

# ක්‍රීඩාව සඳහා වෛද්‍ය විද්‍යාවේ භාවිතය

වෛද්‍ය ලාභී ඒකතායක



ක්‍රීඩාව යනු තවදුරටත් කායික ක්‍රියාවක් පමණක් නොවේ. එය, තරඟ කාරී ක්‍රීඩාවක් හෝ විනෝදාත්මක ක්‍රීඩාවක් හෝ වුවද ක්‍රීඩා විද්‍යාව එයට අදාළවේ. ක්‍රීඩාව හා බැඳුණු ආබාධ සහ ලෙඩරෝග වළක්වාගැනීමට සහ කළමනාකරණය කරගැනීමට පමණක් නොව එය ක්‍රීඩා කෞශල්‍යය වැඩිදියුණු කරගැනීමට ද උපකාරවේ. ක්‍රීඩාවට අදාළ මෙම ක්‍ෂේත්‍රය දශක කිහිපයක් මුළුල්ලේ විකසනය වෙමින් පැවති අතර එහි යොදාගැනීම් නොමැතිව කුඩා පරිමාණයේ ක්‍රීඩා උත්සවයක් පවා සංවිධානය කිරීමට නොහැකි ලෙස ක්‍රීඩාව සඳහා අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් බවට මේ වන විට පත්ව ඇත. ක්‍රීඩා විද්‍යාව නිරතුරුව සාමූහික ප්‍රවේශය මත විශ්වාසය තබන අතර එය ක්‍රීඩා කුසලතා මත හෝ ආබාධ කළමනාකරණය මත හෝ රෝගී තත්ව මත හෝ කටයුතු කළද එයට සමෝධානිත සාමූහිකත්වයක් ඇත.

කුසලතා පිළිබඳව නම්, ක්‍රීඩා වෛද්‍ය නිලධාරී, ක්‍රීඩකයන්, පුහුණුකරු, යෝග්‍යතා පුහුණුකරු, ක්‍රීඩා සම්බාහන විකිත්සක, භෞතචිකිත්සක, ක්‍රීඩා පෝෂණවේදී, ක්‍රීඩා මනෝවිකිත්සක, කුසලතා විශ්ලේෂණය, ජෛවයාන්ත්‍රික විශ්ලේෂණය, සහ කළමනාකරණය සමග ආසන්න සබඳතා පවත්වා ගනී. මෙකී සියලු පුද්ගලයන් ඒ සඳහා සහභාගි වන අතර ඉතා වැදගත් කාර්යභාරයක් වර්තමාන ක්‍රීඩාව තුළ ඉටුකරමින් සිටියි. ඉහළ

කුසලතා දක්වන ක්‍රීඩා සඳහා මෙම සියලු පුද්ගලයන් සහභාගි වන අතර අනෙකුත් ක්‍රීඩා කටයුතු සඳහා මෙම පුද්ගලයින්ගෙන් කිහිපදෙනෙකුත් සහභාගිවේ.

ක්‍රීඩා ආබාධ සහ ලෙඩරෝග පිළිබඳව සලකන විට, භෞත විකිත්සක, අදාළ වෛද්‍ය විද්‍යා ක්‍ෂේත්‍රයේ විශේෂඥයා, ජෛවයාන්ත්‍රික විද්‍යා විශ්ලේෂක, සහ ක්‍රීඩා පුහුණුකරුගෙන් ක්‍රීඩා වෛද්‍ය විද්‍යාවට උපකාර ලබාගෙන ආබාධ

## ක්‍රීඩා වෛද්‍ය විද්‍යා සංවිධානය

කෞශල්‍යය වැඩිදියුණු කිරීම

ආබාධ ආරක්‍ෂණය සහ කළමනාකරණය



- ව්‍යායාම කායික විද්‍යාව
- ජෛව යාන්ත්‍රික විද්‍යාව
- ක්‍රීඩා මනෝවිද්‍යාව
- ක්‍රීඩා පෝෂණය
- ශක්තිය සහ හැඩගැස්සීම

- වෛද්‍ය විද්‍යාව භාවිතයට ගැනීම
- ක්‍රීඩක පුහුණුව
- ක්‍රීඩා කායික විකිත්සාව
- ක්‍රීඩා සම්බාහන විකිත්සාව
- ක්‍රීඩා දත්ත වෛද්‍ය විද්‍යාව
- අස්ථිවේදය
- විකලාංග අස්ථිවේදය
- අස්ථි හා සන්ධි වලන විකිත්සාව

ක්‍රීඩා වෛද්‍ය විද්‍යාව: කුසලතා වැඩිදියුණු කිරීමට හෝ ආබාධ ආරක්‍ෂණය සහ කළමනාකරණයට හෝ සම්බන්ධ ලෙස වර්ගීකරණය කරනු ලබන හෙයින් කායිකව ක්‍රියාකාරී හෝ ක්‍රීඩා ජනගහනය සමග කටයුතු කෙරෙන වඩා විසිරුන අංග ගණනාවකින් මෙම සංවිධානය සමන්විතවේ.

1 වන රූපය: ක්‍රීඩා වෛද්‍ය විද්‍යා කණ්ඩායම විවිධ කාර්යභාරයන් ඉටුකරයි

සහ ලෙඩරෝග කළමනාකරණය කරගනී. ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයට ක්‍රීඩා වෛද්‍ය විද්‍යා කණ්ඩායමට විවිධ භූමිකා නිරූපණය කිරීමට හැකිවේ (1 වන රූපය). සෞඛ්‍ය ක්‍ෂේත්‍රය තුළ වැඩෙමින් පවතින බෝ නොවන රෝගයන්හි පුද්ගල සහ ආර්ථික සෞඛ්‍ය පීඩාව රජයේ සෞඛ්‍ය අයවැය මගින් දැරිය නොහැකි තත්වයකට ඉහළ ගොස් තිබේ. ප්‍රජාව තුළ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කෙරෙමින් ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටුව (IOC), ෆිෆා (FIFA) සහ ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම ආයතන සහ සංවිධාන මගින් මෙම අභාග්‍ය සම්පන්න තත්වය සමනය කළ හැකි ප්‍රධාන අංග ලෙස ක්‍රීඩාව සහ ව්‍යායාම පිළිබඳව සැලකිය යුතු මට්ටමකින් ලෝක අවධානයක් යොමු කොට තිබේ. ප්‍රාථමික සහ ද්විතීයික සෞඛ්‍යාරක්‍ෂණය තුළ ප්‍රතිකාරයක් ලෙස ව්‍යායාම ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ, සමෝධානය කිරීමේ සහ පහසුකම් සැලසීමේ ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ක්‍රීඩා වෛද්‍යවරයා ඉටු කළ යුතුය. 'ජීවන රටාව තුළ නිදන්ගත රෝග වළකා ගැනීමේ, ප්‍රතිකාර කිරීමේ සහ පුනරුත්ථාපනය කිරීමේ දෛනික කායික ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කිරීමට සහ ස්ථාපිත කිරීමට' අමතරව, කායික ක්‍රියාකාරකම සිදු කරනවිට හෝ ඉන් අනතුරුව ඇතිවන ආබාධ වළක්වා ගැනීම, නිශ්චය කිරීම, ප්‍රතිකාර කිරීම සහ පුනරුත්ථාපනය. කායික ක්‍රියාකාරකම සිදු කරනවිට හෝ ඉන් අනතුරුව ඇතිවන ආබාධිත තත්ව වළක්වා ගැනීම, නිශ්චය කිරීම, සහ කළමනාකරණය යන කරුණු මත ක්‍ෂේත්‍ර ගතවූ වෛද්‍ය කටයුතුවලට අයත් විෂය පථය ලෙස ක්‍රීඩා සහ ව්‍යායාම වෛද්‍ය විද්‍යාව අර්ථ දකවනු ලැබ තිබේ. ක්‍රීඩා වෛද්‍ය නිලධාරියෙකුගේ රාජකාරියෙහි කාර්යභාරය සහ විෂයපථය අර්ථ දැක්වීමේදී නිරතුරුව ප්‍රමුඛව පෙනෙන ලක්‍ෂණය වන්නේ,

ආරක්‍ෂාව, වළක්වාගැනීම සහ ප්‍රවර්ධනය යන වදන්ය.

**පූර්ව - සහභාගිත්ව සෞඛ්‍ය තක්සේරුව**

පූර්ව - සහභාගිත්ව සෞඛ්‍ය තක්සේරුවේදී වෙහෙසකර කායික ක්‍රියාවල යෙදෙන්නේ යැයි සිතිය හැකි සෑම ක්‍රීඩකයකුම වෛද්‍ය පරීක්‍ෂණයකට සහ විමර්ශනයකට ලක් කෙරෙන අතර එකී සෑම ක්‍රීඩකයකුටම ගැටලු තිබේද නොඑසේ නම් එවන් ගැටලු සඳහා විභවයක් තිබේද යන්න සොයා බලයි. අනතුරුව, ආබාධ සහ ලෙඩරෝග වළකාලීම පිණිස ඉහත කී ආකාරයේ ගැටලු සඳහා සුදුසු ප්‍රතිකාර කටයුතු සිදු කෙරෙනු ඇත. ඊට අමතරව සමහර අවස්ථාවල යම් ක්‍රීඩා ඉසව්වක් සඳහා අදාළ ක්‍රීඩකයාගේ යෝග්‍යතාවය තක්සේරු කිරීම පිණිස තරඟය ආරම්භ කිරීමට ප්‍රථම වෛද්‍ය පරීක්‍ෂණයක් සිදු කරනු ලැබේ. වර්ෂ 2013දී ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා සහභාගිවෙමින් සිටින අතරතුර පාසල් ළමුන් සිව් දෙනෙක් අභාග්‍ය සම්පන්න ලෙස මිය ගියහ. එවැනි තත්වයක් ක්‍ෂණික කන්තුක (හෘදයට සම්බන්ධ) මරණ ලෙස හැඳින්වේ. සුදුසු පූර්ව - සහභාගිත්ව වෛද්‍ය පරීක්‍ෂණයකට ලක්කරනු ලැබුවේ නම් එවැන්නක් සිදුවීම වළක්වාලීමට හැකියාවක් තිබුණි.

පූර්ව - සහභාගිත්ව වෛද්‍ය පරීක්‍ෂණය සිදුකිරීමේදී ක්‍රීඩකයා සහ ක්‍රීඩකයාගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ සවිස්තරාත්මක ඉතිහාසය පිළිබඳ දැනගැනීම



අනිවාර්ය කර තිබේ. හෘද රෝග කරණකොටගෙන නිසි කලට පෙර මිය යන්නාවූ, ජානමය ලෙස සම්ප්‍රේෂණය කෙරෙන හෘද රෝග සමහර පවුල්වල දක්නට ලැබේ. නිදසුනක් ලෙස, අතිහරණ කාඩියෝමයෝපති යනු සාමාන්‍ය හෘදයේ ප්‍රමාණයට වඩා අසාමාන්‍ය ලෙස විශාල හෘදයක් පිහිටීමවන අතර එම පුද්ගලයන් අකල් මරණවලට ගොදුරුවේ. ක්‍රීඩකයා පරීක්‍ෂා කිරීමෙන් තොරව පවා පවුලේ සවිස්තරාත්මක ඉතිහාසය, අතිහරණ කාඩියෝමයෝපති මගින් සිදුවන ආකාරයට ක්‍ෂණික කන්තුක මරණ ඇතිවීමේ ඉහළ අවදානමක් ක්‍රීඩකයාට තිබේද යන්න පෙන්වුම් කරයි. ක්‍ෂණික කන්තුක මරණයක් සඳහා බලපාන වෙනත් බොහෝ සුලබ හේතු ද යෝග්‍ය ඉතිහාසයක් සහ විද්‍යුත් කන්තු රේඛය (ECG) පරීක්‍ෂාව ඇතුළත් විකින්සිය පරීක්‍ෂණ මගින් නිශ්චය කරගත හැකිය.

පූර්ව සහභාගිත්ව වෛද්‍ය පරීක්‍ෂණය සිදුකිරීම මගින් ශ්වසන රෝගයක් වූ ක්ලෝමිය ඇදුම වැනි වෙනත් බහුල රෝග සහ ක්ලෝමිය ඇදුම හටගන්නාවන ව්‍යායාම තක්සේරු කිරීම සහ නිශ්චය කිරීම ද සිදු කළ හැකිය. මෙවැනි තත්ව නිසියාකාරව කළමනාකරණය කිරීම ක්‍රීඩා කුසලතාවන්හි අහිවාද්ධියට මහත් පිටුබලයක් වනු ඇත.

සමහර ව්‍යවච්ඡේදක අසමාන්‍ය ක්‍රීඩකයන්ව ආබාධවලට බඳුන් කරවනු ඇති අතර ඒවාද පූර්ව - සහභාගිත්ව වෛද්‍ය පරීක්‍ෂණයෙන් හඳුනාගත හැකි අතර බරපතල යමක් සිදු වීමට පෙර ඒ සඳහා ප්‍රතිකාර ක්‍රම අනුගමනය කිරීමට ද හැකි වනු ඇත. නිදසුනක් ලෙස, පාදයේ සහ සිරුර පිටුපස ඇති වන අසාමාන්‍යතා මුල් අවස්ථාවේදීම නිශ්චය නොකළහොත් එය බොහොමයක් බරපතල ජෛවයාන්ත්‍රික ගැටලුවලට මග පාදනු ඇති අතර යෝග්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රම මගින් එකී ගැටලු සුව කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත. නිවැරදි ජෛවයාන්ත්‍රික විද්‍යාව අනතුරු වළක්වනවා පමණක් නොව දක්‍ෂතා වැඩිදියුණු කිරීමද සිදු කරනු ඇත.

“සුවකිරීමට වඩා වළකාගැනීම අගනේය”. පූර්ව - සහභාගිතා වෛද්‍ය පරීක්ෂණය තුළදී හඳුනාගන්නා ලද ගැටලු සහ දුර්වලතා පිළිබඳ අවධානය යොමු කරනු ලබන අතර ශරීරයේ දුර්වල මාංශපේශී සහ සන්ධි ශක්තිමත් කිරීම පිණිස සමහර විට පරිපූරණ ව්‍යායාම වැඩසටහනක් හඳුන්වා දෙනු ඇත. විවිධ පුද්ගලයන්ට විවිධ ගැටලු සහ රෝගාබාධ තිබිය හැකි නමුදු ගැටලු හඳුනාගන්නා ලද විට සීමාවන් පිළිබඳ දැනුමක් සහිතව ඔවුන්ට තම කායික ක්‍රියා ආරක්ෂා සහිතව සිදු කිරීමට හැකි වනු ඇත. පූර්ව - සහභාගිතා වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් සිදු කිරීමේ එක් ප්‍රධාන ප්‍රතිලාභයක් ලෙස මෙය හැඳින්විය හැකිය. ආබාධ වළක්වා ගැනීම සහ හැකියා වැඩිදියුණු කිරීම උදෙසා පූර්ව - සහයෝගිතා වෛද්‍ය පරීක්ෂණය පමණක් නොව වෙනත් ක්‍රියාමාර්ගද තිබේ.

**යෝග්‍ය උණුසුම්වීම** - සිරුර ව්‍යායාම සඳහා සුදානම් කරවයි. වඩාත් කාර්යක්ෂමව උණුසුම් වීම සාමාන්‍ය සහ විශේෂිත ව්‍යායාමවලින් සමන්විතවේ. සෙමින් දිවීම, සාමාන්‍ය ඇදීම්, සහ ප්‍රතිරෝධී ව්‍යායාම, සාමාන්‍ය ව්‍යායාමවලට අන්තර්ගත විය හැකිය. විශේෂිත ව්‍යායාම සඳහා ඇදීම් සහ අදාළ ක්‍රියාකාරකම සඳහා යෝග්‍ය වලන අන්තර්ගතවේ.

නිදසුනක් ලෙස මීටර් සියය ධාවකයකු ඉසව්ව සඳහා ප්‍රමාණවත් ආකාරයකට සුදානම් වීම පිණිස සාමාන්‍ය ව්‍යායාම සිදුකිරීමෙන් අනතුරුව කිහිප වතාවක් කෙටි ධාවන සිදු කරයි. සිරුර උණුසුම් කිරීමෙහි ලැබෙන්නාවූ ප්‍රතිලාභ ලෙස, මාංශපේශී වෙත රුධිර

සංසරණය ඉහළ යෑම, සෛල තුළ ශක්ති නිෂ්පාදනය ඉහළ යෑම, ස්නායු උත්තේජනය කිරීම, සන්ධි සහ මාංශපේශීවල වලන පරාසය ඉහළ යෑම කරණ කොටගෙන ඇතිවිය හැකි ආබාධ අඩුවීම, සැහැල්ලු වීම සහ ඒකාග්‍රතාවය ඉහළ යෑම දැක්විය හැකිය.



**2 වන රූපය: ඉහළ අවදානමක් සහිත ක්‍රියාකාරකම්වලදී ආබාධ වළකාගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙස වෙළඳපොළ භාවිත කිරීම**

උණුසුම්වීම සිදුකරන විට එම උණුසුම් වීම රදා පවතින්නේ විනාඩි 30ක පමණ කාලයක් බව සිහිතබා ගත යුතු අතර එනිසා, නිසි කාලය එළඹීමට පෙර උණුසුම් වීම සිදු නොකිරීම වැදගත්ය. එමෙන්ම, උණුසුම් වීම සිදුකිරීමට අවශ්‍ය කාලය පරිසරය මත රඳා පවතින අතර, ශීත දේශගුණ තත්වයක දී නම් උණුසුම් දේශගුණ තත්වයක් යටතේදී සිදු කිරීම අවශ්‍ය කාලයට වඩා දිගුකාලයක් සිරුර උණුසුම්කිරීමේ ව්‍යායාමවල යෙදීමට අවශ්‍යවේ. නළල මත දහදිය ආරම්භ වන අවස්ථාව, සිරුර උණුසුම් වීම ප්‍රමාණවත්ව සිදුවී ඇති බව පෙන්වුම් කරයි.

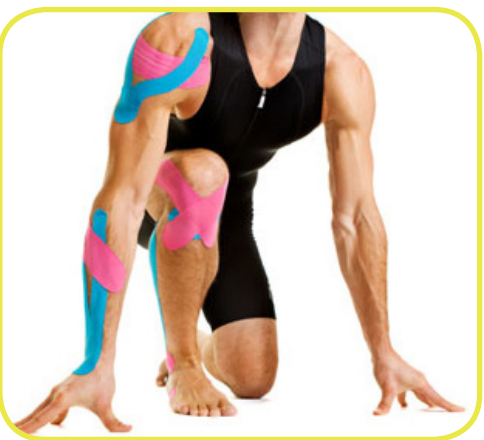
**වෙළඳපොළ සහ උරපටි භාවිත කිරීම** - රූචි නොවන සහ සිදුවිය හැකි හානිදායක වලන සීමා කිරීමට සහ රූචි කරන වලනවලට ඉඩ ලබා දීම පිණිස වෙළඳපොළ සහ උරපටි යොදා ගනු ලැබේ. උරපටි සහ වෙළඳපොළ යොදාගැනීම ප්‍රධාන දර්ශක දෙකක් මත සිදු කෙරේ (2 වන රූපය). වළක්වා ගැනීම - ඉහළ අවදානමක් සහිත ක්‍රියාකාරකම්වලදී (උදා: පාපන්දු සහ පැසිපන්දු ක්‍රීඩකයන්ගේ වළඳකර) ආබාධ වළකාගැනීමේ ක්‍රමයක් ලෙස වෙළඳපොළ භාවිතය සිදුකෙරේ.

පුනරුත්ථාපනය - සුවවීමේ සහ පුනරුත්ථාපනය කිරීමේ අවධි තුළ

වෙළඳපොළ භාවිතය ආරක්ෂාකාරී යාන්ත්‍රණයක් ලෙස යොදා ගැනේ. ආබාධ කළමනාකරණය සිදු කිරීමේදී සන්ධි සඳහා වෙළඳපොළ සහ උරපටි භාවිත කරනු ලැබුවද වෙළඳපොළ සහ උරපටි මගින් ආබාධ වළකාලනු ලබන්නේ වළලුකර සන්ධිවලට පමණක් බවට සාක්ෂි තිබේ.

විවිධාකාර වෙළඳපොළ වර්ග කිහිපයක් අපගේ අභිප්‍රාය වන්නේ වලනය සීමා කිරීම නම්, නොඇදෙන සුළු, දැඩි වෙළඳපොළ භාවිත කිරීම සුදුසුවේ. මාංශපේශී සහ කන්ඩරාවන් වලනය වළකාගැනීම අරමුණු කරන්නේ නම්, ප්‍රත්‍යස්ථතාවය සහිත වෙළඳපොළ වර්ගයක් වන කිනෙසියෝ (Kinesio) වෙළඳපොළ භාවිත කිරීම සුදුසුය (3 වන රූපය).

**අරක්ෂාකාරී උපකරණ** - ක්‍රීඩා කරන අතරතුරදී ආබාධයකට ලක්වීමට ඉඩප්‍රස්තාව සහිත සිරුරේ සමහර කොටස් සහ අනතුරුව නැවත ක්‍රීඩාවට අවතීර්ණ වනවිට ආබාධයට ලක්වූ අංග තාවකාලිකව ආරක්ෂාකිරීම පිණිස ආරක්ෂාකාරී උපකරණ සැලසුම් කරනු ලැබේ. නිදසුනක් ලෙස මෝටර් රථ ධාවන තරඟ, ක්‍රිකට් සහ පාපැදි තරඟ සඳහා හිස් ආවරණ භාවිතය අනිවාර්ය



**3 වන රූපය: ඇදෙන සුළු වෙළඳපොළ වර්ගයක් වන කිනෙසියෝ වෙළඳපොළ භාවිතය**

කර තිබේ. කඩු සටන්, රගර් වැනි ක්‍රීඩා සඳහා මුඛ ආවරණ, පාපන්දු හා කඩු සටන් සඳහා නිකට ආවරණ, ක්‍රිකට් සහ



4 වන රූපය: මුඛ ආවරණ භාවිතය

හොකි සඳහා අත්වැසුම් සහ වෙනත් සමහර උපකරණ මේ යටතේ ගැනේ (4 වන රූපය).

**වෙනත් උපකරණ සහ ක්‍රීඩා ඇඳුම්**

ආබාධ වළකාලීමට සහ වඩා හොඳින් දක්‍ෂතා දැක්වීම සඳහා ක්‍රීඩා සපත්තු ඉතා වැදගත් මෙවලමකි. මිනිසුන්ගේ පාද වක්‍ර විවිධ ආකාර ගනී. බොහෝ මිනිසුන්ට සාමාන්‍ය පාද වක්‍ර තිබුණ ද, සමහරුන්ගේ පාද වක්‍ර පැතලි වන පැතිලි පාද ද තවත් සමහරුන්ට සාමාන්‍යයට වඩා පාද වක්‍රයේ වක්‍රතාවය ඉහළ වන ඉහළ පාද වක්‍ර සහිත පාද ද තිබේ. යම් ක්‍රීඩාවකට සුදුසු සපත්තු වර්ගය තෝරාගන්නා විට ක්‍රීඩකයාගේ පාදයේ වර්ගය හෝ වක්‍රය හෝ මත පදනම්ව සපත්තු තෝරාගැනීම නුවණට හුරුවේ. සමහරවිට, ඇති විය හැකි ආබාධ මගහරවා ගැනීම පිණිස පාදය සහ පය සැප පහසු ආකාරයට තබා ගැනීමට සහ පමණට වඩා වක්‍රාකාර වලනයන් වළක්වා ගැනීම පිණිස සමතල පාද වක්‍රයට ගැලපෙන ආකාරයට ක්‍රීඩා අභ්‍යන්තර අඩියක් පැළඳීමට අවශ්‍ය වනු ඇත (5 වන රූපය).

ක්‍රීඩාව සිදු කරනු ලබන පෘෂ්ඨය අනුවද සපත්තු තෝරාගැනීම වැදගත්වේ. ඉතා කුඩා වක්‍රාකාර බලයක් හෝ සපත්තුවල අඩුපාඩුවක් හෝ මගින් ජීවිත කාලයටම බලපාන ආබාධ ඇති කළ හැකි වන බැවින්, ගෙවියාමට පෙර ක්‍රීඩා සපත්තු වෙනස් කිරීම නුවණට හුරුය. කපුවලින්

සකසන ලද මේස් නිර්දේශ කෙරෙන අතර අපිරිසිදු මේස් ආසාදනවලට හේතුවිය හැකි බැවින් මේස් සහ සපත්තුවල පිරිසිදුභාවය මෙහිලා ඉතා වැදගත්වේ. ක්‍රීඩා කරන අතරතුරදී ක්‍රීඩකයාට සැපපහසුවක් ඇති කිරීමට සහ පරිසරික උවදුරුවලින්

වළකාලීමට ක්‍රීඩා ඇඳුම් ද වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටුකරයි. දහදිය අවශෝෂණය කරගැනීමේ හැකියාව, දාර අවම සංඛ්‍යාවක් හෝ දාර නොමැතිවීම, සිසිලන බලපෑම, ඝර්ෂණය වළකාලීමට සමහර ස්ථානවලට මනා ලෙස පිරවුම් යොදා තිබීම, සහ වැඩිපුර තාපය සහ ශීතල යනාදී පරිසරික ගැටලු වළකාලීම යනාදිය ඇඳුම්වල ලක්ෂණ සමහරකි.

**යෝග්‍ය මතුපිට පෘෂ්ඨය**

ඕනෑම ආකාරයේ ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකමක් ආරක්‍ෂාකාරී වටපිටාවක සහ යෝග්‍ය මතුපිටක සිදු කළ යුතුය. දෘඩ, අසමාන, ලිස්සනසුළු මතුපිට ආබාධවලට තුඩු දිය හැකි බැවින් ඒවා මගහැරිය යුතුවේ.

**යෝග්‍ය පුහුණුව සහ සුදානම**

ක්‍රීඩකයකු ක්‍රීඩා කිරීම සඳහා යෝග්‍ය වන්නේ අදාළ ක්‍රීඩාව සඳහා තම ශරීරය පුහුණු කළ විට දී පමණි. එවිට, මාංශපේශී සහ සිරුරේ පද්ධතිවලට ක්‍රීඩාවේ ආතතීන් දරා ගැනීමට හැකි වනු ඇත. නොඑසේ නම්, ඔවුන් ආබාධවලට ලක්වනු ඇත.

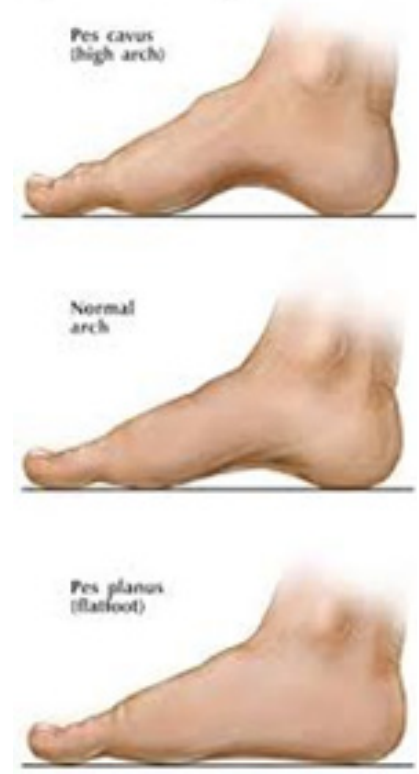
**ක්‍රීඩාවේ ප්‍රකෘති තත්වයට පත්වීම**

මෑත කාලයේදී දැඩිලෙස සිදු කරන ලද ව්‍යායාම වාර ගණන පුහුණුවීම හෝ තරගවල යෙදීම හෝ සිදු කිරීමෙන් අනතුරුව නැවත ප්‍රකෘති තත්වයට පත්වීම සඳහා ප්‍රමුඛත්වය දෙනු ලැබේ. වයාභාම සිදු කිරීමේදී මාංශපේශීවල

ශක්තිය ක්‍ෂයවී යන අතර මාංශපේශී ක්‍ෂුද්‍ර ආබාධ ඇතිවීම සහ මාංශපේශීවල අපද්‍රව්‍ය නිෂ්පාදන එක්රැස්වීම මීට හේතුවේ. සමහරවිට එකම දිනය තුළදී එකම ක්‍රියාකාරකම නැවත සිදුකිරීමට සිදුවේ. මාංශපේශී යථා තත්වයට පත්වීම වේගවත්ව සිදුවීම අත්‍යාවශ්‍ය වන අතර ඕනෑම කෙනෙකුට නැවත නැවතත් දක්‍ෂතා දැක්විය හැක්කේ ජේශීන් නැවත යථා තත්වයට වූ විටදී පමණි. වඩා ඉහළ දක්‍ෂතා දැක්වීමට සෑම දිනකම දැඩි පුහුණුවක් සිදු කළ යුතුය. දිනපතා දැඩි පුහුණුවක් සිදු කිරීමට නම්, ඔබගේ සිරුර හැකි තරම් ඉක්මණින් යථාතත්වට පත්වීම අත්‍යාවශ්‍යවේ.

යථාතත්වයට පත්කෙරෙන විවිධ ක්‍රම තිබේ. තරගය සහ පුහුණුව අවසන් කළ වහාම කාබෝහයිඩ්‍රේට්වලින් පොහොසත් ආහාරවේලක් ශක්ති සංචිත නැවත පුරවාලනු ඇති අතර එය ආබාධයට ලක් වූ මාංශපේශීවලට යථාතත්වයට පත්වීම පිණිස

**පාදවර්ගය**



5 වන රූපය: ක්‍රීඩා සපත්තු තෝරාගැනීමේදී පාදයේ වර්ගය හෝ වක්‍රය හෝ පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය



6 වන රූපය: අයිස් ස්නානය

පෝෂක සැපයීම සහ පුහුණුවෙහි අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලය වන නව පටක ගොඩනැගීමට ශක්තිය සපයයි. ව්‍යායාමවලින් අනතුරුව සිසිලනය වූ පසු අයිස් ස්නානයෙහි යෙදීම සිරුර තවදුරටත් සිසිලනයට ලක් කරයි. විනාඩි කිහිපයක කාලයක් 10-15°C ක උෂ්ණත්වය සහිත සීතල ජලයෙහි ඉණ ප්‍රදේශය දක්වා ගිලෙන ලෙස බැස සිටීම ගරීරය සිසිල් කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් වේ (6 වන රූපය).

**ගැඹුරු ජලයෙහි දිවීම**

පුහුණුවෙන් අනතුරුව පිහිනුම් තටාකයක හෝ ගඟක් වැනි ඕනෑම ස්ථානයක බැසීම යථා තත්වයට පැමිණීම කඩිනම් කරයි.

7 වන රූපය: RICE ප්‍රතිකාරය

**ක්‍රීඩාවේ සම්බාහනය**

නිරන්තර සම්බාහනය මාංශපේශි ඉහිල් කිරීමට උපකාරී වන අතර ඒවායේ පෝෂක හා ඔක්සිජන් මාංශපේශි වෙත සැපයීමට සහ මාංශපේශිවල සිට අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමට උපකාර කෙරෙන සංසරණය ඉහළ නංවයි.

විකිත්සිය පරිඝ්‍රාව සහ විමර්ශනවලින් අනතුරුව නිශ්චය කිරීම සිදු කළ හැකිය. සුදුසු පුනරුත්ථාපන ව්‍යායාම ආබාධ ප්‍රතිකාරයට අයත්වේ. ක්‍රීඩකයා කායික වශයෙන් යෝග්‍ය නම් පමණක් ඔහුට හෝ ඇයට ක්‍රීඩා කිරීමට ඉඩදීම සිදු කළ යුතුය. මස්පිටු පෙරළීම

**භාවනාකිරීම සහ සංගීතයට සවන්දීම**

මෙයද මානසික විඩාව දුරු කිරීමට උපකාරවේ.

**සුලබ ක්‍රීඩා ආබාධ කළමනාකරණය කිරීම**

ක්‍රීඩා කිරීමේදී ඇතිවන ආබාධ අවම කර ගැනීමට අප උත්සාහ කළ ද එය ක්‍රීඩාවේදී ඉතා සුලබ සිදුවීමකි. එසේ ආබාධ ලක් වූ විට යෝග්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීම අත්‍යවශ්‍යවේ. මූලික වශයෙන් ප්‍රථමාධාර ප්‍රතිකාර සහ RICE ප්‍රතිකාරය සිදුකළ යුතුය. (R - විවේක ගැනීම, I - අයිස් තැබීම, C - සම්පීඩනය, E - ඔසවා තැබීම) (7 වන රූපය). අයිස්, RICE ප්‍රතිකාරයෙහි ප්‍රධාන සංඝටකය වේ. මාදු පටක ආබාධයක් සඳහා අවම වශයෙන් දින තුනක්වත් අයිස් තැබීම යෝග්‍යවේ.

ක්‍රීඩාවේ ඉතා සුලබ තත්වයකි. එය, මාංශපේශි සහ ස්නායු අතර ඇතිවන අසම්බන්ධීකරණය හේතු කොට ගෙන ඇති වන්නකි. මෙයට ද බනිජ් ලවණ හිඟවීම, ජලය හිඟවීම, මාංශපේශිවල වෙනස, අධික තාපය සහ අධික ශීතල යනාදී හේතු ගණනාවක් තිබේ. යමෙකුගේ මස්පිටු පෙරළීම සිදුවුවහොත්, හේතුව කුමක් වුවද ජලය සහ බනිජ් ලවණ ලබාදිය යුතු වන අතර සිදු කරනු ලබන අනෙකුත් ප්‍රතිකාර අනුමාන කෙරෙන හේතුව මත පදනම්වේ. (8 වන රූපය).

ඕනෑම බරපතල ආබාධයන් පිළිබඳව අත්දැකීම් සහිත අයෙකු කටයුතු කළ යුතු වන අතර යෝග්‍ය පරිදි පුනරුත්ථාපනයකට ලක් කළ යුතුවේ. බරපතල ආබාධ අතරට, මාංශපේශි සහ කන්ධරා ඉරියැම, කාටිලේජ් සහ අස්ථි ආබාධ, සිහි නැතිවීම සහ කොඳු නාරටිය ආශ්‍රිත ආබාධ අයත්වේ.



8 වන රූපය: මස්පිටු පෙරළීම සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම

ක්‍රීඩා වෛද්‍ය ආයතනයෙහි ක්‍රීඩා වෛද්‍ය වෛද්‍ය ලාල් ඒකනායක 0714764731

