



खेळ इजा आणि पुनर्वसन

प्रा. जानकी वामनराव कुर्तडीकर

मत्स्योदरी कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय,
अंबड, जि. जालना.

मेल: jankikurtadikar@gmail.com

मो. नं. : 9665309809

सारांश:

खेळ आणि इजा या दोघांचा संबंध म्हणजे एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. खेळ क्रीडा म्हटले की इजा या होणारच. व्यक्ती जन्मापासून खेळ किंवा क्रीडा करत असतो. हे करत असताना तो पडतो, धडपडतो, त्याला दुखापत होते. मग ही दुखापात सामान्यपासून ते तीव्र स्वरूपात असू शकते. ही इजा फक्त केवळ खेळ खेळतानाच होतात असे नाही तर त्या दैनंदिन जीवनातही होतच असतात. परंतु क्रीडा क्षेत्र किंवा खेळातील इजा या खेळाडूंना होतच असतात. या इजांमुळे खेळाडूंच्या प्रगतीत कार्यक्षमतेत खंड पडतो आणि त्याचा परिणाम त्याच्या क्रीडा कार्यमानावर होत असतो. मग या इजा काही वेळेस सामान्य तर काही वेळेस अतिशय गंभीर स्वरूपाच्या असतात. खेळ इजा झाल्यावर त्या खेळाला प्रथमोपचार योग्य उपचार व त्याचे पुनर्वसन होणे या आवश्यक असते.

मुख्य शब्द: खेळ, इजा, दुखापत, उपचार, पुनर्वसन.

प्रस्तावना:

खेळातील दुखापतीवर उपचार करण्यासाठी क्रीडाइजा पुनर्वसन केले जाते. यामध्ये दुखापतीचे निदान उपचार आणि पुनर्वसन यांचा समावेश होतो. क्रीडा किंवा खेळ पुनर्वसन हा एक प्रकारचा शारीरिक उपचार आहे. यामध्ये व्यायाम, हालचाल आणि उपचारात्मक हस्तक्षेपांचा समावेश असतो. क्रीडा इजा योग्यरीत्या व्यवस्थापन करणे महत्त्वाचे आहे. कोणत्याही खेळासोबत दुखापतीचा धोका असतो. जर एखाद्या खेळाडूस दुखापत झाली तर पुढील नुकसान टाळण्यासाठी त्वरित तपासणी करणे महत्त्वाचे आहे. तिथेच क्रीडा पुनर्वसन मदतीसाठी येते.

संशोधनाचा उद्देश:

पुनर्वसन हे क्रीडा प्रकारातील खेळाडूंच्या जीवनातील क्रिया कला टिकून ठेवण्यास किंवा परत येण्यास अर्थपूर्ण जीवनात खेळ प्रगतीसाठी उच्च क्रीडा कार्य मानासाठी खेळाडूंचे कल्याण जास्तीत



जास्त करण्यास सक्षम करते या उद्देशाने खेळाडूंच्या कार्यमान प्रगती व उच्च स्तर मिळवता यावा यासाठी संशोधकास वरील विषयावर संशोधन करण्याच्या आवश्यकता वाटते आहे.

संशोधनाची पद्धत:

संशोधनासाठी दुय्यम साधने वापरली गेली आहेत यामध्ये संदर्भ वर्तमानपत्र व मासिक यातील लेख तसेच Google वेबसाईटचा समावेश आहे.

विषय विश्लेषण:

व्याख्या:

खेळ इजा:

खेळाच्या दुखापती म्हणजे शारीरिक हालचालीमध्ये स्नायू हाडे किंवा मऊ त्यांना होणारी दुखापत होय.

पुनर्वसन:

दुखापत पुनर्वसन म्हणजे खेळाच्या दुखापतींवर उपचार करणे आणि खेळाडूंना सुरक्षितपणे खेळात परत येण्यास मदत करणे यामध्ये व्यायाम हालचाल उपचारात्मक हस्तक्षेप आणि फिजिओथेरेपी यांचा समावेश होतो.

क्रीडा पुनर्वसनाचे ध्येय:

याचा अर्थ केवळ दुखापत बरी करणे नव्हे तर आपली एकूण कामगिरी वाढवणे पुनर्वसन कार्यक्रम हे सुनिश्चित करण्यासाठी डिझाईन केले आहेत की क्रीडापटू केवळ शारीरिक दृष्ट्या तयार नाहीत तर स्पर्धांमध्ये परत येण्यासाठी मानसिक दृष्ट्या देखील तयार आहेत.

खेळातील दुखापती:

वेगवेगळ्या खेळात अनेक दुखापती होत असतात मग त्या दुखापती सामान्य पासून ते गंभीर स्वरूपात असू शकतात जसे की खर्चटणे फ्रॅक्चर हाड मोडणे चांदणी करणे सांध्याच्या दुखापतीडोके स्नायूंच्या दुखापती अस्थिबंधन सांधे इत्यादी असू शकतात.¹

खेळ दुखापतीची कारणे:

अयोग्य तंत्राचा अवलंब कंडिशनिंग चा अभाव अचानक पडणे लोडिंग इत्यादी, खेळ दुखापतींचा धोका कमी करण्यासाठी वारंवार करणे आवश्यक आहे वारंवार मुळे स्नायूमध्ये रक्तप्रवाह वाढतो व त्यामुळे स्नायू दुखणे कमी होते कोणत्या खेळाच्या दुखापती टाळण्यासाठी स्ट्रेचिंग व्यायाम



व उपदारपणा हा सर्वोत्तम मार्ग आहे खेळ दुखापती प्रतिबंध खेळाच्या दुखापती टाळण्यासाठी काही तत्वे मार्गदर्शन म्हणून दिली आहेत.

व्यायाम करताना किंवा खेळ खेळताना तुम्ही योग्य तंत्राचा वापर केला पाहिजे.

1. खेळ दुखापती टाळण्यासाठी योग्य क्रिडा उपकरणे वापरली पाहिजे.
2. जर वेदना होत असतील तर कोणतेही खेळ खेळू नका कारण त्यामुळे आणखी दुखापत होऊ शकते.
3. निरोगी शरीर आजारी शरीरापेक्षा लवकर बरे होते म्हणून निरोगी आहार घ्या.
4. कोणताही खेळ खेळल्यानंतर योग्य विश्रांती घ्या. शरीरासाठी विश्रांती खूप आवश्यक आहे.
5. नियमित व्यायामाची सवय मोठ्या किंवा गंभीर दुखापती पासून वाचू शकते.

खेळांच्या दुखापतींवर उपचार:

खेळाच्या दुखापती वरील उपचार हा दुखापत किती गंभीर आहे व तुमच्या तुमच्या शरीराचा कोणता भाग प्रभावित झाला आहे यासारख्या घटकांवर अवलंबून असतो प्राईस पद्धत ही खेळाच्या दुखापतीसाठी एक सामान्य उपचार पद्धती आहे ती म्हणजे.

P- संरक्षण (protection)

R- विश्रांती (Rest)

I- बर्फ (Ice)

C- कॉम्प्रेसन (Compression)

E-एलिव्हिएशन (elevation)

ही पद्धत बहुतेकदा सौम्य क्रीडा दुखापतीसाठी वापरली जाते तीव्र दुखापतीसाठी शक्यतो लगेचच डॉक्टरचा सल्ला घेऊन उपचार करणे योग्य ठरते.

पुनर्वसन:

जखमी किंवा इजाग्रस्त खेळाडूचे पुनर्वसन एका बहुविद्याशाखीय पथकाद्वारे केले जाते जसे की या पथकात क्रीडा चिकित्सक पीजीओथेरपीस्ट, ऑर्थोपेडिस्ट, पुनर्वसन कामगार, शारीरिक शिक्षक, प्रशिक्षक, मानवंशास्त्रज्ञ, पोषणतज्ञ इत्यादींचा समावेश आहे. पुनर्वसन पथक पुनर्वसन उद्दिष्टे स्थापित करण्यासाठी विविध हस्तक्षेपामुळे झालेल्या प्रगतीवर चर्चा करण्यासाठी समरूपतेने काम केले पाहिजे.



पुनर्वसन प्रक्रियेचे अंतिम ध्येय म्हणजे दुखापतीची व्याप्ती मर्यादित करणे, कमजोरी आणि कार्यात्मक नुकसान कमी करणे किंवा उलट करणे आणि अपंगत्व रोखणे दुरुस्त करणे किंवा पुर्णपणे काढून टाकतो.² पुनर्वसनासाठी पुनर्वसन कार्यक्रम निश्चित करावा लागतो.

कार्यात्मक पुनर्वसन:

सर्व पुनर्वसन कार्यक्रमांमध्ये दुखापती नंतर खेळाडू मैदानावर परत येताना आवश्यक असलेल्या क्रिया कला व हालचालीचा विचार केला पाहिजे व त्यांचे पुनरुत्पादन केले पाहिजे कार्य आधारित पुनर्वसन कार्यक्रमांचे उद्दिष्ट खेळाडूला इष्टतम क्रीडा कार्याकडे परत आणणे आहे.

दुखापतीचे मानसशास्त्र: जेव्हा एखादा खेळाडू दुखापत ग्रस्त होतो तेव्हा त्याचा केवळ त्याच्या शारीरिक क्षमतेवरच परिणाम होत नाही तर मानसिक पैलवारे होतो खरंतर दिलेल्या परिस्थितीत दुखापती खेळाडूंना त्यांच्या भरपाई पासून वंचित ठेवू शकतात.

पुनर्वसनाचे टप्पे:

प्रारंभिक टप्पा:

हा टप्पा अंदाजे 4 ते 6 दिवस टिकतो.

मध्यवर्ती टप्पा:

टप्पा 5 ते 10 आठवडे टिकतो.

प्रगत टप्पा :

हा टप्पा सुमारे 21 दिवसांनी सुरू होतो व 6 ते 12 महिने चालू शकतो.

अशाप्रकारे या विविध स्तरावर खेळ इजांचे पुनर्वसन होत असते.

कार्यात्मक प्रशिक्षण: यानंतर खेळाडूंना स्पर्धेत परत येण्यास मदत करण्यासाठी पुनर्वसन आणि पुनर्वसंचयन व्यायाम कार्यात्मक असले पाहिजेत खेळांच्या गरजांसाठी जखमी होतील ना तयार करण्यासाठी पुनर्वसन आणि प्रशिक्षण पुरेसे जोरदार असणे आवश्यक आहे.

खेळाकडे परत या:

खेळात परतणे म्हणजेच इजाग्रस्त किंवा आजारी खेळाडू सराव किंवा स्पर्धेत सुरक्षितपणे कधी परत येऊ शकतो हे ठरविण्याची प्रक्रिया आहे.

जर परतीचा दर प्रभावीच नाही दुखापतीची तीव्रता आणि खेळाडूच्या स्थितीवर आधारित असेल तर प्रशिक्षण व खेळात लवकर परतणे हे योग्य ध्येय मानले जाते. याशिवाय एखाद्या खेळाडूला खेळात परतण्यासाठी वैद्यकीय दृष्ट्या परवानगीही मिळवणे आवश्यक असते.

**देखरेख:**

यात प्रामुख्याने प्रशिक्षण भाराचे योग्य व्यवस्थापन तसेच खेळाडूचे योग्य निरीक्षण यातून आपणास महत्त्वाची माहिती प्रदान होऊ शकते योग्य भार निरसनानुळे खेळाडू प्रशिक्षण कार्यक्रमाची जुळवून घेत आहे किंवा नाही हे निर्धारित होते यातून खेळाडूची प्रगती समजण्यास मदत होते.

संदर्भ

1. [Www. bodyrehab.com](http://www.bodyrehab.com)
2. [www,who/int/rehabilitation.com](http://www.who/int/rehabilitation.com)
3. WWW.Sports injuryclinic.net