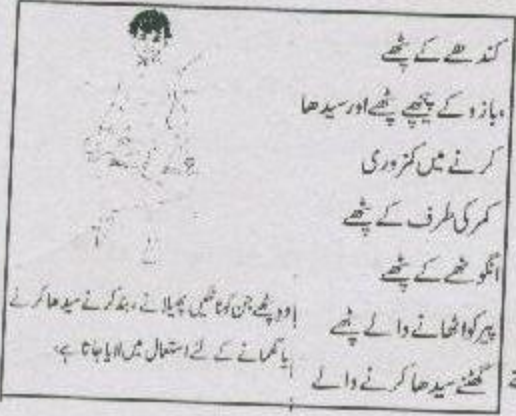


## باب نمبر 7 پولیو

پولیو کی وجہ سے پیدا کردہ معذوری کی کیسے نشاندہی کی جائے؟



ہلکا سا جسم کے کوئی پٹھے مفلوج ہو سکتے ہیں لیکن مانگوں میں زیادہ عام ہے۔ زیادہ سخت اور دیاات

متاثرہ پٹھے تصویر میں دکھائے گئے ہیں۔

متاثرہ حصہ سخت ہونے کی بجائے لگتا ہے، کچھ پٹھے جزوی طور پر کمزور ہوتے ہیں، دوسرے لنگڑاتے یا لنگتے ہیں۔

☆ کچھ پٹھوں کے چھوٹا ہوجانے سے ہو سکتا ہے وقت کے ساتھ متاثرہ عضو مکمل سیدھا نہ ہو سکے۔

☆ متاثرہ عضو کے پٹھے اور ہڈیاں دوسرے عضو کے مقابلے میں پتلے ہو جاتے ہیں، متاثرہ عضلاتی تیزی سے نہیں بڑھتا اور اس لئے چھوٹا ہوتا ہے۔

☆ کمزور حصوں کی کمی پوری کرنے کے لئے غیر متاثرہ بازو یا ٹانگیں زیادہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔

☆ ذہن اور زبان متاثر نہیں ہوتے

☆ محسوس کرنے کی صلاحیت متاثر نہیں ہوتی۔

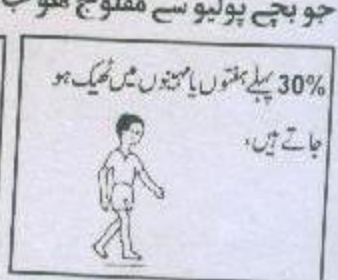
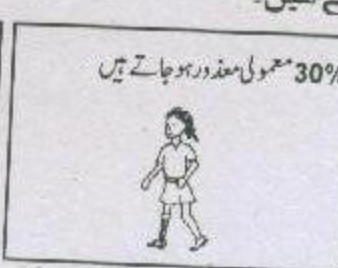
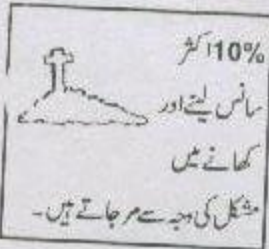
☆ متاثرہ عضو کے سنے میں محسوس کرنے کی صلاحیت کم یا غائب ہو جاتی ہے۔ (اکثر فالج میں گھٹنے کی حرکت معمول سے زیادہ ہوتی ہے) پولیو سے اعضا نرم رہتے ہیں جبکہ فالج کی وجہ سے کچھ ہوتے رہتے ہیں اور آسانی سے سیدھے یا گھمائے نہیں جاسکتے۔ وقت کے ساتھ یہ مفلوبی زیادہ نہیں ہوتی بلکہ عضلے کا چھوٹا رہ جانا کمر میں بھگا دیا جوڑوں کا اپنی جگہ سے اٹل جانا جیسے

ثانوی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

☆ حرکت کم ہو جاتی ہے۔



جو بچے پولیو سے مفلوج ہو جاتے ہیں۔





ایک ناگم مفلوج

### پولیو کے بارے میں بنیادی سوالات و جوابات:

پولیو کتنا عام ہے؟ کئی ممالک میں اب بھی پولیو بچوں میں معذوری کی بڑی وجہ ہے۔ کچھ علاقوں میں کم از کم ہر سو میں سے ایک بچہ پولیو کی وجہ سے مفلوج ہو سکتا ہے۔ پولیو کو وہاں پر کافی حد تک کم کیا گیا ہے جہاں حفاظتی قطروں کا پروگرام پڑا ہے۔

یہ کس وجہ سے ہوتا ہے؟ وائرس یہ وائرس ریزہ کی ہڈی کے حصوں پر حملہ کرتا ہے جس میں حرکت کنٹرول کرنے والے اعصاب کو نقصان پہنچاتا ہے۔ ان علاقوں میں جہاں پر صحت و صفائی کا مناسب انتظام اور لیٹرین نہ ہوں تو پولیو کا وائرس اس وقت پھیلتا ہے جب بیمار بچے کا پاخانہ ایک صحت مند بچے کے منہ تک پہنچتا ہے جہاں گندے پانی کی نکاسی کا بہتر انتظام ہو وہاں زیادہ تر کھانے اور پینے سے پھیلتا ہے۔



کیا وہ سارے بچے مفلوج ہو جاتے ہیں جن پر پولیو کے وائرس نے حملہ کیا ہوتا ہے؟ نہیں، صرف ایک چھوٹا فیصدی مفلوج ہوتا ہے۔ بخار کے ساتھ شدید زکام والے بچوں میں اکثر ہوتا ہے لیکن پولیو کے وائرس سے ہونے والے زکام میں اگر بچے کو ٹیکہ لگایا جائے تو اس کی وجہ سے مفلوج ہو سکتا ہے۔

کیا یہ مفلوجی پھیلتی ہے نہیں جب بچہ پولیو سے بیمار ہو جاتا ہے تو اس کے دو ہفتے بعد نہیں پھیلتا۔ زیادہ تر صحت مند بچوں کے پاخانے سے پھیلتا ہے جب ان کو پولیو کے وائرس سے زکام ہوتا ہے۔

بچوں کو کس عمر میں پولیو ہوتا ہے؟ جن علاقوں میں گندے پانی کا ناقص انتظام ہو تو 8 سے 24 ماہ کی عمر کے بچوں پر پولیو حملہ کرتا ہے لیکن بعض اوقات چار یا پانچ سال کے بچوں پر بھی حملہ کرتا ہے گندے پانی کی نکاسی کا انتظام جیسے بہتر ہوتا ہے تو پولیو زیادہ عمر کے بچوں پر حملہ کرتا ہے۔

یہ کس کو زیادہ متاثر کرتا ہے؟ لڑکیوں کے نسبت لڑکوں میں زیادہ ہوتا ہے جن بچوں کو حفاظتی قطرے نہیں پلائے جاتے ان میں امکان زیادہ ہوتا ہے۔ جن کم عمر بچوں کو غیر ضروری ٹیکے لگائے جاتے ہیں وہ پولیو سے زیادہ مفلوج ہوتے ہیں بہ نسبت ان بچوں کے جن کو ٹیکے نہیں لگائے جاتے۔

یہ معذوری کس طرح شروع ہوتی ہے؟ یہ زکام اور بخار کی علامات کے ساتھ شروع ہوتی ہے اور بعض اوقات تھ اور دست سے ہوتا ہے۔ کچھ دنوں کے بعد گردن سخت ہو جاتی ہے اور جسم کے کچھ حصے ٹیزے ہو جاتے ہیں۔ والدین کو اس کمزوری کا فوراً پتہ چل سکتا ہے یا پھر جب بچہ اس معمولی بیماری سے صحت یاب ہو جائے۔

جب ایک دفعہ بچہ مفلوج ہو جائے تو کونسی تبدیلیوں یا بہتری کی امید کی جاسکتی ہے؟ اکثر مفلوجی جذوی طور پر یا مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہے۔ سات مہینوں کے بعد باقی رہنے والی معذوری عام طور پر مستقل ہوتی ہے۔ یہ معذوری مزید خراب نہیں ہوگی لیکن ثانوی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ خاص طور پر اس وقت اگر ان کو روکنے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار نہ کئے جائیں۔

بچے کی ایک خوش اور کارآمد زندگی گزارنے کے امکانات کیا ہیں؟ عام طور پر یہ امکانات بہت اچھے ہوتے ہیں۔ اگر بچے کو اپنا کام خود کرنے میں اس کی حوصلہ افزائی کی جائے سکول میں زیادہ سے زیادہ کام کرنے اور اپنی جسمانی صلاحیتوں کے مطابق مفید ہنر سیکھے۔

کیا پولیو والے افراد شادی کر سکتے ہیں اور ان کے صحت مند بچے ہو سکتے ہیں؟ ہاں پولیو بچوں میں منتقل نہیں ہوتی اور بچے پیدا کرنے کی صلاحیت پر اثر انداز نہیں ہوتی۔

### پولیو کے ساتھ ثانوی مسائل:

ثانوی سے ہماری مراد مزید معذوریوں یا پیچیدگیوں ہیں جو بنیادی معذوری کے بعد اور اس کی وجہ سے ہو سکتی ہیں۔

### جوڑوں کا سکر جانا:

پٹھے اور ڈورے جب چھوٹے رہ جائیں تو اعضاء کی حرکت محدود ہو جاتی ہے۔ جب تک احتیاطی اقدامات نہ اٹھائے جائیں تو کئی مفلوج بچوں کے جوڑ سکر سکتے ہیں جب پائے

دفعہ سکر جائیں تو امدادی بیٹیوں کے استعمال سے پہلے ان کو ٹھیک کیا جانا چاہئے زیادہ عرصے کے سکرے ہوئے جوڑوں کو ٹھیک کرنے میں، چاہے وہ ورزش، آپریشن یا سائمنج کی مدد سے ہو مہنگا ہوتا ہے اس میں وقت لگتا ہے اور تکلیف بھی ہوتی ہے۔ اس لئے جوڑوں کے سکرنے کی ابتدا میں روک تھام بہت ضروری ہے۔

پٹھوں اور ڈوروں کے چھوٹا رہ جانے کی وجوہات، روک تھام اور علاج کے بارے میں مثل بست: لنگے باب (باب 8) میں دی گئی ہے

### دوسری عام معذوریوں:

کمزور جوڑوں پر جسم کا بوجھ اٹھانے سے متعلقہ ذہنی معذوریوں ہو سکتی ہیں۔

### زیادہ سے بچے ہونے جوڑ:

بیر لگنے کی لائن سے باہر (جب گھٹنا آگے

لگتا ہے تو ہر ایک طرف کو

لاک ہے)

گھٹنا باہر کی طرف مڑا ہوا



جزوی طور پر ہلا ہوا گھٹنا

جزوی طور پر ہلا ہوا ہاڑ



خم دار کمر

پچھے کی طرف نکلا ہوا گھٹنا



انتباہ: جوڑوں کا اس طرح ہل جانا

بعض اوقات ان کو غلط طریقے سے

کھینچنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

اپنی جگہ سے ہلے ہوئے جوڑ جزوی یا مکمل طور پر ہلے ہوئے جوڑ

خصوصاً گھٹنا، ہاڑ، کولہا، کندھا، کہنی، انگوٹھا)



ریڑھ کی ہڈی میں خم، چھوٹی ٹانگ کی

وجہ سے بچکے ہوئے کولہے کی وجہ

سے ریڑھ کی ہڈی میں معمولی خم ہو

سکتا ہے۔



ریڑھ کی ہڈی میں زیادہ خم کمر یا جسم کے ہٹوں کی

کی وجہ سے ہوتا ہے یہ خم اتنا شدید ہو سکتا ہے کہ زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا

ہے کیونکہ بچے بڑوں اور دل کیلئے بہت تھوڑی جگہ دے جاتی ہے۔

### ایک شدید مفلوج بچہ:

پچھے کی طرف مڑی ہوئی کہنی پیلیوں سے ظاہر کراہین



پولیو میں ہٹھوں اور جوڑوں کا مثالی سکھڑنا۔

جو بچہ اس طرح رہ سکتا ہے اور اپنی ٹانگیں کبھی سیدھی نہیں کرتا رفتہ رفتہ اس کے جوڑ سکر جاتے ہیں جس کی وجہ سے اس کے کولہے گھٹنے اور ٹٹھے کبھی سیدھے نہیں ہوتے۔



ٹٹھے پر چھمکانا (بچوں کا سکھڑنا)



ٹٹھے پر ہاتھ رکھنا، ٹٹھے پر ہاتھ رکھنا، ٹٹھے پر ہاتھ رکھنا، ٹٹھے پر ہاتھ رکھنا

شروع میں جب بچہ بہتر حالت میں ہو تو ریڑھ کی ہڈی کا خم سیدھا ہوتا ہے۔ لیکن وقت گزرنے کے ساتھ یہ خم مزید سخت ہو جاتا ہے (مزید سیدھا نہیں ہوگا) ریڑھ کی ہڈی کے خم کے بارے میں باب 33 دیکھیں۔

کونسی دوسری معذوریوں کو غلط طور پر پولیو سمجھا جاتا ہے؟  
بعض اوقات فالج کو پولیو سمجھا جاتا ہے لیکن فالج عام طور پر جسم کو مخصوص طریقوں سے متاثر کرتا ہے۔



دونوں ٹانگیں



ایک ہی طرف کی ٹانگ  
اور بازو



فالج چاروں اعضاء



پولیو

پولیو کی وجہ سے مفلوج ہونے کے طریقے زیادہ بے قاعدہ ہوتے ہیں

زیادہ متحرک کھیلنے، نشوونما میں تاخیر، بے قابو حرکتیں یا کم از کم



عام طور پر فالج میں دماغی کمزوری کی دوسری علامات دیکھی جاسکتی ہیں، ضرورت سے

پیشوں کا کھچاؤ۔



ہے۔

پیشوں کی کمزوری میں معذوری آہستہ آہستہ شروع ہوتی ہے رفتہ رفتہ خراب ہوتی جاتی

کو لمبے کے مسائل سے انگڑاپن ہو سکتا ہے اور پٹھے پٹے اور کمزور ہو سکتے ہیں۔ کولہوں میں درد یا اپنی جگہ سے ملنے کا پتہ لگائیں۔

ان مسائل سے پہلے یا بعد میں بچے کو پولیو ہو سکتا ہے لہذا احتیاط سے کام لیں



وجہ سے ہو سکتا ہے۔



کچ پائی: پیدائش کے وقت سے ہوتی ہے۔

ایک بازو اور ہاتھ میں جزوی فالج پیدائش کے وقت کندھے میں زخم کی

جزام، بڑی عمر کے بچوں میں ہیرا اور ہاتھ کی معذوری رفتہ رفتہ شروع ہوتی ہے، اکثر جلد میں جوڑ اور محسوس کرنے کی

صلاحیت میں کمی ہوتی ہے۔



Spinabifida (ریڑھ کی ہڈی کی ایک بیماری جس میں مہروں یعنی قوسیں بند ہونے میں ناکام ہوتی ہیں) بچپن سے موجود

ہوتی ہے۔ ہیروں میں محسوس کرنے کی صلاحیت کم ہوتی ہے اور اکثر کمر پر چھوڑا ہوتا ہے۔



ریڑھ کی ہڈی کے زخم یا ہاز داور ٹانگوں کی طرف جانے والے مخصوص اعصاب کے زخم عام طور پر کمر یا گردن پر شدید زخم ہوتا ہے اور مفلوج حصے میں محسوس کرنے کی صلاحیت کم ہوتی ہے۔

جس بچے کی ٹانگیں مفلوج ہوں تو ہمیشہ اس کی کمر کا معائنہ کریں اور محسوس کرنے کی صلاحیت کو دیکھیں۔



ریڑھ کی ہڈی کے ٹی بی کی وجہ سے رفتہ رفتہ یا اچانک جسم کا نپلا حصہ مفلوج ہو سکتا ہے، کمر میں خم کو دیکھیں

معذوری یا پتھوں کی کمزوری کی دوسری وجوہات: پولیو سے مشابہت رکھنے والی معذوریوں کی کئی وجوہات ہیں، بہت ہی عام وجوہات میں سے ایک Gwain Bane جسم کا قانچ ہے یہ وائرس کے حملے، زہر یا نامعلوم وجوہات کی وجہ سے ہو سکتا ہے یہ بچہ کی اٹھانے کے ٹانگوں میں شروع ہوتا ہے اور کچھ دنوں میں پھیل کر پورے جسم کو مفلوج کر سکتا ہے۔ بعض اوقات محسوس کرنے کی صلاحیت بھی کم ہو جاتی ہے۔ عام طور پر کچھ ہفتوں یا مہینوں میں جزوی یا مکمل قوت واپس آ جاتی ہے۔ ثانوی مسائل کی روک تھام اور ان کو ٹھیک کرنا بنیادی طور پر پولیو جیسی ہے۔

کیا کیا جا سکتا ہے:

ابتدائی بیماری کے دوران جب بچہ پہلی دفعہ مفلوج ہو جائے تو

☆ پہلی بیماری کے دوران یا اس کے بعد کوئی دوا کام نہیں کرتی۔

☆ آرام بہت ضروری ہے۔ ایسی ورزش سے اجتناب کریں جس میں زیادہ زور لگانے کی ضرورت ہو کیوں سے بھی اجتناب کریں۔

☆ صحت یابی کے دوران اچھی خوراک بچے کو طاقتور کرنے میں مدد دیتی ہے (لیکن اس بات کا خیال کریں کہ بچہ بہت زیادہ کھا کر موٹا نہ ہو جائے زیادہ وزن کے بچے کو چلنے

اور دوسری حرکتوں میں زیادہ مشکلات ہوتی ہیں) اچھی خوراک کی تجاویز کے لئے باب نمبر 11 جہاں ڈاکٹر میسر نہ ہو دیکھیں۔

بچے کو آرام دہ حالت میں رکھیں تاکہ جوڑ نہ سکریں شروع میں پتھروں میں درد ہوگا اور بچہ اپنے جوڑ سیدھا نہیں کرنا چاہے گا۔ آہستہ آہستہ اور پیار سے اس کے ہاز داور ٹانگیں

سیدھا کرنے کی کوشش کریں تاکہ بچہ جہاں تک ممکن ہو اچھی حالت میں لینے (باب نمبر 8)

بري حالت

اچھی حالت



مڑے ہوئے ہاز داور، کو لے اور ٹانگیں بچے نیچے

کی طرف سیدھے کئے ہوں



ہاز داور کو لے اور ٹانگیں ممکن حد تک سیدھے

بیروں کو سہارا دیا گیا ہے۔

(نوٹ) گھٹنوں کو سیدھا کرنے کے لئے ان کے نیچے رکھنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے، مگر گھٹنوں کو ممکن حد تک سیدھا رکھنے کی کوشش کریں۔

اولین بیماری کے بعد:

☆ اچھی خوراک اور جسم کو اچھی حالت میں رکھنا جاری رکھیں۔

☆ بخار آتے ہی ورزش شروع کریں تاکہ جوڑ نہ سکریں اور طاقت واپس آئے۔ حرکت کی حد کے بارے میں ورزشیں باب 42 میں دی گئیں ہیں جب بھی

ممکن ہو ورزش کو کھیل بنائیں۔ بچے کی صحت یا بی کے سارے عمل کے دوران کھیل، تیرنا اور دوسرے ایسے کام جس میں بازوؤں اور ٹانگوں کو بلانا پڑے بہت ضروری ہے۔

☆ ایسا کھیلوں اور دوسری سہولت فراہم کرنے والی اشیاء کی وجہ سے بچہ بہتر حرکت کرے گا اور جوڑ بھی سکنے سے محفوظ ہوں گے۔

☆ کچھ خاص بچوں کے لئے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے تاکہ جوڑوں کے سکنے کو ٹھیک کیا جائے اور کمزور پٹوں کا کام مضبوط پٹے کر سکیں۔

☆ اگر بچہ بہت لگتا ہو یا ایک طرف کو مڑا ہوا ہو تو آپریشن کے ذریعے بچہ کی مخصوص ہڈیاں جوڑنا مفید ہو سکتا ہے لیکن چونکہ ہڈیوں کی آپریشن سے بچہ کی نشوونما رک جاتی ہے عام طور پر یہ بارہ یا تیرہ سال کی عمر سے پہلے نہیں کرنا چاہئے۔

☆ بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے جسم اور ذہن کا ممکن حد تک استعمال کرے، دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلے، اپنی روزمرہ کی ضروریات کا خیال رکھے دوسروں کے کاموں میں مدد کرے اور سکول جائے، جہاں تک ممکن ہو اس کے ساتھ دوسرے بچوں کی طرح برتاؤ کریں۔



### مفلوج بچے کی بحالی:

پولیو کی وجہ سے مفلوج ہونے والے بچوں کی مخصوص بنیادی بحالی اقدامات سے مدد کی جاسکتی ہے، جیسے متاثرہ اعضاء میں حرکت کی حد برقرار

رکھنے کے لئے ورزش لیکن ہر مفلوج بچے کی معذوری اور ضروریات دوسروں سے مختلف ہو سکتی ہیں۔

چلنے سے اس بچے کی ورزش ہوتی ہے جس سے اس کی ٹانگیں اور پیر سیدھے ہوتے ہیں اور جوڑ سکھونے سے بچ جاتے ہیں۔

کچھ بچوں کی ضرورت صرف عام ورزش اور کھیل ہو سکتی ہے، دوسروں کو سہولت فراہم کرنے والی اشیاء کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ جس کی مدد سے وہ بہتر چل پھر سکیں، آسانی

سے کام کر سکیں یا اپنے جسموں کو زیادہ صحت مند رکھ سکیں جو زیادہ مفلوج ہوتے ہیں ان کو پاہوں والی کرسی کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

ہر بچے کی مخصوص ضروریات پوری کرنے کے لئے احتیاط سے اس کا معائنہ اور تجزیہ ضروری ہے، جتنی جلدی بچے کی ضروریات کا تجزیہ کرنے کے بعد ان کو پورا کرنے کے

لئے اقدامات اٹھائے جائیں اتنا بہتر ہے۔

بدقسمتی سے جن علاقوں میں پولیو اب بھی عام ہے، بحالی کے پروگراموں کا یا تو وجود ہی نہیں اور یا ابھی شروع ہو رہے ہیں، کئی بچے اور بڑے جو کافی عرصے سے مفلوج ہیں

مختلف معذوریوں اور جوڑوں کے سکنے، کا شکار ہیں۔ بچے کے چلنے کے قابل ہونے اور آمدادی ٹیوں کی استعمال سے پہلے ان کو ٹھیک کرنا ضروری ہے۔



گھر پر کئی مہینوں کی ورزش اور پلاسٹر کے

سانچے استعمال کرنے کے بعد جوڑ اس

طرح سیدھے ہونے کو مدد مل پھر سکے۔



اس بچے کو شروع میں پولیو ہوا تھا جس کی وجہ

سے اس کے کولے، گھٹنے اور پیر سکنے گئے ہیں۔

چونکہ جوڑوں کا سکنے جانا نہ صرف پولیو بلکہ دوسری معذوریوں کے ساتھ ایک بہت عام مسئلہ ہے اسی لئے ہم نے اگلے باب میں اس کا علیحدہ ذکر کیا ہے، پولیو کے بچے کا تجزیہ

کرنے سے پہلے ہم یہ مشورہ دیتے ہیں کہ جوڑوں کے سکنے کے بارے میں باب 8 ضرور پڑھیں۔

انتباہ: کسی بھی سہولت فراہم کرنے والی چیز یا عمل کے بارے میں فیصلہ کرنے سے پہلے، اس کے فوائد اور نقصانات کا احتیاط سے جائزہ لیں۔ مثلاً بعض نقائص کیلئے بہتر ہو

ہے کہ ان کو ویسے ہی چھوڑ دیا جائے کیونکہ یہ مفلوج بچے کو سیدھا کھڑا ہونے یا بہتر چلنے میں مدد دیتا ہے اور کچھ سہولت فراہم کرنے والی اشیاء اور پیٹیاں بغیر سہارے کے بچے کے چلنے

پھرنے کی طاقت کو روک سکتی ہیں۔ کسی بھی سہولت فراہم کرنے والی چیز یا عمل کے بارے میں فیصلہ کرنے سے پہلے ہمارا مشورہ ہے کہ باب 56 "اس بات کو یقینی بنانا کہ سہولت فراہم

کرنے والی اشیاء اور عمل نقصان کے بجائے فائدہ پہنچاتی ہے" ضرور پڑھیں۔

## ہولیو والے بچے کی نشوونما:

سہولت فراہم کرنے والی اشیاء اور مادہ کی بدلتی ہوئی ضروریات

(۳) طاقت حاصل کرنے اور حمل



حرکت برقرار رکھنے کیلئے اعضاء کو  
سہارا دیکر فعال ورزشیں



(۲) جوزوں کو سکرانے سے  
بچانے کے لئے سہارا دے  
کرنا



(۱) حرکت کی مکمل حد برقرار رکھنے کیلئے  
ورزشیں  
مطلوب ہونے کے کچھ دن بعد سے  
لیگر بحالی کے سارے عمل کے  
دوران جاری رہنا چاہئیں۔

(۶) جوزوں کو سکرانے سے



روکنے اور چلنے کے لئے تیار  
کرنے کے لئے امدادی  
ٹیوں کا استعمال

(۵) جوزوں کو سکرانے کو اجتناب میں روکنے یا ٹھیک  
کرنے کے لئے پٹیوں والی کرسی کا استعمال



(۳) پانی میں ورزش، چلنا یا تیرنا کہ پانی سے اعضا کو  
سہارا ملے

نوٹ: بیساکھیوں کی مدد سے چلنے کی تیاری میں بھی یہ بازوؤں کی اچھی ورزش کرنے ہیں۔

(۹) توازن اور اصافی



سہارے کے لئے تیاری  
کیس بیساکھیاں

(۸) چلنے کی مشین یا واکر



(۷) توازن اور چلنا شروع کرنے کے لئے  
توازی ڈبچے

(۱۳) ایک چڑی یا بازو کو کوئی



سہارا نہیں

(۱۱) بازو کی بیساکھیاں اور شاید



بھی

(۱۰) بغل کے نیچے



بیساکھیاں

سہولت فراہم کرنے والی اشیاء طریقہ کار کیلئے بچے کی ضروریات کا تجزیہ کرنا:

پہلا مرحلہ: بچے اور اس کے خاندان کے ساتھ بات کر کے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کریں یہ کرتے ہوئے بچے کو حرکت کرتے ہوئے دیکھیں۔ احتیاط سے یہ مشاہدہ کریں کہ جسم کے کونے جسے مضبوط اور کونے جسے کمزور دکھائی دیتے ہیں۔ جسم کے دونوں حصوں میں فرق معلوم کریں۔ جیسے ٹانگوں کی لمبائی اور موٹائی میں فرق کیا کوئی ظاہر نکالیں یا ایسے موڈ ہیں جو مکمل طور پر سیدھے نہ ہوتے ہوں؟ اگر بچہ چلنا ہے تو اس میں کوئی غیر معمولی بات ہے؟ کیا وہ آگے کی طرف یا ایک طرف کو تگڑا ہے؟ کیا وہ اپنی ایک ٹانگ کو ہاتھ سے سہارا دیتا ہے؟ کیا ایک کولہا دوسرے سے نیچے ہے؟ کیا کریمیں خم پارہ ہونے کی ہڈی میڑھی ہے؟

ان ابتدائی مشاہدات سے آپ کو جسم کی طاقت اور حرکت کی حد معلوم کرنے میں مدد ملے گی اکثر دیکھنے سے آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ بچے کو کونسی سہولت فراہم کرنے والی

چیز زیادہ کی ضرورت ہے۔ مثلاً



ممکن ہے کہ وہ کبھی بھی نہ چل سکے اور اسے پیہوں والی کرسی کی ضرورت ہوگی۔ اس کو سیدھا بیٹھنے اور کرسی سیدھی رکھنے کیلئے میسرز بیٹھوں کی ضرورت ہو سکتی ہے۔



مہربن دونوں ٹانگوں اور دائیں بازو سے شدید مفلوج دکھائی دیتی ہے جس کے اوپر والے حصے میں کمزوری کی وجہ سے کمر میں S شکل کا ایک شدید ٹیز حامن دکھائی دیتا ہے۔



کلاہوں کی کمزوری کی وجہ سے ہٹنے کے ساتھ ٹانگوں کی ایسی بیٹھوں کی ضرورت ہوگی

اکرم کی ٹانگیں اور کولہے شدید مفلوج دکھائی دیتے ہیں۔ ایسا دکھائی دیتا ہے کہ اس کے کولہے گھٹنے اور پیسیدھے نہیں ہو سکتے پیٹ کے کمزور پیٹھے اور کولہے کے جوڑوں کا سکرٹاس کی ٹیز مہربن سے ہو سکتی ہے۔



کولہے کو سیدھا کرنے کے لئے بیٹھ



چونکہ اس کے بازو مضبوط دکھائی دیتے ہیں تو وہ بیٹھا کیوں اور ٹانگوں کی بیٹھوں کی مدد سے چل سکر سکتا ہے لیکن پہلے اس کے جوڑوں کو سیدھا کرنا ضروری ہے۔

گھٹنوں اور ٹخنوں کو سیدھا کرنے کے لئے ساٹنے

اگر جوڑوں کو پھیلائے سے سیدھا نہیں کیا جاسکتا تو پھر اسے آپریشن کی ضرورت ہو سکتی ہے۔



اسلم ڈٹے کی مدد سے چلتا ہے اور دائیں ٹانگ اور پیسیدھے مفلوج دکھائی دیتے ہیں، ران کے کمزور پیٹھوں کی وجہ سے بوجھ اٹھانے کے لئے گھٹنا پیچھے کی طرف جاتا ہے۔ گھٹنے کے پیچھے ڈوروں کے کھینچنے سے گھٹنا بہت پیچھے جاتا ہے، پیسیدھے غیر مستحکم ہے اور ایک طرف کو ٹکاتا ہے، کمزور ٹانگ دوسری ٹانگ سے چھوٹی دکھائی دیتی ہے۔

پیچھے کی طرف ہوا گھٹنا ٹکاتا ہے



پینے گھٹنے کو آگے رکھتا ہے،

گھٹنے کا مضبوط سہارا

اس کے پیس کو مستحکم کرنے کے لئے گھٹنے کے نیچے اگر امدادی بیٹھوں کا استعمال کیا جائے تو وہ ڈٹے کے بغیر چل سکتا ہے۔ لیکن پیچھے کی طرف نکلا ہوا گھٹنا مزید خراب ہوتا جائے گا جب تک کہ وہ چلنے سے معذور نہیں ہو جاتا۔ اسی لئے شاید اس کو پوری ٹانگ کی امدادی بیٹھوں کی ضرورت ہوگی۔ اس سے اس کا گھٹنا پیچھے کی طرف تھوڑا جھکے گا۔

عاقبت آگے کی طرف جھکتی ہے اور اپنی کمزور بائیں ران کو چلتے وقت ہاتھ سے دباتی ہے۔ اس کا بائیں گھٹنا سیدھا نہیں ہو سکتا۔ اس کی کمزور ٹانگ دوسری سے چھوٹی دکھائی دیتی ہے۔

بایاں کو گھٹنے کے نیچے امدادی بیٹھوں کی ضرورت ہوگی کہ گھٹنا

اپنے ہاتھ کے استعمال کے بغیر چلنے کے لئے عافیہ کو صرف یا گھٹنے کو پیچھے رکھنے کے لئے اسے گھٹنے سے اوپر امدادی



پیچھے رہ سکے۔ بیٹھ گھٹنے کو پیچھے رکھتی

ہے۔



بیٹھوں کی ضرورت ہوگی پینے گھٹنے کو

پیچھے رکھتا ہے۔



ورزشوں کی ضرورت ہوگی کہ اسکا

گھٹنا سیدھا ہو سکے۔



امدادی بیٹھوں سے پیس تھوڑا سا نیچے مڑتا ہے تاکہ پیس اٹھائے وقت بیٹھوں پر بوجھ آئے اور گھٹنا پیچھے رہے۔



یہ دیکھنے کے لئے کہ عافیہ کے لئے کونسا مل مناسب رہے گا آپ کو احتیاط سے جسمانی معائنہ حرکت کی حد اور کوہے کے پٹوں کی مضبوطی، گھٹنے اور ٹخنوں کے جوڑوں کا معائنہ کرنا ہوگا۔

دوسرا مرحلہ: یہ جسمانی معائنہ ہے اور عام طور پر ان چیزوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

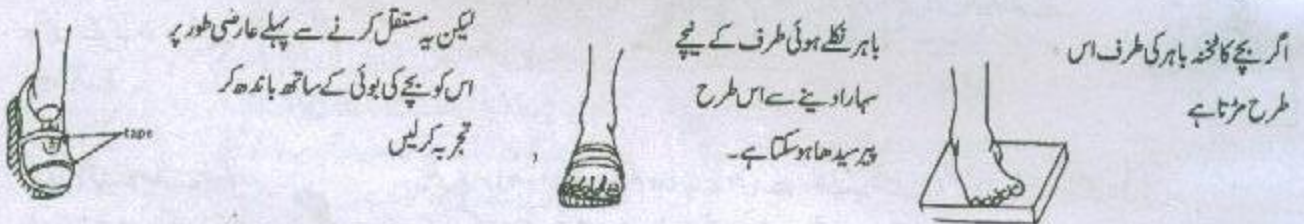
- (۱) حرکت کسی حد تک معلوم کرنا: خاص طور پر جب آپ کے خیال میں جوڑ سکرے ہوئے ہوں۔
- (۲) پٹھوں کا معائنہ کرنا: خصوصاً ان پٹھوں کا جو آپ کے خیال میں کمزور ہوں۔ ان پٹھوں کو بھی دیکھیں جن کو کمزور پٹھوں کی کمی پوری کرنے کے لئے مضبوط ہونا چاہئے (جیسے بیساکھیوں کے استعمال کے لئے بازو اور کندھے کے مضبوطی)
- (۳) نقائص معلوم کریں: جوڑوں کا سکرٹا اپنی جگہ سے ہلے ہوئے کوہے، گھٹنے، پیر، کندھا، کہنی، ٹانگ کی لمبائی میں فرق، یا کمر میں خم یا کمر کی غیر معمولی قفل

(نوٹ) یہ تصویریں صرف مثال کیلئے دی گئی ہیں لیکن ان میں سے اکثر اقدامات زیادہ تر بچوں کے لئے ضروری ہیں جن میں بچوں کی بحالی کا کام تاخیر سے شروع ہوتا ہے ان میں جوڑوں کا سکرٹا اور معذور یاں ہو سکتی ہیں جن کے لئے ایسے اقدامات کی ضرورت ہو جو یہاں پر نہیں دکھائے گئے۔

تیسرا مرحلہ جسمانی معائنے کے بعد بچے کے چلنے یا حرکت کرنے کا دوبارہ مشاہدہ کریں۔ اس کی حرکت اور چلنے پھرنے کو اپنی معلومات کی روشنی میں دیکھیں۔ (مثلاً کچھ پٹھوں کی کمزوری، جوڑوں کا سکرٹا اور ٹانگ کی طاقت)

چوتھا مرحلہ اپنے مشاہدے اور تجربوں کی بنیاد پر یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ کس قسم کی ورزشیں، سہولت فراہم کرنے والی اشیاء یا انداز بچے کے لئے زیادہ مفید ہو سکتی ہے۔ مختلف امکانات کے فوائد پر غور کریں۔ فائدہ، لاگت، آرام، حلیہ، چیزوں کی دستیابی اور کیا بچہ آپ کے بنائی ہوئی سہولت فراہم کرنے والی چیز کو استعمال کرے گا یا نہیں؟ بچے اور اس کے والدین کے خیالات اور مشورے معلوم کریں۔

پانچواں مرحلہ بچے کے لئے امدادی پٹی یا سہولت فراہم کرنے والی چیز تیار کرنے سے پہلے اگر ممکن ہو تو کسی دوسرے بچے کی پرانی امدادی پٹی یا سہولت فراہم کرنے والی چیز عارضی طور پر استعمال کر کے تجربہ کر لیں کہ کتنا بہتر کام کرتا ہے۔ مثلاً



(نوٹ) کچھ بچوں کے لئے اس طرح کا سہارا مفید ہوگا اور کئی کیلئے نہیں ہوگا۔

بچے سے پوچھیں کہ وہ کیا سوچتا ہے؟

چھٹا مرحلہ جب بچے اس کے والدین اور آپ نے فیصلہ کر لیا کہ کس قسم کی امدادی پٹی یا سہولت فراہم کرنے والی چیز مفید رہے گی تو پھر اس کی تیاری کیلئے ضروری اقدامات اٹھائیں۔ یہ بتانے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ مستقل کرنے سے پہلے چیزوں کو عارضی طور پر جوڑ کر آزما لیں تاکہ آپ ضروری تبدیلیاں کر سکیں۔



ساتواں مرحلہ یہ دیکھنے کے لئے کہ امدادی پٹی یا سہولت فراہم کرنے والی چیز کتنا بہتر کام کرتی ہے بچے کو کچھ دنوں کے لئے وہ استعمال کرنے دیں بچے اور اس کے والدین سے پوچھیں کہ کیا وہ سہولت فراہم کر رہے ہیں؟ کس طرح اس کو بہتر کیا جاسکتا ہے؟ کیا کوئی ایسی چیز ہے جو اس سے بہتر کام کر سکے؟ اس میں ضروری تبدیلیاں کریں لیکن یہ یاد رکھیں کہ کوئی بھی چیز بچے کی ضروریات کو مکمل طور پر پورا نہیں کر سکتی۔ اپنی پوری کوشش کریں۔

بچے کے لئے امدادی پٹی کی تیاری

### کیا میرا بچہ چلنے کے قابل ہو سکتا ہے؟



یہ اکثر معذور بچوں کے والدین کا پہلا سوال ہوتا ہے۔ یہ ایک اہم سوال ہے لیکن ہمیں والدین کو یہ احساس دلانا چاہئے کہ زندگی میں چلنے سے زیادہ کئی اور چیزیں اہم ہیں۔ جس بچے کی ٹانگیں پولیو کی وجہ سے مفلوج ہو گئیں ہوں اسے کم از کم دو چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

(۱) بیسیا کیوں کے استعمال کیلئے مضبوط کندھے اور بازو

(۲) کافی حد تک سیدھی ٹانگیں (کو لمبے، گھٹنے اور پیر) (یہ ضروری ہے کہ جوڑوں کے سکرے کو ٹھیک کیا جائے تاکہ امدادی بیٹیوں کے استعمال سے پہلے ٹانگوں کو سیدھا کیا جاسکے)۔ بچے کے چلنے کے امکان کا تجزیہ کرنے کے لئے ہمیشہ بازو اور کندھے کی طاقت کو آزما لیں۔



اگر وہ چند مرتبہ آسانی سے اٹھ سکے تو پھر بیسیا کیوں کی اگر اس کے کندھے اور بازو کی طاقت اتنی ہو کہ مدد سے اس کے چلنے کے اچھے امکانات ہیں۔ وہ کسی حد تک اپنے آپ کو اٹھا سکے تو پھر اس اگر اس کے بازو اور کندھے اتنے کمزور ہیں کہ وہ خود کو طرح کی ورزش کی مدد سے وہ بیسیا کیوں کے نہ اٹھا سکے تو پھر بیسیا کیوں سے چلنے کے امکانات استعمال کے قابل ہو جائے گا۔ اچھے نہیں ہیں۔



بچے کو اپنے بازوؤں کی مدد سے اپنے جسم کا وزن اس طرح اٹھانے دیں۔



اگر کمزور کہنیوں کی وجہ سے بچہ خود کو نہ اٹھا سکے تو اس کے بازوؤں کے ساتھ لکڑی باندھ کر دیکھیں اگر وہ خود کو اٹھا سکے۔



کندھوں، بازوؤں اور ہاتھوں کو مضبوط بنانے کا عملی طریقہ یہ ہے کہ بیٹیوں والی کرسی کو دکھایا جائے۔



اوپر اٹھنے کے لئے اس طرح کے بیڈل کے استعمال سے اس کے ہاتھ اور کانٹیاں اتنی مضبوط ہو جائیں گے کہ وہ بیسیا کیوں کے استعمال کر سکے۔

مگر بچہ موٹا ہو تو اس کا وزن کم ہونا چاہئے اس سے اب یہ دیکھیں کہ ٹانگیں کس حد تک سیدھی ہوتی ہیں۔

کمزور ٹانگوں کے ساتھ بھی وہ آسانی سے چل سکے گا۔ اگر کو لمبے، گھٹنے اور پیروں کو کافی حد تک سیدھا کیا جاسکے تو پھر امدادی بیٹیوں کی مدد سے چلنے کے اچھے امکانات ہوتے ہیں (اگر بازو کی قوت اچھی ہو)



اگر وہ لکڑی کے سہارے خود کو اٹھا سکے تو پھر شاید وہ کہنیوں کو سہارا دینے والی بیسیا کیوں کے استعمال کر سکے۔



جوڑوں کے سکرے کو ٹھیک کرنے کے لئے باب 8 دیکھیں بعض اوقات اگر صرف ایک ہاتھ کے جوڑا وہ سکرے ہوں تو پھر بیسیا کیوں کی مدد سے ایک ہاتھ پر چٹا کیس لٹکا ہے لیکن اگر ٹانگوں ہوتی ہوں تو ان سے چٹا بہتر ہوتا ہے۔



لیکن اگر بچے کو لمبے، گھٹنے یا بیٹیوں کے جوڑا سکرے ہوں تو پھر اس سے پہلے کہ وہ چلنے کے قابل ہو سکے ان کو سیدھا کرنا

ہاز کی طاقت اور ٹانگ کی سدھائی آزمانے کے بعد ٹخنوں، گھٹنوں اور کولہوں کی قوت آزما لیں اس سے آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی کہ بچے کو کس قسم کی امدادی ٹیڑوں کی ضرورت ہے۔

جس بچے کا ہر ٹیڑھ ٹھیک ہو یا ایک طرف کوڑا ہو تو پلاسٹک یا دھات کی بنی ہوئی ٹیڑھ گھٹنے کے نیچے بنی مفید ہو سکتی ہے۔  
ٹھیک ہر کیلئے آپ ایسی امدادی ٹیڑھ استعمال کر سکتے ہیں جو ہر ٹگ یا ریز کی مدد سے ہر کوڑا ٹھیک



دھات



پلاسٹک



ایک طرف کوڑا ہوا



ہی

ٹھیک ہوا ہر بچہ اپنا ہر  
ٹھیک لگا سکتا

ریز کا ٹکڑا

امدادی ٹیڑھ کا انتخاب مختلف عوامل پر منحصر ہے جس میں لاکٹ، دستیار ہنر اور سامان اور مخصوص بچے کے لئے اس کا مفید ہونا شامل ہے۔

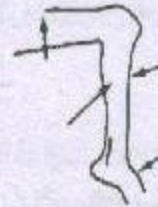
ہے۔

ٹانگ کے اوپر کے حصے کی بے ٹیڑھ گھٹنے کے جوڑے کے ساتھ یا بغیر بنائی جا سکتی ہیں جو پہلے وقت سیدھی رہے۔

جس بچے کا گھٹنا کمزور ہو اس کو پلاسٹک یا دھات کی لمبی ٹیڑھ کی ضرورت ہوگی۔

دھات اور  
پہلے وقت مڑ  
سکے

پلاسٹک

ران اور ٹانگ کے کمزور  
پہلےٹھیک نہیں سکتا  
ٹھیک نہیں سکتا

(نوٹ) جن بچوں میں گھٹنا سیدھا کرنے کی قوت نہ ہو ان سب کو لمبی امدادی ٹیڑوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔

(جس بچے کے کولہوں کے پٹھے مضبوط ہوں وہ امدادی ٹیڑوں کے بغیر چل سکتا ہے۔)



ٹیڑھ کو پیچھے دھکیلتی ہے۔  
وزن اٹھانے وقت ٹیڑھ کی معمولی نیچے کی طرف زاویے سے گھٹنا پیچھے  
جاتا ہے اور پہلے وقت یا وزن اٹھانے کیلئے وہ گھٹنے کو پیچھے موڑے گا  
جس بچے کے کولہ کے پٹھے کچھ مضبوط ہوں اور گھٹنا سیدھا ہو تو گھٹنے  
سے نیچے کی ٹیڑھ کو پیچھے دھکیلتا ہے۔



کولہ کے مضبوط پٹھے ران کو  
پیچھے کھینچتا ہے جس سے گھٹنا  
مڑنے سے بچا جاتا ہے۔

کولہ کے مضبوط  
پٹھے

احتیاط: ایک سخت ہر جس کے پٹھے کے جوڑے معمولی سکرچے ہوں  
گھٹنے کو پیچھے دھکیلتے ہیں مدد دیتا ہے جوڑے کے سکرچے کو ٹھیک کرنے  
سے چٹنا مشکل یا ناممکن ہو سکتا ہے اسی لئے جہاں امدادی ٹیڑھ کی  
ضرورت ٹھیک تھی اب اس کی ضرورت ہوگی باب 54



جس بچے کے کولہ کے پٹھے کمزور ہوں تو پہلے  
وقت ایک ہاتھ سے  
کمزور ران پر زور  
دیتا ہے۔



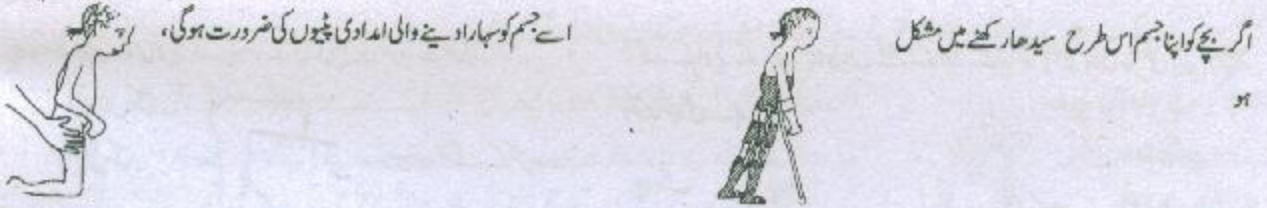
اگر کسی بچے کا جوڑ سکرچہ ہوا اور سیدھے گھٹنے کے ساتھ چل سکتا ہو تو جوڑے کے سکرچے کو اس حد تک ٹھیک کیا جائے کہ گھٹنا پیچھے کی طرف معمولی مڑ سکے پھر وہ بہتر چل سکے گا۔

جس بچے کے کوہلے کے پٹھے بہت کمزور ہوں تو اس کی ٹانگ امدادی پٹی کے ساتھ ایک طرف کو زیادہ لٹک یاڑ سکتی ہے  
ٹانگ کو کوہلے پر مستحکم کرنے کیلئے بچے کو امدادی پٹی کے ساتھ کوہلے پر پٹھے کی ضرورت ہوگی



پٹھنے کے لئے اس میں ضرورت کے مطابق جوڑ پلاسٹک کا پتہ کم مضبوط مگر زیادہ لچکدار ہوتا ہے اور بچوں کو بہتر طور پر قدم اٹھانے میں مدد دیتا ہے۔

جس بچے کی کمر اور جسم کے پٹھے کمزور ہوں اور اپنا جسم بہتر طور پر نہ اٹھا سکے، اسے ٹانگوں کی ایسی ایسی امدادی پٹیوں کی ضرورت ہو سکتی ہے جو اوپر امدادی پٹیوں یا جینٹ کے ساتھ جڑی ہوئی ہوں۔



(نوٹ) بچے کو چلنے پھرنے کے قابل بنانے کیلئے اسے کوہلے پر پٹے یا کمر کو سہارا دینے والی پٹیوں کی ضرورت ہوگی کچھ ہفتوں یا مہینوں کے بعد شاید اسے ضرورت نہ رہے  
ان کو ہٹانے سے بچے میں زیادہ طاقت اور کنٹرول آسکتا ہے یہ ضروری ہے کہ بچے کی ضروریات کا وقتے وقتے سے تجربہ کیا جائے۔

اس بات کا خیال رکھیں کہ ضرورت سے زیادہ امدادی پٹیوں کا استعمال نہ کریں۔



جس بچے کی ریڑھ کی ہڈی زیادہ میڑھی ہو رہی ہو تو جسم کو سہارا دینے والی امدادی پٹیوں سے مستفید ہو سکتا ہے یا پھر اسے آپریشن کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

اگر ضروری ہو تو جسم کو سہارا دینے والی پٹیوں کو ٹانگوں کی پٹیوں کے ساتھ جوڑا جا سکتا ہے (جیسا کہ اوپر دکھایا گیا ہے)۔

پولیو کے قطرے بہترین حفاظت ہے اگر ان کو مسلسل شفا رکھا

پولیو کی روک تھام

بچوں کو پولیو کے قطرے پلائیں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ آٹھ ماہ کی عمر تک بچوں کو تین مرتبہ پولیو کے قطرے کی جائے۔  
خوراک مل چکی ہو تین ماہ کی عمر میں پولیو کے قطرے کی پہلی خوراک بہت اچھی ہوتی ہے۔



زیادہ سے زیادہ بچوں کو پولیو کے قطرے پلائیں: جو قطرے منہ سے دیئے جائیں وہ زندہ ہوتے ہیں، اسی لئے اگر

زیادہ سے زیادہ بچوں کو قطرے پلائے جائیں تو ان سے یہ دو ان بچوں تک بھی پہنچ جائے گی جن کو پولیو کے قطرے نہیں پلائے گئے۔

استعمال سے تھوڑی دیر پہلے تک پولیو کے قطرے کو ٹھنڈ رکھنے کی کوشش کریں، تین مہینوں تک ان کو پگھلایا اور پھر ٹھنڈ کیا جا سکتا ہے۔ لیکن خراب ہونے سے بچانے کے لئے ان کو ٹھنڈا

رکھنا چاہئے۔

پولیو کے قطرے پلانے اور ان کو ٹھنڈا رکھنے میں لوگوں کی مدد حاصل کریں۔ بعض اوقات یہ قطرے دیرپاتی علاقوں تک اس لئے نہیں پہنچ پاتے کیونکہ وہاں پر ٹھنڈا رکھنے کا انتظام نہیں ہوتا لیکن اکثر وکٹا اندروں یا چند خاندانوں کے پاس فریج موجود ہوتے ہیں اس لئے ان کی دلچسپی اور تعاون حاصل کریں۔

بہترین حفاظت کے لئے بچے کو اس وقت پولیو کے قطرے پلائیں جب اس کو بخار، زکام یا دست کی بیماری نہ ہو۔ لیکن اگر چھ ماہ کی عمر تک بچے کو قطرے نہیں پلائے گئے تو اگر وہ تھوڑا بیمار بھی ہو تو بھی اسے قطرے پلائیں۔ اس بات کا امکان موجود ہے کہ جب بچہ بیمار ہو تو پولیو کے قطرے کام نہ کریں، پھر بھی تین دفعہ یہ قطرے پلانے کی کوشش کریں اور ایک مرتبہ اس وقت پلائیں جب بچہ بیمار نہ ہو۔

یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ غرب ممالک میں بچوں تک پہنچنے سے پہلے کم از کم ایک تھائی قطرے ضائع ہو جاتے ہیں، یہی لئے اگر بچوں کو قطرے پلائے بھی گئے ہوں پھر بھی احتیاطی تدابیر کی ضرورت ہے۔



پنا دو دھ پولیو سمیت دوسری

بیماریوں سے بچاؤ کرتا

جب تک ممکن ہو بچے کو اپنا دو دھ پلائیں، اپنی چھاتی کے دو دھ میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو پولیو سے بچاؤ میں مدد دے سکتے ہیں۔ آٹھ ماہ کی عمر تک بچوں میں پولیو بہت کم ہوتا ہے کیونکہ وہ اپنی ماں کا دو دھ حاصل کرتے ہیں۔ اپنا دو دھ پلانے سے یہ حفاظت بڑھ سکتی ہے۔



جب تک احتیاطی ضروری نہ ہو بچوں کو کسی قسم کے ٹیکے نہ لگوائیں۔ ٹیکے کی وجہ سے پولیو بڑھ کر بچے کو مفلوج کر سکتا ہے۔ آج کل یہ ٹیکوں کی وجہ سے بچے اندازہ لگایا گیا ہے کہ پولیو سے مفلوج ہونے والوں میں سے ایک تھائی ٹیکوں کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

لوگوں کو منظم کریں اور قطرے پلانے، اپنا دو دھ پلانے اور ٹیکوں کا سہارا اور سمجھا کر ان کا استعمال کے لئے عوامی مہمات کی حوصلہ افزائی کریں۔ ان مسائل پر آگہی بڑھانے کے لئے عوامی تھیٹر اور پتلی تماشائے طریقتے ہیں۔

### خانوی مسائل کی روک تھام:

ہم پہلے ہی مفلوج بچوں میں نئے مسائل یا پیچیدگیوں کی روک تھام کی بات کر چکے ہیں۔ مختصر اہم اقدامات مندرجہ ذیل ہیں۔

☆ جوڑوں کے سکنے اور نقص کو روکیں، مفلوج ہونے کے آثار نمودار ہوتے ہی حرکت کی حد کی مناسب ورزشیں شروع کریں۔

جوڑوں کے سکنے کی پہلی علامت نمودار ہوتے ہی روزانہ دو یا تین مرتبہ پھیلنے کی ورزش کریں۔



بجائے اس کے کہ ٹانگ کو آگے پیچھے ہلایا جائے، ہم اس نقطے پر زیادہ زور دیتے ہیں کیونکہ کئی ممالک میں والدین کو ٹانگ ہلانے کا یہ طریقہ سکھایا جاتا ہے جو اتنا مفید نہیں ہوتا

اگر چند لمحوں کے لئے جوڑ کو مضبوطی سے اور مسلسل پھیلا یا جائے تو یہ ورزشیں بہت کار

آہستہ باؤ



صحیح

آمد ہوتی ہیں

آہستہ اوپر اٹھائیں

باقاعدگی سے بچے کی ضروریات کا تجزیہ کریں اور اس کی بدلتی ہوئی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے ضروری تبدیلیاں کریں۔ ضرورت سے کم یا زیادہ سہولت فراہم کرنے والی ٹیبلوں کا استعمال بچے کے لئے نئے مسائل پیدا کر سکتا ہے۔



اس بات کو یقینی بنائیں کہ جیسا کھیاں بظلموں میں زیادہ زور دے کیونکہ اس سے ہاتھ مفلوج ہو سکتے ہیں۔

بچے کی جسمانی معذوری کو اس کی جسمانی، ذہنی اور معاشرتی نشوونما میں رکاوٹ نہ بننے دیں۔ اس کے لئے ایسے مواقع پیدا کریں کہ وہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل کود، سکول اور دوسرے کاموں میں حصہ لے سکے۔ اس کتاب کے دوسرے حصے میں وہ طریقے بتائے گئے ہیں جو معذور بچوں کی ضروریات پوری کرنے کے لئے لوگ اختیار کر سکتے ہیں۔

پولیو سے متاثرہ بچوں کی ضروریات پوری کرنے کے لئے کتاب کے دوسرے حصے زیادہ اہمیت کے حامل باب پرستارے ۱۱ کا نشان لگایا گیا ہے۔

جسمانی معائنہ باب 4 جوڑوں کے سکڑنے کی پیشکش اور نشوونما باب 5 جوڑوں کا سکڑنا باب 8 اپنی جگہ سے ہلے ہوئے کو ہلے باب 18

ریڑھ کی ہڈی کا ٹیڑھا ہونا باب 20 حرکت کی حد اور دوسری ورزشیں باب 42 جیسا کھیوں کا استعمال یہیوں والی کرسی وغیرہ باب 43

معاشرتی ضروریات سماجی ہم آہنگی اور نشوونما حصہ دوم خصوصاً باب 47, 48, 52, 53

اس بات کو یقینی بنانا کہ سہولت فراہم کرنے والی اشیاء اور عمل بچے کی ضروریات پوری کرتے ہیں باب 56

☆☆☆☆☆