



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## રમત ઔષધ વિજ્ઞાનનો ઉદ્ભવ: રમત ઔષધનો અર્થ, વ્યાખ્યા અને ધ્યેય, રમત-ગમતમાં ઇજાઓ થવાના કારણો.

પ્રા.ગામીત પ્રકાશભાઈ છાણિયાભાઈ

(B.P.ED, M.P.E, GSET)

કોલેજ-જય જલારામ તાલીમી સ્નાતક મહાવિદ્યાલય-થવા

તા-નેત્રંગ, જી-ભરૂચ

### પ્રસ્તાવના::

સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન એ દવાની એક શાખા છે. જે શારીરિક તંદુરસ્તી અને રમત-ગમત અને કસરતને લગતી ઇજાઓની સારવાર અને નિવારણ સાથે કામ કરે છે, જો કે મોટ ભાગની સ્પોર્ટ્સ ટીમોએ ઘણા વર્ષોથી ટીમ ફિઝિયોસીયનની નિયુક્તિ કરે છે, 20મી સદીના અંતથી જ સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન આરોગ્ય સંભાવના એક વિશિષ્ટ ક્ષેત્ર ઉતરી આવ્યું છે. કેટલાક દેશોમાં સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન (અથવા રમત અને કસરતની દવા) એ માન્ય તબીબી વિશેષતા છે.

રમત-ગમતની દવા, તબીબી અને પેરામેડિકલ દેખરેખ, તાલીમમાં અને સ્પર્ધામાં રમતવીરોની તેમની ઇજાઓને રોકવા અને સારવાર ધ્યેય સાથે, રમત ઔષધ અયોગ્ય અને એથ્લેટિક પ્રદર્શનના ઓપિસાઈઝશન માટે વૈજ્ઞાનિક સંશોધન અને પ્રેક્ટિસનો ઉપયોગ કરે છે.

### રમત ઔષધ વિજ્ઞાનનો ઉદ્ભવ ::

ફેબ્રુઆરી 1928માં સ્વિટ્ઝરલેન્ડનાં મોરિલ્ઝ શહેરમાં યોજાયેલ બીજા શિયાળુ ઓલિમ્પિક રમતોત્સવમાં સ્વિટ્ઝરલેન્ડનાં મેડીકલ ડોક્ટર ડબ્લ્યુ. નીર અને ફ્રાન્સના મેડિકલ ડોક્ટર લેટર જેટે બીજા 11 દેશોમાંથી આવેલ 33 ફિઝિશિયનનાં સાથે એક બેઠક યોજી હતી. તેમણે આ બેઠકમાં, ઓગસ્ટ-1928માં બેલ્જિયમ દેશોના એમસ્ટરડમ શહેરમાં યોજાયેલ 9 મી વિશ્વ ઓલિમ્પિક રમતોત્સવમાં પ્રથમ આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન કોંગ્રેસ માટેની યોજના ઘડી કાઢી હતી. તે કમિટીએ સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન અંગેની કાયમી આંતરરાષ્ટ્રીય જેવુ વ્યવસ્થાતંત્ર રચવાની યોજના પણ સૂચવી હતી.

### રમત ઔષધનો અર્થ::

સ્પોર્ટ્સ મેડિસિનને ગુજરાતીમાં ભાષામાં “ રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર “ તરીકે પ્રયોજવાનું રૂઢ થયેલું જણાય છે. પરંતુ ચિકિત્સાશાસ્ત્ર કે ઉપચારશાસ્ત્રને અંગ્રેજી ભાષામાં “Therapeutics” અથવા “ Therapy” તરીકે પ્રયોજવામાં આવેલ છે. દા. ત., Cryotherapy(શીતોપચાર), Hydrotherapy (જલોપચાર) વગેરે. Acaustics (ધ્વનિ વિજ્ઞાન), **Biomechanics** (જીવવ્યંત્રશાસ્ત્ર), Physiology(શરીર વિજ્ઞાન), Psycology (મનોવિજ્ઞાન) વગેરે.

જ્યારે “ સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન” મા Medisineને “Therapy” નો ઉલ્લેખ નથી. “Medisine”નો શબ્દ કોષ અર્થ પણ ગુજરાતીમાં “ કોઈપણ પદાર્થ કે જેના રોગની સારવાર કે અટકાવ માટે આંતરિક રીત ઉપયોગ કરવામાં આવે ઔષધ” એવો અર્થ ઘટાવી શકાય.

ઉપરોક્ત સર્વે હકીકતોને ધ્યાનમાં લેતા “સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન” ને રમત ચિકિત્સાશાસ્ત્ર નહીં પરંતુ “રમત ઔષધ” તરીકે પ્રયોજતું વધારે તાર્કિક છે.

**વ્યાખ્યા::**

ડો. પી.કે. પાંડેએ તેમન સ્પોર્ટ્સ મેડિસિન નાં પુસ્તકમાં રમત ઔષ્ઠની વ્યાખ્યા “ ખેલાડીની વંશ પરંપરાને લગતી સઘળી અંતર્હિત શક્તિઓને અસાધારણ વિલક્ષણ વાસ્તવિકતામાં રૂપાંતરિત કરવા એક હકારાત્મક વાતાવરણ સર્જવા માટે રમત ઔષ્ઠ મદદરૂપ થાય છે.”

**રમત ઔષ્ઠના ધ્યેય::**

1. ઇજાઓને અટકાવવાનો ધ્યેય
2. ઇજાઓ થવા સામે સંરક્ષણનો ધ્યેય
3. ઇજાઓની સારવારનો ધ્યેય

**1. ઇજાઓને અટકાવવાનો ધ્યેય**

- i. સામાન્ય તાલીમ
- ii. મૂળભૂત શારીરિક યોગ્યતા
- iii. વિશિષ્ટ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો

**I. સામાન્ય તાલીમ::**

કોઈપણ રમત રમતી વખતે સામાન્ય રીતે ઇજાઓ ના થાય અથવા ઇજાઓ થતી અટકાવી શકાય તે માટેની પૂર્વ તૈયારી રૂપે શરીરના સ્નાયુઓનો વિકાસ કરવો, શરીરના સાંધાઓ મજબૂત કરવા અને ગતિસૂમેળમાં સુધારો કરવો આવશ્યક બને છે. સ્નાયુઓનો વિકાસ, સાંધાઓની મજબૂતી અને ગતિસૂમેળ જેવા પરિબળોની સામાન્ય તાલીમ જે તે રમતમાં સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવા મદદરૂપ થાય છે. જે તે રમત માટેના ઉક્ત પરિબળોની સામાન્ય તાલીમ થી સિદ્ધિઓમા વૃદ્ધિ કરવા બાબતે પ્રશ્નો જે તે ખેલાડીએ પૂછવા જરૂરી બને છે.

a) પસંદ કરેલી રમતમાં સિદ્ધિને અસર કરતાં પરિબળો કયા છે અને કયા પરિબળોની તાલીમ સુધારો કરી શકાય તેમ છે?

b) પરિબળોની તાલીમ માટે કેટલો સમય ફાળવવો?

**II. મૂળભૂત શારીરિક યોગ્યતા::**

કોઈપણ પ્રકારની ઇજા થતી રોકવા અથવા તેના અટકાવ માટે ખેલાડીની ઉચ્ચ પ્રકારની શારીરિક યોગ્યતા મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. સામાન્ય કરતાં ઓછી શારીરિક યોગ્યતાવાળા ખેલાડીઓ સામાન્ય રીતે ઇજાઓને વધારે અભિમુખ બનતા હોય છે.

**III. વિશિષ્ટ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો::**

કોઈપણ રમત માટે બે પ્રકારની ઉષ્માપ્રેરક કસરતો કરવાની હોય છે.

- i. સામાન્ય ઉષ્માપ્રેરક કસરતો
- ii. વિશિષ્ટ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો

સામાન્ય ઉષ્માપ્રેરક કસરતો સામાન્ય રીતે દરેક રમતો માટે એક સરખી હોય છે. જ્યારે વિશિષ્ટ ઉષ્માપ્રેરક કસરતો દરેક રમત માટે અલગ અલગ હોય છે. જે તે રમતની વિશિષ્ટ ક્રિયાઓ માટે ઉપયોગમાં આવતા સ્નાયુઓને, તે ક્રિયાઓ માટે સજ્જ કરવા અથવા સક્ષમ બનાવવા માટે વિશિષ્ટ પ્રકારની કસરતો જરૂરી છે.

**2. ઇજાઓ થવા સામે સંરક્ષણનો ધ્યેય ::**

રમત ઔષ્ઠનો બીજો ધ્યેય, ઇજાઓ ના થાય તે માટે સંરક્ષણાત્મક અથવા બચાવના પગલાં લેવા બાબતનો છે.

ઇજાઓ થવા સામેના બચાવ કે સંરક્ષણાત્મક પગલાં લેવા માટે ખેલાડીએ શું કરવું જોઈએ?

- i. પોતાની રમતની અનુકૂળ અને વૈજ્ઞાનિક ઢબે તૈયાર કરેલ પગરખાં (સૂઝ) તેણે પહેરવા જોઈએ.
- ii. વિશિષ્ટ પ્રકારની ઉષ્માપ્રેરકકસરતો કર્યા બાદ સ્વેટશૂટપહેરી લેવું જોઈએ જેથી સ્નાયુઓમાની ગરમી જળવાઈ રહે.

### 3. ઈજાઓની સારવારનો ધ્યેય:-

- કોઈપણ ઈજા થઈ હોય ત્યારે તાલીમ આપનારે અથવા જે તે રમતના રાહબરે પોતાની આવડત અને મર્યાદામાં રહી તે સૌ પ્રથમ પ્રાથમિક સારવાર આપવી જોઈએ.
- કપાઈ જવાથી, ચીરાવાથી, છુંદાવાથી કે ભોંકાવાથી જખ્મ થયો હોય તો સૌપ્રથમ ઈજા થયેલ ખેલાડીને સુવાડી દો અને તેને આરામદાયક સ્થળે ખસેડો સ્વચ્છ પાણીથી ઘા સાફ કરો અને ત્યાર બાદ તેને પછીની સારવાર માટે ડોક્ટર પાસે લઈ જાવો.
- ઈજાથી લોહી બાઝી ગયું હોય તો ઈજા વાળા ભાગ ઉપર બરફ ઘસો અને બરફ ઉપલબ્ધ ના હોય તો ઠંડા પાણીના પોતા મૂકો.

❖ રમત ગમતના ઈજાઓ થવાના કારણો:-

1. શારીરિક સંસર્ગમાં આવવાથી
2. શક્તિ બહારની શારીરિક ક્રિયાઓથી
3. અયોગ્યતાલીમી કાર્યક્રમને લીધે
4. વિવિધ પ્રકારના ભારને કારણે
5. મેદાનની સપાટીને કારણે
6. પગારખાને કારણે
7. હવામાનને કારણે
8. શરીરરચનાકીયવિષમતાને કારણે.

### 1 શારીરિક સંસર્ગમાં આવવાથી::

કેટલીક રમતો એવી છે કે જેમાં ખેલાડીઓ રમત રમતી વખતે એકબીજાના સંસર્ગમાં આવે છે આવી રમતોમાં કબડ્ડી, કુસ્તી, ફૂટબોલ, બોક્સિંગ, જુડો, હોકી વગેરે રમતોનો સમાવેશ થાય છે. ખેલાડી કોઈપણ રમતમાં સામેના ખેલાડીના સંસર્ગમાં આવે છે ત્યારે તે વધારે આક્રમક બને છે. અને આ આક્રમકતાને કારણે કેટલીક ઈજાઓ થવાની શક્યતા વધી જાય છે. ઈજાઓ ખાસ કરીને હાથ અને પગની ઈજાઓ વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. કોઈ વખત માથા ની ઈજાઓ પણ થતી હોય છે.

### 2. શક્તિ બહારની શારીરિક ક્રિયાઓથી::

ખેલાડી જ્યારે કોઈ પણ રમતમાં તેની શક્તિ બહારની એટલે કે તેની શક્તિ મર્યાદા ઉપરાંતની શારીરિક ક્રિયાઓ કરે છે ત્યારે સ્નાયુતંત્ર અને અસ્થિતંત્ર ઉપર તેની અસરો થતી હોય છે. સ્પર્ધા પૂર્વેની તાલીમી કાર્યક્રમમાં ખેલાડી તેની શારીરિક અને યાંત્રિક શક્તિઓની મર્યાદાઓ બહારની એટલે તેની શક્તિ ઉપરાંતની ક્રિયાઓ કરવા પ્રેરાતા હોય છે. પરિણામે સ્નાયુઓમાં ઈજાઓ થવાની શક્યતાઓ વધતી હોય છે. આઈજાઓમાં સામાન્ય રીતે મચક(Sprain), સ્નાયુ ખેંચાણ, દબાણ અસ્થિભંગ વગેરે.

### 3. અયોગ્ય તાલીમી કાર્યક્રમને લીધે::

વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોને અને જે તે ખેલાડીની શક્તિઓનેલક્ષમાં રાખ્યા વગર, જ્યારે કોઈપણ તાલીમ કાર્યક્રમ તૈયાર કરીને તે મુજબ તાલીમ લેવા ખેલાડીને પ્રવૃત્ત કરવામાં આવે છે ત્યારે તે ખેલાડી ઈજાઓ તરફ અભિમુખ થતો હોય છે. આમ અયોગ્ય તાલીમી કાર્યક્રમ ઉપરાંત અસંતોષકારક કે અવૈજ્ઞાનિક રીતે તૈયાર કરવામાં આવેલા સાધનો (ખાસ કરીને પગરખાં) રમતને અનુકૂળ પ્રતિકૂળ વાતાવરણમાં અને પ્રતિકૂળમેદાન સપાટી ઉપર લાંબા સમય સુધી તાલીમ આપવી વગેરે કારણથી ઈજાઓથવાનીસંભાવનારહેતીહોયછે.

### 4. વિવિધ પ્રકારના ભારને કારણે::

ભારએટલેદરેક પ્રકારના બળ અને શરીર ઉપર અસર કરતાંકાર્યકારણપરિબળોનો સરવાળો

અહીંબે બળ સમજવાનાછે

1. બાહ્ય બળ:-કે જે ખેલાડીના શરીર ઉપર બાહ્ય રીતે અસર કરે છે.
2. આંતરિક બળ:- કે જે ખેલાડીના શરીરમાં આંતરિક સંરચનાને અસર કરે છે. જેવા કે સ્નાયુ બંધન અસ્થિબંધન સ્નાયુ.

ભારની માત્રાને ધ્યાનમાં લેતા બળને બે ભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે.

- 1) ભટકાવ બળ
- 2) સક્રિય બળ

સામાન્ય રીતે લાંબી બુદ્ધ અને લંગડી ફેક ની ક્રિયા વખતે વધારે અસરકારક હોય છે જીમ્નાસ્ટિકમાં ઉત્તરાણ કરતી વખતે બંને પગ ઉપર કાર્ય ભાર જીત હોય છે આમ ખેલાડીઓનું શરીર જ્યારે મેદાન સાધન કે અન્ય ખેલાડીના શરીર સાથે કે અન્ય કોઈ નક્કર વસ્તુ સાથે અથડાય ત્યારે ભટકાવ ભર્યા નિયમિત થાય છે સક્રિય બળ નો ઉપયોગ ની ક્રિયામાં અને ઉત્તરાણ સિવાયની ઘણી ખરી હલન ચલન ક્રિયાઓ માં થતો હોય છે આ બર્ડસ્નાયુગત હલનચલન ક્રિયાઓ વખતે ગુરુત્વાકર્ષણ બળ સાથે સંયુક્ત રીતે ઉત્પાદન થતું હોય છે

### 5 મેદાનની સપાટીને કારણે::

બીજાઓસી કે વધારે થવામાં જે તે રમતના મેદાનની સપાટી નો પ્રકાર મહત્વનો ભાગ ભજવે છે મેદાનની સપાટી સાથેના પગના દરેક સંપર્ક વખતે મેદાનની પગાર ઉપર પ્રતિક્રમમાં પ્રતિક્રિયા થતી હોય છે એટલે કે પગની મેદાન ઉપર ક્રિયા કે પ્રતિક્રિયા થાય છે.

ક્રમ	સપાટીનો પ્રકાર	દુખાવો કે ઈજાની માત્રા
1	રેતાળ	ખાસ કોઈ દુખાવો કે ઈજા થતી નથી.
2	માટી	કોઈ વખત દુખાવો કે ઈજા થઈ શકે.
3	સિંડર	માટી કરતાં વધારે ઈજા થવાની શક્યતા.
4	સિન્થેટિક	સિંડર કરતાં વધારે ઈજા થવાની શક્યતા.

### 6. પગારખાને કારણે::

કબડ્ડી અને ખો-ખો રમત સિવાયની રમતો પગારખાં પહેરીને રમાય છે.જો આ પગારખામાં જરૂરિયાત મુજબના ટેકાના રાખવામાં આવ્યા હોય અને કુશનિંગ ના કરવામાં આવ્યું હોય રમત રમતી વખતે અચાનક અટકી જવાની ક્રિયા કરવાની થાય ત્યારે ખસી કે લપસી ના પડાય અને ઓછા ઘર્ષણથી અટકી શકાય તે માટે પગારખાના તળિયા ખરબચડા પ્રકારના ના હોય તો રમત રમતી વખતે કોઈપણ ખેલાડીની મચક જેવી ઈજાઓ થવાની સંભાવના રહેલી હોય છે.

### 7. હવામાનને કારણે::

ભેજવાળા હવામાનમાં રમત રમતી વખતે ખાસ કોઈ ઈજાઓ થતી નથી. ગરમ હવામાનમાં જો કોઈ ખેલાડીને વધારે પડતો પરસેવો થતો હોય તો તેણે પહેરેલા પગારખાં વધારે પરસેવો એકઠો થતા, કોઈક વખત તેની પગારખા સાથેની પકડ ઢીલી પડી જતી હોય છે અને તેથી ઠેક જેવી ક્રિયાઓ કરતી વખતે તેને સહેજ લપસી જાય એવી શક્યતાઓ રહેલી હોય છે. આમ લપસી જવાની વધારે અંતરકૂદી શકાતું નથી પરંતુ પગનાપંજામાં ઈજા થવાની શક્યતા રહેલી હોય છે.

### 8. શરીર રચનાકીય વિષમતાને કારણે::

એક શરીર રચનાકીય સ્વાભાવિક કે આંતરિક પરિબળોની વિષમતાને કારણે ઈજાઓથવાની શક્યતાઓ રહેલી હોય છે

- i. પગની લંબાઈ અસંગતતા
- ii. સ્નાયુ નબળાઈ
- iii. સ્નાયુ અ સમતોલન
- iv. ઓછી થયેલી નમનિયતા

### સંદર્ભ સૂચિ::

- પટેલ કાંતિભાઈ રા., “રમત વિજ્ઞાન પરિભાષા”, ગાંધીનગર, 2005
- THOMAS REILLY, “SPORTS FITNESS AND SPORTS INJURIES”, LONDON
- ડો. દેસાઈ કૃષ્ણકાંત ગો., “શરીર વિજ્ઞાન”, અમદાવાદ, 1963