

## ਜਮਾਤ 7 ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ

### ਪਾਠ 4 ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ



#### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ—ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਖੇਡ ਸੱਟਾਂ (Sports Injuries) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

#### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ- **ਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ (Exposed Injuries)**—ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਮ ਹੀ ਲੱਗਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸੇ ਉੱਪਰ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੱਜਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

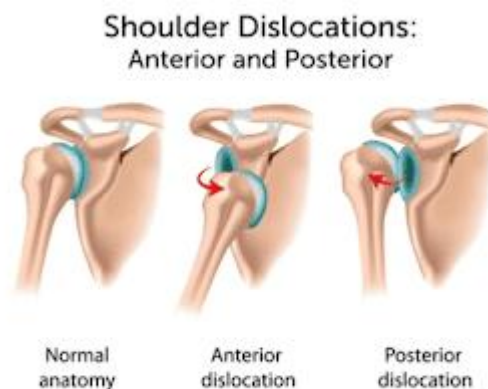
#### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3. ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ—**ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ (Unexposed Injuries)**— ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਸੱਟਾਂ ਉਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਹਿੱਸਿਆਂ ਉੱਪਰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਇਹਨਾਂ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਜੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

#### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 . ਜੋੜ ਦੇ ਉਤਰਨ ਅਤੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਅੰਤਰ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ—ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਜੋੜ ਦੇ ਉਭਰਨ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਸੱਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :

**ਹੱਡੀ ਦਾ ਉਤਰਨਾ (Dislocation)**—ਇਸ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਝਟਕਾ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਹੱਡੀ ਜੋੜ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜੋੜ ਹਰਕਤ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਕਿਸੇ ਪੇਲ ਜਾਂ ਮੇਜ਼ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਡਿੱਗਣ ਸਮੇਂ ਜੋੜ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



**ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ (Fracture)**—ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਹੱਡੀ ਦੇ ਦੋ ਟੁੱਕੜੇ ਹੋ ਜਾਣ ਨੂੰ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੱਡੀ ਦੇ ਟੁੱਟਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਧਾਰਨ ਟੁੱਟਾਂ (Fracture) ਅਤੇ ਕੁਝ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਟੁੱਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਬਚਾਅ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਵਰਤਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।



### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 . ਮੋਚ ਕੀ ਹੈ ? ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ, ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ ?

ਉੱਤਰ—ਮੋਚ (Sprain)—ਮੋਚ ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਸੱਟ ਹੈ। ਇਸ ਸੱਟ ਵਿੱਚ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦੇ ਸਮੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਜੋੜ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁੜ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਜੋੜ ਦੇ ਤੰਤੂ ਖਿੱਚੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੱਟ ਨੂੰ ਮੋਚ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਟ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਗਿੱਟੇ, ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਗੁੱਟ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।



### ਲੱਛਣ : ਮੋਚ ਆਉਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ

1. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
2. ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਉੱਪਰ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
3. ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਦੀ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਲਾਜ—ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਉੱਪਰ ਬਰਫ਼ ਮਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੱਗ ਰਿਹਾ ਖ਼ੂਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਬਰਫ਼ ਮਲਣ ਨਾਲ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਸੋਜ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਦਿਨ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਬਰਫ਼ ਦੀ ਟਕੋਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਨੂੰ ਮਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੇਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੋੜ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਜੋੜ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ

ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਦੇ ਪੂਰੇ ਤਰਾਂ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

#### ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 . ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ- **ਖੇਡ-ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੇ ਕਾਰਨ** : ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ-

1. **ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ**: ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
2. **ਸਰੀਰਕ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਘਾਟ**—ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਖੇਡਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ, ਗਤੀ ਅਤੇ ਲਚਕ ਆਦਿ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।
3. **ਲਾਪਰਵਾਹੀ**: ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਸੱਟ ਲੁਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. **ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ-ਗਰਮਾਉਣ ਕਾਰਨ**: ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੇਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਗਰਮਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਖੇਡ ਦੇ ਬੋਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਹਿਣ ਕਰ ਸਕਣ। ਜੇਕਰ ਖਿਡਾਰੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
5. **ਖਰਾਬ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ**: ਕਈ ਵਾਰ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਪੱਧਰਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖੇਡ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤਿੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕੱਚ, ਕਿੱਲ ਖਿਲਰੇ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖੇਡਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।