।सन, कटिचक्र।सन, त्रियकभुजंगासन,उदराकर्षण) पाचन विकारों के निष्कासन तथा जोड़ों में जमे विशाक्त द्रव्यों के निष्कासन हेतु।

आसन—

संधिसंचालनकेअभ्यास—ऐसे रोगियों के लिए जिन अंगों में सूजन और दर्द इत्यादि हों उन्हें संधि संचालन की अधिकांी क्रियाएँ इस रोग में अत्यधिक लाभकारी है। रीर के समस्त जोड़ों को

खड़े होकर हाथ का सहारा लेकर पैर को घुटने से मोड़कर दस तक गिनें, फिर वापस लायें, ऐसा दौंये और बाँये पैर से 10से20 बार करें। इन संधिसंचालन के अभ्यास से जोड़ों व मांसपेशियों में मजबूती व लचीलापन आता है।

प्रज्ञायोगव्यायाम(ताड़ासन, पादहस्तासन, वज्रासन, उष्ट्रासन, योगमुद्रासन, अर्धताड़ासन, टांगासन, भुजंगासन, तिर्यक भुजंगासन (दाँये) तिर्यकभुजंगासन(बाँये) पुनः आवृत्ति 7, 6, उत्कटासन, 2,1,) एवं सूर्य नमस्कार की आवृत्ति 2-5 भाक्ति सामर्थ अनुसार— शरीर के सभी तंत्रों की सक्रियता तथा अंतःस्त्रावी ग्रंथियों को संतुलित व नियंत्रित करने के लिए।

प्राणायाम— नाडीभोधन—(7आवृत्ति) नाड़ियों की भुद्धि के लिए तथा अनुकंपी तथा परानुकंपी तंत्र संतुलन के लिए। भस्त्रिका और सूर्यभेदी प्राणायाम की (5-5आवृत्ति) पाचन भाक्ति बढ़ाने तथा अस्थि तंत्र की पुष्टता के लिए ताकि कोशिकाओं में ऑक्सीजन की संवहन क्षमता में वृद्धि हो सके।

ध्यान—स्थूलध्यान, सूक्ष्मध्यान, जोर्तिध्यान, प्रणव ध्यान, गायत्री मंत्र जप — शरीर की प्राण भाक्तियों को नियंत्रित करने के लिए।

शवासन—चिन्ता, तनाव को दूर कर मानसिक भांति लाता है।

योगिक आहार—गर्म पानी का सेवन, शुद्ध सात्विक आहार, रसाहार, फलाहार, अंकुरित आहार, हरेपत्तेदार सब्जियाँ एवं संधिवात के रोगियों को मुख्य रूप से क्षार प्रधान आहार लेने की सलाह दी जाती है।

अनार, अंगूर, संतरा, नीबू, मौसमी, अन्नास, चकोतरा आदि फल इस रोग में विशेष लाभ पहुँचाते हैं।

परहेज—इस रोग में उड़द, चना, केला, ठण्डा पानी, मेंढा, पनीर, बिस्किट, अत्यधिक तैल, मसाले, कॉफी, ब्रेड, आमलेट, माँस तली भुनी चीजें, गरिष्ठ आहार, पान, सुपारी, गुटखा, घूम्रपान, फुटवाल, रस्सीकूदना, टेनिस, जौगिंग, अधिक परिश्रम, उपवास, संभोगादि से परहेज करें।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. सिंह, डॉ. जहान चौहान, क्लिनिकल डायग्नोसिस एण्ड ट्रीटमेण्ट्स लेखाक — सुमित प्रकाशन आगरा (उ.प्र.) पृष्ठ 1106 — 1126
2. पाण्डेय, डॉ. प्रणव, योग के वैज्ञानिक प्रयोग, प्रथम संस्करण 2011, प्रकाशक भोध एवं प्रकाशन विभाग देव संस्कृति विविद्यालय भांति कुंज हरिद्वार (उत्तराखण्ड) पृष्ठ 109-112
3. पाण्डेय, डॉ. ज्ञानेन्द्र, अष्टांग आयुर्वेदिक चिकित्सा, प्रकाशक भाषा भवन डालनगंज, कच्चीसड़क, मथुरा (उ.प्र.) पृष्ठ 298-312
4. GOLE, Dr.R.N., Goels PHYSIOTHERAPY VO-II. Writer Raghbir Kutee, E4/213, Arera Colony, Bhopal- (M.P.) Page no. 36-49
5. भार्मा, पं० श्रीराम, जीवेम भारदः तम्, लेखक आचार्य, प्रथम संस्करण 1995, प्रकाशन अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा (उ.प्र.), पृष्ठ 4.63
