

CBSE कक्षा 12 शारीरिक शिक्षा

पाठ - 9 खेल चिकित्सा

पुनरावृत्ति नोट्स

मुख्य बिन्दु-

1. खेल चिकित्सा को अवधारणा, परिभाषा, लक्ष्य तथा क्षेत्र
2. खेल-चोटों के वर्गीकरण कारण तथा बचाव (निवारण)
3. प्राथमिक चिकित्सा-लक्ष्य तथा उद्देश्य।
4. चोटों का प्रबन्ध
 - A. कोमल उत्तक चोट-रंगड या छिलना, गुमचोट, विदारण, चीरा, मोच तथा खिंचाव।
 - B. कोठर उत्तक चोट- विस्थापन, अस्थिभंग:- कच्चा अस्थिभंग, बहुखंड अस्थि भंग, पच्चड़ी, अनुप्रस्थ अस्थिभंग, तिरछा अस्थिभंग, तनाव अस्थिभंग

1. A. खेल चिकित्सा का अर्थ (अवधारणा)

- खेल-कूद के कौशलों का विज्ञान सम्मत निर्धारण,
- प्रदर्शन का मनोवैज्ञानिक पहलू
- हृदय बीमारी से बचाव और पुनर्वास में व्यायाम
- प्रदर्शन से सम्बन्धित हृदय, श्वसन तंत्र कार्य
- प्रतियोगात्मक प्रदर्शन से सम्बन्धित पोषण और चयापचय
- सहनशीलता प्रदर्शन पर ऊँचाई का प्रभाव
- विश्व स्तर पर एफ. आई. एम. एस क प्रस्ताव (अंतर्राष्ट्रीय खेल औषधि विज्ञान)

B. खेल चिकित्सा की परिभाषा

“खेल चिकित्सा विज्ञान की एक शाखा है जिसके अन्तर्गत शारीरिक पुष्टि (Physical fitness) तथा खेलों अथवा चिकित्सा में वे सभी सैद्धान्तिक और व्यवहारिक औषधि प्रणाली और पद्धति हैं जिसे व्यायाम, प्रशिक्षण एवं खेलों के प्रभाव का खिलाड़ियों पर, अध्ययन किया जाता है।”

C. खेल चिकित्सा के उद्देश्य

(क) खिलाड़ियों को विभिन्न खेलों में लगने वाली संभावित चोटों से अवगत कराना।

(ख) चोट लगने के विभिन्न कारणों पर ध्यान केन्द्रित करना।

- शरीर गमने (Warming up) की क्रिया में कमी
- तकनीक और कौशल में कमी
- पर्यावरण
- मनोवैज्ञानिक तत्व

- शारीरिक स्वस्थता के विभिन्न पहलु/आवश्यक तत्व

(ग) पुर्नवास केन्द्रों को पर्याप्त एवं उचित सहायता प्रदान करना तथा उपचार के विभिन्न तरीकों और उपकरणों की जानकारी देना।

1. इन्फ्रा रैड किरणें
2. फ़िज़ियो थैरपी
3. उष्ण चिकित्सा
4. बिजली द्वारा उपचार

(घ) विभिन्न प्रकार की चोटों का सही आंकलन और पहचान, चिकित्सा और रोकथाम।

D. खिलाड़ी का पोषण (Scope of Sports Medicine)

1. खिलाड़ी का पोषण
2. खेलों में दुर्घटनाओं से बचाव
3. मादक द्रव्य सेवन जाँच की नयी विधियाँ
4. खेल और समाज
5. खेल प्रतिभा का पता लगाने की विधि
6. खेल-कूद में वैज्ञानिक उन्नति
7. खेल मैदान
8. मनोवैज्ञानिक पक्ष
9. विशिष्ट पुष्टि
10. मानव शरीर रचना एवं क्रियाविज्ञान
11. उपकरण और सुविधाएँ
12. प्राथमिक चिकित्सा एवं खेल
13. खेल चोटों का पुर्नवास
14. खेल और महिलाएँ
15. रूधिर (रक्त) और खेल
16. विभिन्न आयु वर्ग में भार के प्रभाव की जानकारी
17. तरणताल
18. अनुसंधान
19. भौतिक चिकित्सा

2. खेल चोटें: वर्गीकरण, कारण तथा बचाव

खेल चोटे (Sports Injuries) “खेलों में अभ्यास, प्रशिक्षण या स्पर्धा के दौरान, खिलाड़ियों को लगने वाली खेल चोटें कही जाती है,”

खेल चोटे, 'खेलों में खेलते समय, शारीरिक क्रियाकलाप के दौरान घटने वाली दुर्घटनाएँ या परिस्थिति है जिससे खिलाड़ियों में खेलों में भाग लेने की स्थिति नहीं रहती या काम करने की क्षमता में कमी आ जाती है। इस स्थिति को भी खेल चोटें कहा जाता

है।'

A. खेल चोटे: वर्गीकरण

खेल चोटों का वर्गीकरण

बाहरी चोटे-

कोमल/मुलायम उत्तक चोटे

1. रंगड़
2. गुमचोट
3. विदारण, फटना
4. चीरा

आंतरिक चोटे-

कोमल/मुलायम उत्तक

मोच

खिंचाव

कठोर उत्तक चोटे

अस्थिभंग

1. तनाव अस्थिभंग
2. कच्चा अस्थिभंग
3. बहुखण्ड अस्थिभंग
4. अनुप्रस्थ अस्थिभंग
5. तिरछा अस्थिभंग
6. पच्चड़ी अस्थिभंग

अतिप्रयोग

1. टेनिस एल्बों
2. टेनेडाइटिस
3. पिंडली की चोट
4. कंधे की चोट

B. खेल चोटों के कारक

आंतरिक कारक-

- शारीरिक क्षमता में कमी
- अपर्याप्त गरमाने व ठंडा करने की विधि
- मांसपेशियों का अत्यंत उपयोग
- मांसपेशियों का असंतुलन
- व्यक्तिगत कारक

-
1. आयु व लिंग
 2. पोषक तत्व
 3. थकान
 4. आसन संबंधी विकृतिया

बाहरी कारक-

- खराब विधि
 - अपर्याप्त ज्ञान
1. कौशल
 2. नियमों का
 3. सामाजिक वातावरण
 4. वातावरण
 5. सुविधाएँ
 6. सामान

वातावरण कारक

- जलवायु
- सतह
- सुरक्षित यन्त्र
- चिकित्सा की सुविधा

C. खेल चोटों से बचाव

1. शरीर को गरमाने का उचित अभ्यास
2. समुचित अनुकूलन
3. बचावकारी खेल
4. उचित विधियों का प्रयोग
5. खेल कौशल का सही ज्ञान
6. शरीर को उचित शीतलीकरण
7. खेल-कूद का समुचित पर्यावरण
8. खेल चोटों का प्रबंध
9. खेल अधिकारियों का व्यवहार
10. खेल वातावरण
11. पुनर्वास
12. अच्छी गुणवत्ता के उपकरण
13. संतुलित आहार
14. सुरक्षा नियमों का पालन करना

15. अति प्रशिक्षण

प्राथमिक चिकित्सा: (First aids) लक्ष्य तथा उद्देश्य:— प्राथमिक चिकित्सा “एक ऐसी चिकित्सा जिसमें आपातकालीन व दुर्घटना के समय डाक्टर के पहुँचने से पहले घायल व्यक्ति को अस्थायी तौर पर दर्द से आराम देने के लिए दी जाती है।”

3. A “प्राथमिक चिकित्सा का लक्ष्य:

1. जान बचाना (to Prevent life)
2. बीमार और दर्द से आराम दिलवाना (To alleviate pain & suffering)
3. घायल और बीमार व्यक्ति को संभालने की कोशिश करना (To prevent the condition from Worsening of sick or accident person.)
4. पुनः शक्ति प्राप्ति की कोशिश करना (To promote Recovery)
5. तेजी से चिकित्सा उपलब्ध करवाना (To provide medical aids)
 - a. चिकित्सक (Doctor)
 - b. उपकरण (Equipment)
 - c. सुविधाएँ (Facilities)
 - d. विशेष सेवाएँ (Specific aids)- व्यक्तिगत, मनोवैज्ञानिक आदि

4. चोटों का प्रबन्ध (Management of injuries)

A. मुलायम या कोमल उत्तकों की चोटों का प्रबंधन (Management of soft tissue Injuries.)

1. PRICE (प्राइस थेरेपी)

P- Protection सुरक्षा

R- Rest आराम

I- Ice बर्फ

C- Compression दबाव

E- Elevation ऊपर उठाना

2. MICE Therapy (माइस थेरेपी)

M- Mobilisation गतिशीलता

I- Ice बर्फ

C- Compression दबाव

E- Elevation ऊपर उठाना

3. first aids (प्राथमिक चिकित्सा)

F- Observe (देखें)

I- Impression (लक्षण)

R- Rest (आराम)

S- support (सहायता करना)

T- Tie (बांधना)

A- Assistance (सहायक बनना)

I- In (में)

D- Distress (संकट)

S- Safety (सुरक्षा)

4. **REST (आराम थेरेपी)**

R- Rest आराम

E- Elevate दबाव

S- Support सहारा देना

T- Tight सहारे के साथ बांधना।

B. **जोड़ों की चोट का प्रबंधन (management of joints Injuries)**

a. **REST**

R- Rest

E- Elevate

S- Support

T- Tight

b. **PRICE**

P- Portion रक्षण

R- Rest आराम

I- Ice बर्फ

C- Compression दाब (खून निकलने की परिस्थिति)

C. **हड्डी को चोटों का प्रबंध: Management of bone injuries.**

प्राइस थेरेपी (Price Therapy)

P- Protection सुरक्षा

R- Rest आराम

I- Ice बर्फ

C- Compression संपीड़न या दबाना

E- Elevation ऊँचाई

● **पुनर्वास (Rehabilitation)**

i. सामान्य गतिविधि (Normal movement)

a. इलाज (Treatment)

b. भौतिकी चिकित्सा (Physiotherapy)

c. मालिश (Massage)

ii. सामान्य पुष्टि प्रशिक्षण व अभ्यास (General fitness, coaching & training)

- a. शक्ति
- b. लचक
- c. सहन क्षमता
- d. समन्वय
- e. चपलता
- f. गति।

iii. विशेष पुष्टि (Specific fitness)

iv. मापन व मापक (Test & measurement of body part)