



खेळातील दुखापती आणि व्यवस्थापन

SPORTS INJURIES AND MANAGEMENT

प्रा. डॉ. बाळासाहेब नामदेव मरगजे

शारीरिक शिक्षण संचालक, मु. सा. काकडे महाविद्यालय सोमेश्वरनगर ता. बारामती

जि. पुणे (412306)

Paper Received On: 21 April 2024

Peer Reviewed On: 30 May 2024

Published On: 01 June 2024

प्रस्तावना

आजच्या आधुनिक युगामध्ये खेळाला शारीरिक शिक्षणाला मानवाच्या जीवनामध्ये अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. खेळ शारीरिक शिक्षण मानवी जीवनाचा अविभाज्य भाग बनल्याचे दिसून येते. खेळ, खेळाडू, मैदान, इजा, दुखापती यांचा घनिष्ट संबंध असलेला आपणाला दिसून येतो. खेळ खेळात असताना आपल्याला विविध आजारांना दुखापतींना सामोरे जावून त्यावर मात करावी लागते. खेळ खेळताना अनेक प्रकारच्या दुखापतींना सामोरे जावे लागते यामध्ये प्रामुख्याने जखम होणे, मोच येणे, स्नायू ताणले जाणे, नाकातून रक्तस्राव, घोट, गुडघे, कंबर, खांदे, कोपर, या शरीरातील प्रमुख सांध्यांना अतिवापरामुळे होणाऱ्या दुखापती, तणावामुळे होणारी दुखापती, स्नायुबंध फाटल्यामुळे होणारी दुखापती, मुरगळण्यामुळे होणारी दुखापती अशा अनेक प्रकारच्या दुखापतींना खेळाडूंना सामोरे जावे लागते. याशिवाय अयोग्य प्रशिक्षण पद्धती, पुरेसे वार्मिंग अप किंवा स्ट्रेचिंगचे व्यायाम न केल्यामुळे खेळामध्ये दुखापती होण्याचा संभव जास्त असतो. याशिवाय ओव्हरट्रेनिंग, खराब कंडिशन, अयोग्य तंत्र यामुळे दुखापती होऊ शकतात. खेळाडू म्हंटल कि दुखापत आलीच पण खेळाडूंना खेळ खेळताना आपल्याला विजयाकडे आणि सोबतच आरोग्याकडे लक्ष द्यावे लागते. अशावेळी डॉक्टरांचा सल्ला आवश्यक असतो. कारण खेळ खेळत असताना तुमचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य उत्तम असणे आवश्यक असते. वर्षभर सुरु असणाऱ्या स्पर्धा तसेच सरावामुळे खेळाडूंना नेहमीच नवीन दुखापती होत असल्याचे दिसून येते. खेळाडूंना होणाऱ्या दुखापती ह्या नेहमीच गुडघा, खांदा, कोपर,

घोटा यांच्याशी जास्त संबंधित दिसून येतात. अशा वेळी विश्रांती घेणे, स्वतःची काळजी घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. याशिवाय फिजिओथेरेपी करणे योग्य राहिल. थोडक्यात स्पोर्ट्स इंज्युरी मॅनेजमेंट हे एखाद्या दुखापतीचे व्यवस्थापन आहे ज्यामुळे एखाद्या व्यक्तीला त्याच्या शरीराला हानी न पोहचवता किंवा तडजोड न करता त्याने निवडलेला खेळ अथवा खेळातील ॲक्टिव्हिटी व्यवस्थितपणे सफाईदारपणे करता येणे म्हणजेच त्या दुखापतीचे व्यवस्थापन होय. थोडक्यात खेळाडूला दुखापतीबद्दल शिक्षित करणे पुढील नुकसान टाळण्यासाठी योग्य उपचार सुनिश्चित करणे त्या खेळामध्ये परत सुरक्षित येणे याचे योग्य व्यवस्थापन केल्याने अस्थिबंध हाडे, सांधे, स्नायू यांना दीर्घकालीन नुकसान होण्याचा धोका कमी होतो.

मैदानावर होणाऱ्या दुखापती :-

मैदानावर होणाऱ्या निम्म्याहून अधिक दुखापतींमध्ये फ्रॅक्चर, मुक्कामार किंवा खरचटण्याचा समावेश अधिक असतो. बऱ्याच प्रमाणात दुखापती या मैदानावरच खेळताना होतात. अलीकडच्या काळात मैदानावर होणाऱ्या दुखापतींमध्ये मेंदूला मार लागणाऱ्या दुखापतीमध्ये वाढ झाली आहे. मैदानावर कधीही दुखापत होऊ शकते. ती दुखापत सौम्य किंवा गंभीर असली तरी त्याला कसे हाताळतात हे खूप महत्वाचे आहे. रक्तस्त्राव, धक्का, स्नायूंना इजा होणे, लचकणे, मुरगळणे, निखळणे आकडी येणे तीव्र वातावरणामुळे होणाऱ्या इजा व आजार यावर प्रथमोपचार करणे आवश्यक असते, पीडित व्यक्ती बेशुद्ध पडली त्या व्यक्तीला झालेली जखम किंवा दुखापतीचा प्रकार यांच्याशी संबंधित वेदना होत असेल तर ताबडतोब वैद्यकीय मदत मागवावी. जंतुसंसर्ग टाळण्यासाठी अशा खेळाडूंना हाताळताना हात स्वच्छ असावेत.

मैदानावरील दुखापती :-

१) पडणे :-

सर्वसाधारणपणे मैदानावर नेहमी होणाऱ्या दुखापती या व्यक्ती खेळताना किंवा व्यायाम करताना पडू शकते अथवा पकड निसटते तोल जातो आणि जखम होते अशावेळी आपल्याजवळ प्रथम उपचाराचे सर्व साहित्य बरोबर असणे आवश्यक आहे स्प्रे मलम लावून अशा प्रकारच्या सौम्य उपचार करता येतात.

२) सांध्यांना होणाऱ्या इजा :-

शरीरात ज्या ठिकाणी दोन किंवा दोनपेक्षा अधिक हाडे एकमेकांना जोडले जातात त्या ठिकाणास सांधा असे म्हणतात. सांध्याचे भाग एकमेकांपासून अतिजोरदार व अनियमित हालचालींमुळे दूर जाते. ते पुन्हा मूळ जागेवर बसविण्यासाठी उपचार करावे लागतात.

३) हाडांच्या इजा :-

अस्थिभंगाच्या सर्व प्रकारे येतात.

A) सांधा अस्थिभंग :- यामध्ये हाड तुटून त्यांचे सरळ तुकडे होतात.

B) जटील अस्थिभंग :- या अस्थिभंगांमध्ये हाडांचा एकसंघपना नष्ट होऊन हाड हे बाजूच्या स्नायूमध्ये जावून स्नायूला इजा पोहोचवते अशा अस्थिभंगास जटील अस्थिभंग / गुंतागुंतीचा अस्थिभंग असे म्हणतात.

C) बहुखंडीय अस्थिभंग :- जोराचा आघात होऊन हाडांचे बारीक बारीक तुकडे होतात.

D) हाड वाकणे :- एकसंघपना नष्ट न होता हाडांमध्ये बाक तयार होतो. या क्रियेला हाड वाकणे असे म्हणतात. हे प्रमाण लहान मुलांमध्ये व वयोवृद्धांमध्ये आढळून येते.

४) उष्ण तापमानामुळे होणाऱ्या इजा :- उष्माघात उष्णतेने स्नायूंच्या हालचाली अनियमित होऊ शकतात. कार्यक्षमता उष्णतेने कमी झाल्याने इजा होऊ शकते

इजा होण्याची कारणे :-

१) शारीरिक :-

व्यायामापूर्वी किंवा स्पर्धेपूर्वी आवश्यक उत्तेजक व्यायाम न करणे स्नायूंवर किंवा इंद्रियांवर प्रमाणापेक्षा जास्त ताण पडल्याने इजा होतात.

२) मानसिक :-

मनाची एकाग्रता नसल्याने, मानसिक संतुलन बिघडल्याने शारीरिक हालचाली सुलभ होत नाही परिणामी अपघात होतात.

३) सदोष पादत्राणे, अयोग्य गणवेश :-

मैदानावर उतरताना पायातील बूट सैल, अतिघट्ट, किंवा तळवे घसरडे असल्यास बुटाने पायाचे संरक्षण होण्याऐवजी इजा होण्याची शक्यता असते. तसेच प्रत्येक खेळामध्ये शरीराचे विशिष्ट अवयव कमी अधिक प्रमाणात समाविष्ट असतात. त्यांच्या हालचाली करत असताना गणवेश जर सुलभ नसेल तर इजा होण्याची शक्यता अधिक असते.

४) सराव नसलेला खेळ :-

खेळाडूंचा सराव नसलेला खेळ खेळणाऱ्यांनी सावधपणा बाळगला पाहिजे गतिमानता किंवा अचानक अति ताकद वापरल्याने इजा होत असते.

५) अपुरा प्रकाश किंवा हवामान :-

अपुऱ्या प्रकाशामुळे वेग व दिशांचा अंदाज चुकतो पर्यायाने अपघात होतो. इनडोअर क्रीडांगणामध्ये हवा कोंडलेली असल्यास दमछाक होऊन घुसमटल्यासारखे होते.

६) सदोष क्रीडांगण :-

क्रीडांगण टणक, उंच, सकल, निसरडे, चिखलयुक्त किंवा ओले असल्यास अपघात होण्याची शक्यता असते.

इजांवर प्रतिबंधात्मक उपाय :-

“ Prevention is better than Cure”

A) Performance Test :-

खेळाडूंचा fitness वाढविण्यासाठी खेळाडूंची performance Test घेणे.

उदा.

१) हृदयाचा दमदारपणा वाढवण्यासाठी Twelve minute Run Test.

२) Speed and agility मोजण्यासाठी shuttle run.

B) Pretraining and Precompetitive Exercise :-

इजा टाळण्यासाठी खेळाडूने General Specific Exercise करावे.

उदा.

General Exercise - Warm up, cooling down

Special exercise यामध्ये

१) Continuous

२) Fartlek

३) Interval

४) Circuit Training, Weight

५) Playometric

C) मानसिक तयारी :-

कोणताही खेळ खेळताना खेळाडूने आत्मविश्वास मनाची एकाग्रता ठेवून खेळ खेळला पाहिजे.

D) सभोवतालच्या वातावरणारूप सराव :-

अति थंड किंवा अतिउष्ण हवामानाचा शरीरावर परिणाम होतो. अशा परिस्थितीत शरीरास दुखापत होण्याची शक्यता जास्त असते. उष्माघात टाळण्यासाठी योग्य कपडे किंवा क्षारयुक्त पेये याची व्यवस्था करणे. अति थंडीत पाय गारठतात. त्यासाठी प्रतिबंधक उपाय केल्यास इजा टाळता येतात .

E) संरक्षक उपकरणे वापरणे :-

इजा दुखापत टाळण्यासाठी संरक्षक उपकरणे अत्यंत आवश्यक आहे उदा. हॉकीच्या गोलकीपर व फुटबॉलपटूच्या नडगीसाठी शिनगार्ड, वेगवान गोलंदाज क्रिकेटमध्ये असल्यास फलंदाजांसाठी हेल्मेट इत्यादी अनेक उदाहरणे देता येतील की यांच्या वापरामुळे क्रीडा अपघात झाल्यास संरक्षण मिळवून दुखापत टाळता येऊ शकते.

F) खेळाच्या नियमांचे काटकोरपणे पालन केल्यास इजा व दुखापती टाळता येतात.

G) थकावटीचा अंदाज :-

स्पर्धेदरम्यान सहन होण्यापलीकडे थकावट जाणवल्यास ताबडतोब विश्रांती आवश्यक असते. अन्यथा मोठ्या दुखापतीस किंवा प्राण जाण्याच्या संकटाना तोंड द्यावे लागते. **उदा.** लांब पल्ल्याच्या धावण्याच्या किंवा पोहण्याच्या स्पर्धा.

H) स्पर्धेपूर्वी उत्तेजक व्यायाम प्रकार :-

तयारीच्या नियमाप्रमाणे शरीराची स्पर्धेसाठी तयारी होण्यासाठी 'Warming up' व्यायाम प्रकार केल्यास अचानक स्पर्धेत शरीरावरील ताण सहन करण्याची क्षमता प्राप्त होते व दुखापट टाळता येते.

I) साहित्याचा सुयोग्य वापर :-

खेळाडूने खेळ खेळत असताना क्रीडा साहित्याची हाताळणी योग्य रीतीने केली पाहिजे .

इजांचे व्यवस्थापन :-

शरीराच्या अवयवाला अगर इंद्रियाला इजा झालेली असेल तर त्याचे व्यवस्थापन करत असताना टप्पा टप्प्याने व्यवस्थापन करण्यात यावे. याची थोडक्यात माहिती पुढील प्रमाणे

१) प्रथमोपचार - First Aid

२) ताबडतोब इलाज - Immediate Management

३) नंतरच्या काळातील इलाज - Later Management

वरील घटकांची थोडक्यात माहिती पुढील प्रमाणे सांगता येईल

१) प्रथमोपचार :-

प्राण वाचवणे, वेदना कमी करणे, मज्जा घातापासून रोग्याचा बचाव करणे जखमेचे गांभीर्य वाढू न देणे हा हेतू प्रथमोपचाराचा असतो.

२) ताबडतोब उपाय :-

दवाखान्यात पोहोचविल्यानंतर केले जाणारे उपाय हे या टप्प्यात येत असतात दवाखान्यात पोहोचविल्यानंतर रोग्याच्या इजांचे निदान करून त्यावर उपाय केले जातात.

(RICE) R = REST , I= ICE , C= COMPRESSION, E = EVALUATION)

3) नंतरचे व्यवस्थापन :-

दवाखान्यातून बाहेर पडल्यावर झालेली इजा जास्त चिगळू किंवा वाढू नये यासाठी काळजी घेणे. वरील तीन टप्प्यात होणाऱ्या इजांचे व्यवस्थापन कसे करता येईल हे पुढील प्रमाणे सांगता येईल.

अ) स्नायू ईजांचे व्यवस्थापन :-

१) प्रथमोपचार :-

- जखम झालेल्या भागाला विश्रांती देणे त्याची हालचाल शून्य करणे, मसाज करू नये,
- थंड बर्फाच्या साहाय्याने दाब देणे.
- बर्फाचा सरळ उपाय टाळावा.

२) ताबडतोब इलाज :-

- आच्छादित बर्फ आणि प्रेशर बँडेजचा उपयोग करावा.
- जखम झालेला भाग उंचावर ठेवावा.

३) नंतरच्या इलाज :-

- जखम चिघळणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- जखम झालेल्या भागाला परत इजा होणार नाही याची काळजी घ्यावी.

ब) हाडांच्या इजांचे व्यवस्थापन :-

- हाडांच्या इजांचे स्वरूप पाहणे गरजेचे असते.
- यामध्ये मैदानापासून दवाखान्यापर्यंत पोहोचविण्यासाठी खूप मोठी काळजी घ्यावी लागते.
- यामध्ये हाडाच्या इजेचे स्वरूप समजून प्रथमोपचार करावा लागतो.

१) प्रथमोपचार :-

- इजा झालेला अवयव आहे त्या स्थिती ठेवावा.
- रक्तस्त्राव होत असल्यास बंद करावा.
- आधार पट्टी बांधावी.
- मज्जा घातापासून बचाव करावा / रोग्याला धीर द्यावा.
- अवयव दुखणार नाही याची काळजी घ्यावी आधारफळी झोळी पट्टी बांधावी.

२) ताबडतोब इलाज :-

हॉस्पिटलमध्ये पोचल्यानंतर X-Ray / Bone scan च्या साहाय्याने इजेचे स्वरूप पाहून निदान

करणे. जखम झालेल्या भागाची गरजेशिवाय हालचाल न करता व्यवस्थित हाडाला हाड जोडून त्याचे प्लास्टर करणे.

३) नंतरचा इलाज :- जखम बरी झाल्यानंतर पुन्हा एकदा x-ray/ bone scan करून हाड पूर्वस्थितीत आहे का याची खात्री करून घेणे. इजा झालेल्या भागाची काळजी घेणे.

क) सांध्यास होणाऱ्या इजांचे व्यवस्थापन :-

१) प्रथमोपचार :-

रोग्यास वेदना होणार नाहीत अशा आरामदायक स्थितीत ठेवणे
इजा झालेल्या भागाची हालचाल होणार नाही याची काळजी घेणे.
इजा झालेला भाग हा आधारफळी व बँडेज साह्याने बांधावा.

२) ताबडतोब इलाज :-

- आरामदायक स्थितीत हॉस्पिटलमध्ये पोहोचविणे .
- ऑर्थोस्कोपी सारख्या आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या साह्याने निदान करणे.
- विजेचे गांभीर्य समजण्यासाठी एक्स-रे आधार घेऊन निदान करणे.

३) नंतरचा इलाज :-

इतर सांध्यांची शारीरिक सुदृढता वाढविण्यास भर देणे.

Isometric exercise वर भर देणे.

निष्कर्ष / समारोप :-

अशा रीतीने खेळ म्हटल्यावर इजा या योगायोगाने येतातच शारीरिक हालचाली शिवाय खेळ नाही शारीरिक हालचाल केली की इजा होण्याचा संभव अधिक असतो परंतु आपण त्या जास्तीत जास्त टाळण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे त्यासाठी शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या तंदुरुस्त असणे गरजेचे आहे. त्याचप्रमाणे नमूद केल्याप्रमाणे आपल्या अवयवांना होणाऱ्या इजांचे स्वरूप पाहून वर्गीकरण करून त्यावर प्रथम उपचार व त्वरित उपचार व इजा पूर्ण बरी झाल्यानंतर काळजी घेतली पाहिजे

संदर्भसूची :-

- डॉ. पाठक. बि. ग. क्रीडा वैद्यक शास्त्र (१९९८) साकेत प्रकाशन औरंगाबाद
वाखारकर दि. गो. शारीरिक शिक्षणाचे आधुनिक स्वरूप व अध्ययन(१९९१) नूतन प्रकाशन पुणे
डॉ. व्यंकटेश वांगवाड कोचिंग अँड ऑफिशिएटिंग गेम्स अँड स्पोर्ट्स (२००८) डायमंड प्रकाशन पुणे.
डॉ व्यंकटेश वांगवाड शारीरिक शिक्षण मापन व मूल्यमापन (२००५) डायमंड प्रकाशन पुणे
<https://www.Sportinjuryclinic.net/treatmenttherapiesDared>.
<https://www.DainikPrabhat.com>>in 20 June 2021.
<https://Maharashtratimes.com> 28 Sept 2016.
Copyright@2024 Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language