

Sports Injuries Causes, Diagnosis, Treatment and Prevention

खेल चोटों के कारण, निदान, उपचार और रोकथाम

REETESH MASIH

SPORTS OFFICER

सार

खेलो और चोटों का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध माना जाता है ऐसा इसलिए कहा जाता है क्योंकि खिलाड़ी चाहे अभ्यास करे या प्रतियोगिता में भाग ले उसको कड़ा परिश्रम करना पड़ता है। जिससे कभी न कभी उसे चोट लगने की सम्भावना बनी रहती है। खिलाड़ी को चोट लगने से उसका दो तरह से नुकसान होता है। पहला शारीरिक दूसरा मानसिक, कई बार तो खिलाड़ी को मैदान तक छोड़ना पड़ता है। जिससे उसकी टीम पर बहुत बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए यह जरूरी है कि खिलाड़ी को चोट लगने पर उसके कारण, बचाव और इलाज की जल्दी से जल्दी व्यवस्था की जाए जिससे कि खिलाड़ी का सही समय पर उपचार किया जा सके। चोटों का कोई सीमित दायरा नहीं होता है।

प्रस्तावना

ऐसा कहा जाता है कि सभी लोगों की जिंदगी में खेल काफी मायने रखता है। इनका असर उनके शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क पर भी पड़ता है। इन सभी बातों के बावजूद किसी भी व्यक्ति के लिए किसी भी खेल को खेलने से पहले कुछ बातों का पालन करना काफी जरूरी है, हालांकि वे उन बातों का ध्यान रखते हैं लेकिन फिर भी उन्हें खेल में चोट (**Sport Injury**) लग जाती हैं। जहां एक ओर, कुछ खिलाड़ी उन चोटों का इलाज समय रहते कराकर उससे आसानी से उभर जाते हैं और वहीं दूसरी ओर, कुछ ऐसे भी खिलाड़ी हैं, जो चोटों को नज़रअदाज़ करके मुसीबत का शिकार बन जाते हैं। तो आइए, इस लेख के माध्यम

से खेल के दौरान लगने वाली चोटों और उनके सही इलाज की जानकारी लेने की कोशिश करते हैं ताकि आगे लोगों को कोई परेशानी न सहनी पड़े।

खेलों में कौन – कौन सी चोट लग सकती हैं (common Sport injuries)

खेलों के दौरान छोटी-मोटी चोटें लगना साधारण चीज़ है, लेकिन कुछ चोटे ऐसी भी हैं, जो समय के साथ गंभीर रूप ले सकती हैं, उनमें से 5 इस प्रकार हैं-

(1) **मौच लगना (Sprains)** – खेलों के दौरान खिलाड़ियों को मौच का सामना करना पड़ता है। लिगामेंट्स को उखाड़ने या फाड़ने से मोच आ जाती है। स्नायुबंधन ऊतक के टुकड़े होते हैं जो एक संयुक्त में दो हड्डियों को एक दूसरे से जोड़ते हैं। हालांकि, यह कुछ समय के बाद ठीक हो जाती है, लेकिन कई बार यह गंभीर रूप ले सकती है।

(2) **घुटने में चोट लगना (Knee injury)** – अक्सर, खिलाड़ियों को खेल के दौरान घुटने में चोट भी लग जाती है। यदि इसका इलाज समय रहते न किया जाए तो यह घुटने की हड्डी के टुटने का कारण भी बन सकता है।

(3) **फ्रैक्चर होना (fractured)** – कई बार, कुछ लोगों को खेलों के दौरान फ्रैक्चर भी हो सकता है।

(4) **सिर पर चोट लगना (Head injury)** – ऐसे बहुत सारे मामले देखने को मिलते हैं, जिनमें कुछ लोगों को खेल के दौरान सिर पर चोट लग जाती है और इसकी वजह से कुछ लोगों की मौत भी हो जाती है।

(5) **कंधे पर चोट लगना (Shoulder injury)** – खेल के दौरान सभी लोग पूरे जोश में होते हैं, जिसकी वजह से दूसरे लोगों को चोट भी लग जाती है। इनमें कंधे पर चोट लगना सबसे आम चीज़ है, जिससे ज्यादा खिलाड़ी पीड़ित रहते हैं।

खेलों में चोट लगने के कौन-से कारण हैं (Causes of Sport injury)

हर कोई व्यक्ति किसी भी खेल को खेलता है, तो उसे निम्नलिखित वजहों से चोट लग सकती हैं –

- **सही तरीके से वार्म अप न करना**– किसी भी खेल को खेलने से पहले खिलाड़ियों को वार्म अप करना होता है, जिससे उनका शरीर उस खेल के अनुकूल बन जाता है। ऐसे में अगर कोई खिलाड़ी सही तरीके से वार्म अप न करे, तो फिर उसके खेल के दौरान चोटिल होने की संभावना काफी बढ़ सकती है।
- **खेलने का तरीका सही न होना**– हर एक खेल को खेलने का तरीका होता है, जिसका पालन उसे खेलने वाले सभी खिलाड़ियों को करना होता है। लेकिन, अगर कोई खिलाड़ी को खेलने का सही तरीका नहीं पता हो, तो उसे खेल के दौरान चोट लग सकती है।
- **खेल उपकरणों का सही तरीके से इस्तेमाल न करना**– ऐसे बहुत सारे खेल होते, जिनमें किसी विशेष उपकरण (स्नपउमदज) की जरूरत पड़ती है। इनमें क्रिकेट, हॉकी इत्यादि नाम शामिल हैं, जिनमें इनके उपकरण को इस्तेमाल के सही तरीके का पता होना आवश्यक है। यदि कोई खिलाड़ी को खेल के उपकरण (Sport equipment) को इस्तेमाल करने का सही तरीका नहीं पता हो तो उसे खेल के दौरान गंभीर चोट लग सकती है।
- **खेल में आवश्यक सुरक्षा न अपनाना**– सभी खिलाड़ियों को किसी भी खेल को खेलने से पहले आवश्यक सुरक्षा बरतने की सलाह दी जाती है ताकि उन्हें किसी तरह की चोट न लगे। लेकिन, अगर कोई खिलाड़ी उन सुरक्षाओं को न अपनाए तो फिर उसके चोटिल होने की संभावना दोगुनी बढ़ जाती है।

खेलों में लगी चोट का इलाज कैसे करें (How to treat Sport Injury)

जैसे खेलों के दौरान चोट लगने के कई कारण हो सकते हैं, वैसे ही उसका इलाज भी कई सारे तरीकों से किया जा सकता है, जिनमें से प्रमुख 5 तरीके इस प्रकार हैं—

- आराम करना – खेल में लगी चोट को ठीक करने का सबसे आसान तरीका आराम करना है। आराम से वह चोट जल्दी से जल्दी ठीक हो जाती है और फिर व्यक्ति खेल को पहले की तरह से खेल सकता है।
- बर्फ का इस्तेमाल करना – अगर किसी व्यक्ति के लिए खेल में लगी चोट के तुरंत के बाद आराम करना संभव नहीं है, तो वह इसके लिए बर्फ के टुकड़े का इस्तेमाल भी कर सकता है। बर्फ का टुकड़े का इस्तेमाल करने से चोट वाली जगह पर सूजन होने की संभावना, ब्लड फ्लो, थोड़ी-थोड़ी देर में होने वाले दर्द इत्यादि कम हो जाते हैं।
- चोट वाली जगह को दबाना – खेल में लगी चोट का इलाज चोट वाली जगह को दबाकर भी किया जाता है। ऐसा करने से वहां पर दर्द कम होता है और व्यक्ति को थोड़ा आराम भी मिलता है।
- चोट वाली जगह को उठाना – अक्सर, किसी खिलाड़ी को शरीर के निचले हिस्से (जैसे-पैर) इत्यादि पर चोट लगती है, तो उसका इलाज चोट वाली जगह को उठाकर किया जा सकता है। ऐसा करने से खिलाड़ी को आराम मिलता है और वह जल्दी ठीक हो जाता है।
- सर्जरी कराना – बहुत सारे खिलाड़ियों का लिगमेंट खेल के दौरान खराब हो जाता है। इसकी वजह से उन्हें असहनीय दर्द से गुजरना पड़ता है। इस स्थिति में एसीएल सर्जरी को करना बेहतर विकल्प साबित हो सकता है।

खेलों में लगी चोट से कैसे बचें (How to prevent sport injury)

अक्सर, ऐसे मामले देखने को मिलते हैं, जिनमें कुछ खिलाड़ियों या लोगों की जिदगी खेलों के दौरान लगने वाली चोटों की वजह से बर्बाद हो जाती है। ऐसा मुख्य रूप से उनमें इन चोटों से बचने के तरीकों की जानकारी न होने के कारण होता है। इस प्रकार, यदि कोई व्यक्ति किसी खेल को खेलता है, तो उसे कुछ सुरक्षात्मक तरीकों (safety ways) को अपनाना चाहिए ताकि वे खेलों में लगने वाली चोटों से बच सकें—

- ❖ **सेफ्टी उपकरणों को पहनाना** – जैसा कि ऊपर स्पष्ट किया गया है कि हर खेल के अपने कुछ सेफ्टी उपकरण होते हैं, जो खिलाड़ी को चोट लगने से बचाते हैं। इसी कारण, सभी खिलाड़ियों को इन उपकरणों को पहनाना चाहिए ताकि वे सुरक्षित रह सकें।
- ❖ **वार्म अप करना** – सभी खिलाड़ियों को किसी भी खेल को खेलने से पहले वार्म अप करना चाहिए ताकि उन्हें खेल के दौरान किसी किस्म की चोट न लगे।
- ❖ **शांत रहना** – हालांकि, खेल में अच्छा प्रदर्शन करने लिए थोड़ा जोश दिखाना जरूरी है, लेकिन कुछ खिलाड़ी इस दौरान काफी उत्सुक हो जाते हैं। इसकी वजह से उनकी दूसरे खिलाड़ियों या फिर कोच इत्यादि से बहस भी हो जाती है।
- ❖ **खेल के नियमों का पालन करना** – हर खेल के अपने कुछ नियम होते हैं, जिनका पालन उसे खेलने वाले सभी खिलाड़ियों को करना चाहिए। ये नियम उस खेल की प्रतिष्ठा को बनाए रखने के साथ-साथ खिलाड़ियों में खेलने की भावना को जगाने का भी काम करते हैं। अतः यदि कोई व्यक्ति किसी खेल को खेलने जा रहा है, तो उसे उस खेल के सभी नियमों का पालन करना चाहिए ताकि वह उस खेल का आनंद ले सके और इसके साथ में सेफ भी रह सके।
- ❖ **चोट लगने पर कोई दूसरा खेल न खेलना** – जैसा कि हम सभी यह जानते हैं कि चोट लगने पर हमें पूरा आराम करना चाहिए ताकि हम जल्दी ठीक हो सकें। इसी कारण, अगर किसी व्यक्ति को कोई चोट लगी है, तो उसे किसी दूसरे खेल को नहीं खेलना चाहिए क्योंकि इससे उसकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है।
- ❖ **पानी खूब पिये** – खिलाड़ियों को डिहाइड्रेशन, गर्मी, धूप से बचना बहुत जरूरी है। इसलिए खेल से पहले, खेलते समय और बाद में पानी खूब पिये। ध्यान रहे कि आप पूरी तरह हायड्रेटेड रहें।

टाइम्स ऑफ इंडिया की वेबसाइट पर पब्लिश्ड रिपोर्ट के अनुसार भारत में लगभग 64 प्रतिशत लोग कोई भी एक्सराइज नहीं करते हैं। यह आंकड़े वाकई काफी चौंकाने वाले हैं, जो भारतीयों के बिजी शेड्यूल की तस्वीर साफ करते हैं। इसके अलावा, ऐसे भी कुछ लोग हैं, जो किसी – न – किसी खेल से जुड़े हैं, उन्हें उस खेल की सही तकनीक की जानकारी नहीं है।

ऐसे में यह जरूरी है कि उन्हें यह पता हो कि किसी भी खेल को किस तरीके से खेला जाता है ताकि वे उसमें लगनी वाली चोट से उभर सकें। इस प्रकार, हमें उम्मीद है कि आपके लिए इस लेख को पढ़ना उपयोगी साबित हुआ होगा क्योंकि इसमें हमने खेल में लगनी वाली चोट से जुड़ी आवश्यक जानकारी दी है।

निष्कर्ष (CONCLUSION)

असल में खेल में लगने वाले चोटें स्वाभाविक होती हैं और अभ्यास या खेल के दौरान लग सकती हैं लेकिन अगर हम अपनी पूरी सुरक्षा के साथ मैदान में होते हैं तो इसकी सम्भावना कम हो जाती है खेल की चोट तंत्र बहुत जटिल है, अभी भी बहुत कुछ पता लगाने की आवश्यकता है, मेरा मानना है कि आणविक आनुवंशिक तकनीकों के गहन होने के साथ, खेल की चोटों के उपचार में और सुधार होगा। लेकिन यह भी खेल के विकास को बढ़ावा देगा।

संदर्भ

(Reference)

- (1) Sports Injuries Causes, Diagnosis, Treatment and Prevention
By Stephen R. Bird, Stephen Bird, Neil Black, Philip Newton, Jo Campling .(1997)
- (2) Sports Injuries Prevention, Diagnosis, Treatment and Rehabilitation
By Gideon Mann, Mahmut Nedim Doral, Reha N. Tandoğan, René Verdonk (2011)
- (3) Sports Injuries and Prevention
By Kazuyuki Kanosue, Mako Fukano, Tetsuya Ogawa, Toru Fukubayashi (2015)
- (4) The Anatomy of Sports Injuries, Second Edition
By Brad Walker . (2018)
- (5) The latest research about sports injury treatment
Xinyu Li1 and Xiaochun Peng2* (2013)