

क्रीड़ा चिकित्सा का महत्व : वर्तमान खेलों के संदर्भ में

कु. भारती चंदेल*

* क्रीड़ा अधिकारी, शासकीय आदर्श महाविद्यालय, हरदा (म.प्र.) भारत

शोध सारांश – ओलम्पिक खेल जो की ब्राजील के रियो डी जनेरियो में 5 से 21 अगस्त 2016 तक आयोजित किया गया था में यह नियम था कि यदि कोई खिलाड़ी प्रतियोगिता के समय खेल मैदान पर घायल हो जाता है तो खेल को रोक दिया जाता था और नियम यह था की पीडित खिलाड़ी को किसी तरह की औषधि लेनी की अनुमति नहीं थी। यदि खिलाड़ी कोई औषधि लेना चाहता है तो चिकित्सक की निगरानी में ही ले सकता था। यह नियम डोपिंग रोकने के लिए थे। ऐसे में खिलाड़ियों के लिए 'क्रीड़ा चिकित्सा' एक कारगर उपचार पद्धति साबित हुई। चिकित्सा के क्षेत्र में क्रीड़ा चिकित्सा के उपयोग से एक नये युग की शुरुआत हुई है। यह पूरी दुनिया के सामने एक नये चिकित्सा उपकरण के रूप में आया है। चिकित्सकों के सामूहिक प्रयासों से चिकित्सा के क्षेत्र में उपचार का नया द्वार खुला है। वर्तमान समय में व्यायाम के क्रियाकलाप इतने प्रचलित हो गये हैं कि उनके आधार पर यह कहा जा सकता है कि क्रीड़ा चिकित्सा का भविष्य बहुत उज्ज्वल है। इसे सूक्ष्म रूप से देखें तो पता चलता है कि यह चिकित्सा विज्ञान की एक शाखा है। जिसका संबंध खिलाड़ियों के स्वास्थ्य को बनाए रखने शारीरिक प्रदर्शन को बढ़ाने तथा रोगों की रोकथाम से होता है। क्रीड़ा चिकित्सा सिद्धांतों का अध्ययन और अभ्यास है। साथ ही खेलों के विज्ञान से संबंधित है। विशेष रूप से खेल स्पर्धाओं के दौरान चोट और निदान उपचार, चोट के दौरान रोकथाम खेल प्रशिक्षण सहित एथलेटिक प्रदर्शन व्यायाम और खेल पोषण खेल मनोविज्ञान के क्षेत्र में कारगर है। इसका उद्देश्य खेलों के दौरान खिलाड़ी को लगने वाली चोट के लिए सावधान करना है साथ ही चोट के दौरान खिलाड़ियों द्वारा बरती जाने वाली सावधानियां और उपचार है।

शब्द कुंजी – शरीर क्रिया विज्ञान, खेल चिकित्सा, क्रीड़ा चिकित्सा, पोषक तत्व, शरीर रचना, संतुलित आहार, खेल अभ्यास, शारीरिक ऊर्जा, स्नायुतंत्र, मस्तिष्क, शिक्षण प्रशिक्षण, खेल अभ्यास, जल उपचार, किरणीय उपचार, पराध्वनि तरंग उपचार, चिकित्सीय कारक, मनोवैज्ञानिक चिकित्सा, वार्मिंग, अनुकूलन, खेल कौशल, रगड, गुमचोट, विदारण, चीरा, मोच, खिंचाव।

प्रस्तावना – आज के प्रतिस्पर्धात्मक समय में जहां प्रत्येक खिलाड़ी उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए नहीं, बल्कि मेडल प्राप्त करने के लिए खेल में हिस्सा ले रहा है, खेल का मैदान युद्ध मैदान के समान प्रतीत होता है। आज खिलाड़ी विरोधी का रूप धारण कर चुके हैं। उनका मुख्य उद्देश्य केवल दूसरे खिलाड़ी को किसी भी प्रकार से हराना या परास्त करना रह गया है।

प्रथम आने की होड़ में खिलाड़ी यह भूल ही जाता है कि उनका शरीर भी कंकाल से निर्मित है। तथा वह कुछ ऐसी तरीकों अथवा कौशलों का प्रयोग करने का प्रयास करते हैं जिसे उनका शरीर बर्दाश्त नहीं कर पाते।

जिससे शरीर चोट ग्रस्त हो जाता है। चोट ग्रस्त होने की संभावनाएं जितनी खिलाड़ियों में होती है, उतनी एक आम मनुष्य को नहीं होती। इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि खिलाड़ियों को एक आम मनुष्य की तुलना में अधिक मात्रा में शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

आज के समय में क्रीड़ा चिकित्सा का होना बहुत जरूरी हो गया है इसी कारण सन 1928 में अन्तर्राष्ट्रीय क्रीड़ा चिकित्सा संगठन की स्थापित की गई है। इस संगठन को फीम्स (FIMS) के नाम से भी जाना जाता है। क्रीड़ा चिकित्सा के विषय में जागरूकता बढ़ाने तथा इसकी अधिक से अधिक जानकारी प्रदान करने के लिए यह संगठन एक त्रैमासिक पत्रिका भी प्रकाशित करता है। केवल यही नहीं वह दो वर्षों के अंतराल पर शारीरिक क्षमता तथा चिकित्सा कांग्रेस सम्मेलनों का आयोजन भी करता है। क्रीड़ा

चिकित्सा के क्षेत्र में लोगों की रुचि को बढ़ाने के लिए कई प्रकार के अन्य प्रयत्न भी किए जा रहे हैं।

क्रीड़ा चिकित्सा का महत्व

खेल औषधि विज्ञान और क्रीड़ा चिकित्सा इतना महत्वपूर्ण हो गया है कि इसे विश्व स्तरीय मान्यता प्राप्त हो गई है। विश्व के अनेक देशों के सामने हमारे देश में भी खेल विशेषज्ञों ने इसे स्वीकृति प्रदान की है। वास्तव में खेल औषधि विज्ञान भारत जैसे विकासशील देश में औषधियों से ही संबंधित नहीं है बल्कि यह खेलों में बेहतर प्रदर्शन तथा 'आधुनिक खेल औषधि विज्ञान' से भी संबंधित होता है। आज यह स्वयं को विकसित कर चुका है। किसी भी खेल में भाग लेने से खिलाड़ियों की शारीरिक तथा मानसिक स्थितियों पर बहुत प्रभाव पड़ता है। जिनके कारण खिलाड़ी के शरीर और मांसपेशियों में खिंचाव तथा मस्तिष्क में तनाव उत्पन्न होता है। आज खेल प्रतियोगिताओं में बेहतर प्रदर्शन करना तथा उनमें विजय प्राप्त करना किसी भी प्रकार से सरल कार्य नहीं रह गया है। इस कठिन कार्य को करने में सभी खिलाड़ियों को खेल औषधि विज्ञान का सहारा लेना पड़ता है। यही कारण है कि आज के समाज में विभिन्न व्यक्ति इस प्रकार की चिकित्सा को विकसित करने के लिए समर्थन प्रदान करते हैं।

खेल चिकित्सा में खिलाड़ी, खेल प्रशिक्षक, ट्रेनर एवं शारीरिक शिक्षक आदि का बहुत महत्व है। खेलों के विभिन्न क्षेत्रों में खिलाड़ी की चयन प्रक्रिया,

पोषण, ट्रेकिंग विधियां, शारीरिक दक्षता, चोटों से रक्षा, बचाव एवं इलाज खिलाड़ी का दैनिक कार्यक्रम, नई तकनीकों का उपयोग खिलाड़ी का पूर्ण परीक्षण खेल के दौरान खिलाड़ी की कार्य विधि एवं मनोवैज्ञानिक दशा तथा खेलों एवं क्रीडाओं की वैज्ञानिक उन्नति आदि में इस औषधि विज्ञान की बहुत आवश्यकता पड़ती है।

एक मनुष्य की शारीरिक क्षमता शारीरिक दक्षता के कुछ विशिष्ट घटकों पर निर्भर करती है तथा इन्हीं घटकों का उपयोग व्यक्ति अपने प्रतिदिन की क्रियाओं को सम्पन्न करने के लिए करता है। यही तथ्य एक खिलाड़ी पर भी लागू होता है। वह खेल कौशलों को सीखने तथा उनमें निपुणता प्राप्त करने के लिए इन्हीं शारीरिक दक्षता के घटकों को प्रयोग करता है परन्तु प्रतिदिन की क्रियाओं तथा कौशलों का अभ्यास करते समय विभिन्न प्रकार की कठिनाइयों का सामना एक साधारण व्यक्ति तथा एक खिलाड़ी को करना पड़ता है। तथा इन समस्याओं का निवारण करने के लिए उन्हें औषधि विज्ञान एवं खेल औषधि विज्ञान को प्रयोग करने की आवश्यकता महसूस होती है। शारीरिक दक्षता के घटकों की कमी होती है तथा इस प्रकार की स्थिति में केवल खेल औषधि विज्ञान ही समाधान प्रदान खेल के दौरान एक खिलाड़ी के क्षतिग्रस्त होने की संभावनाएँ उस समय अधिक हो जाती हैं सर्वप्रथम चिकित्सक द्वारा पता लगाया जाता है कि खिलाड़ी की चोट किस प्रकार की है तथा तत्पश्चात् उन विधियों का प्रयोग किया जाता है जिनका उपयोग खिलाड़ी की चोट का उपचार करने के लिए किया जा सकता है। इस प्रकार की अनुसंधान क्रिया के पश्चात् खिलाड़ी के प्रशिक्षक को उसकी सम्पूर्ण जानकारी प्रदान करने का कार्य भी चिकित्सक द्वारा किया जाता है। जिसमें विभिन्न प्रकार के विषयों का समावेश होता है, जिनमें से महत्वपूर्ण व्यायाम कार्यकीय, चिकित्सा संबंधित अभ्यास इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि खेल विज्ञान की एक महत्वपूर्ण शाखा होती है खेल औषधि विज्ञान तथा रक्षात्मक औषधि विज्ञान।

खेल औषधि विज्ञान का क्षेत्र किसी भी प्रकार से नया नहीं है जिसका प्रमाण यह है कि इसके उद्गम स्थान तथा समय को खोजने का प्रयास वैदिक काल की धार्मिक पुस्तकों से प्राप्त करने का प्रयास किया जा रहा है। वास्तव में खेल औषधि विज्ञान को एक विशिष्ट क्षेत्र के रूप में स्थापित करने का सुझाव कई वर्षों पूर्व स्थापित किया गया था कि जिसके अंतर्गत खेलों के दौरान विभिन्न प्रकार के रक्षात्मक तथा चिकित्सकीय साधनों को प्रयोग करने का परामर्श प्रदान किया गया। खिलाड़ियों का खेल प्रदर्शन एवं राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर परिणाम प्रभावित होते हैं। खेल औषधि विज्ञान के उद्देश्यों की पूर्ति की आवश्यकताएं खिलाड़ी के प्रदर्शन में इन सभी उपरोक्त कारकों को सही एवं सफलतापूर्वक उपयोग में लाने के लिए खेलों से संबंधित सभी व्यक्तियों संयुक्त प्रभाव ही खिलाड़ी का प्रदर्शन होता है। चिकित्सा खेल वर्तमान युग में बहुत व्यापक स्तर पर अपना कार्य कर रही है जिसकी खेल एवं शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में निम्नलिखित आवश्यकता पड़ती है:-

1. खिलाड़ी के प्रदर्शन स्तर के नियमित परीक्षण
2. ट्रेनिंग कार्यक्रम तैयार करना है।
3. खिलाड़ी का संतुलित आहार तैयार करना।
4. प्रशिक्षकों के लिए ट्रेनिंग विधियों को खोजने का साधन
5. पूर्ण दक्षता प्राप्त करना।
6. खेल चोटों को काम करना
7. खेल चोटों के इलाज एवं पुनर्वास

8. प्रतिभावान खिलाड़ियों के पहचान एवं चयन।

खेल चिकित्सा की परिभाषाएँ

‘खेल चिकित्सा विज्ञान के अंतर्गत खिलाड़ी की विभिन्न कार्यकीय, मनोवैज्ञानिक तथा पैथोलॉजिकल समस्याओं का विशिष्ट अध्ययन किया जाता है। जिससे उनकी शारीरिक दक्षता को बनाए रखा जा सके या उन्हें विकसित किया जा सके।

खेल चिकित्सा एक ऐसी शाखा होती है जो खिलाड़ी के स्वास्थ्य को बनाए रखने तथा उसके शारीरिक प्रदर्शन को विकसित करने से संबंधित होती है।

खेल चिकित्सा विज्ञान औषधि विज्ञान की एक महत्वपूर्ण शाखा होती है जिसमें विज्ञान के विभिन्न विषयों का समावेश होता है जैसे रसायन शास्त्र जैव यांत्रिकी भौतिक चिकित्सा तथा हड्डी रोग विशेषज्ञ आदि।

खेल चिकित्सा के उद्देश्य

खिलाड़ियों के स्वास्थ्य को सुरक्षा प्रदान करना वर्तमान समय में खेलों तथा शारीरिक क्रियाओं को बहुत महत्वपूर्ण स्थान प्रदान किया गया है जिससे कई ऐसे साधनों तथा उपकरणों का आविष्कार किया गया है जिन्हें प्रयोग करने के लिए खिलाड़ियों के भीतर की सम्पूर्ण मांसपेशियों का तथा अंगों को कार्यशील होना पड़ता है। यदि खिलाड़ी की मांसपेशियां सही प्रकार से कार्य नहीं कर पाएंगी अथवा कुशलतापूर्वक कार्य करने में अयोग्य होगी तो उन्हें विभिन्न प्रकार के रोग घेर सकते हैं। इसलिए यह सुनिश्चित करना अति आवश्यक होता है कि खिलाड़ी के शरीर में उपस्थित सभी मांसपेशियां कुशलतापूर्वक कार्य करती हैं तथा वह पूर्ण रूप से स्वस्थ हैं। खिलाड़ियों के स्वास्थ्य स्तर को मापने के लिए समय-समय पर उनका परीक्षण किया जाना चाहिए।

अधिशिक्षण के कार्यक्रमों की योजना निर्मित करना विभिन्न खेलों में प्रशिक्षण कार्यक्रम को निर्मित करने से पूर्व खिलाड़ियों की शारीरिक तथा मानसिक क्षमताओं को मूल्यांकित करना अति आवश्यक होता है तथा इन क्षमताओं के आकलन से प्राप्त होने वाले परिणामों के आधार पर ही प्रशिक्षण कार्यक्रम को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से निर्मित किया जाना चाहिए। प्रशिक्षण कार्यक्रम को निर्मित करते समय अन्य तथ्य ध्यान रखा जाना चाहिए, वह हैं खिलाड़ी की आयु तथा खेल की प्रकृति।

विवेचना: क्रीडा चिकित्सा का सम्बन्ध निम्नलिखित विषयों से है :

1. शरीर रचना (Anatomy) का अध्ययन किया जाता है।
2. शरीर क्रिया (Physiology) विज्ञान के साथ खेल चिकित्सा का सीधा संबंध है क्योंकि इसमें शरीर की भीतरी अंगों व उनके कार्यों का अध्ययन किया जाता है।
3. पोषक तत्व एवं संतुलित आहार सीधे ही क्रीडा चिकित्सा से जुड़ा है। यदि खिलाड़ी को संतुलित भोजन मिलेगा तो उसके शरीर को खेल अभ्यास के लिए अधिक ऊर्जा मिलेगी। इससे खिलाड़ी की क्षमता बढ़ेगी।
4. स्नायुतंत्र का गठन मस्तिष्क कार्य आदि क्रियाओं से भी क्रीडा चिकित्सा से सम्बन्ध है, क्योंकि व्यक्ति प्रतिदिन दैनिक क्रिया के रूप में जो कार्य करता है एवं खेल के दौरान जो कार्य करता है यह पूर्ण रूप से इन्हीं के द्वारा संचालित किया जाता है।
5. क्रीडा चिकित्सा का क्षेत्र मानव शास्त्र विषयों से भी सम्बंधित है। इस विषय के माध्यम से व्यक्ति शिक्षण प्रशिक्षण एवं अन्यास आदि

क्रियाओं को सही ढंग से सम्पन्न करता है। व्यक्तिगत स्तर पर प्रतिक्रिया काल का मूल्यांकन करता है वास्तव में इन सभी प्रकार की क्रियाओं का क्रीड़ा के अन्दर काफी महत्व है।

6. क्रीड़ा चिकित्सा का सम्बन्ध समाजशास्त्र से भी है, इसमें क्रीड़ा के क्षेत्र में भाग लेने वाले खिलाड़ियों की सामाजिक दृष्टिकोण से चिकित्सा की जाती है।
7. क्रीड़ा चिकित्सा विभिन्न प्रकार की औषधियों से सम्बन्धित विकारों को समाप्त करने का प्रयास क्रीड़ा चिकित्सा के माध्यम से सम्पन्न किया जाता है।
8. क्रीड़ा चिकित्सा एवं बल विज्ञान का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध है। व्यक्ति क्रियाओं को सम्पन्न करने के लिए बल का प्रयोग करता है। बगैर बल के किसी भी कार्य को सम्पन्न नहीं किया जा सकता है। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि क्रीड़ा पूर्ण रूप से इसी पर आधारित है।
9. क्रीड़ा चिकित्सा का गति विज्ञान से भी अत्यधिक घनिष्ठ सम्बन्ध है। क्रीड़ा के क्षेत्र विभिन्न प्रकार की क्रियाओं को सम्पन्न करते समय शरीर के जोड़ों एवं अंगों में जो हरकत होती है, उनके सम्बन्ध में इसी विषय के माध्यम से गहनतम अध्ययन सम्भव है।

इलाज से परहेज बेहतर – कभी-कभी खिलाड़ी को इस प्रकार की चोट लग जाती है कि वह दोबारा कभी नहीं खेल सकता। उसका खेल जीवन ही समाप्त हो जाता है। हालांकि बहुत सी चोटों का उपचार हो सकता है लेकिन फिर भी यह एक कटु सत्य है कि इलाज से परहेज बेहतर होता है। इसलिए एथलीट्स या खिलाड़ी खेल चोटों के खतरों को कम या समाप्त करना चाहते हैं। खासकर जब वे प्रशिक्षण या खेल प्रतियोगिता में भाग ले रहे हों।

उचित वार्मिंग – निम्न उपाय कारगर साबित हो सकते हैं किसी भी खेल प्रतियोगिता या खेल प्रशिक्षण आरंभ करने से पहले उचित ढंग से वार्मिंग अप करना अत्यंत आवश्यक है। खेल चोटों के खतरों को काफी सीमा तक कम किया जा सकता है क्योंकि उचित वार्मिंग अप करने के बाद हमारे शरीर की मासपेशिया अर्थात्तनाव की स्थिति में आ जाती है। जो शरीर को

शारीरिक क्रिया करने के लिए तैयार कर लेती है।

उचित अनुकूलन – बहुत सी चोट शरीर की कमजोर मासपेशियों की वजह से हो जाती है जो आपके खेल जीवन को ही समाप्त कर देती है। इसलिए उचित मासपेशियाँ शक्ति के लिए शरीर का उचित अनुकूलन आवश्यक है। इसके लगातार अभ्यास से कई सारी चोटों से आसानी से बच जा सकता है। साथ ही प्रतियोगिताओं के दौरान लगने वाली चोटों के प्रति भी सचेत होते हैं अतः अक्सर खेल प्रशिक्षक भार व प्रशिक्षण विधियां उचित अनुकूलन की सलाह देते हैं जो कि बेहद आवश्यक और महत्वपूर्ण विधियां हैं।

संतुलित आहार – संतुलित आहार सही किस्म के भोजन एवं तरल पदार्थ से शरीर को पोषक तत्व व ऊर्जा प्राप्त होती है ताकि शरीर अपनी कोशिकाओं का रखरखाव कर सके और सामान्य वृद्धि एवं विकास को सुनिश्चित बना सके आहार वह सामग्री भी प्रदान करता है जिससे हमारा शरीर अपने टिशुओं का निर्माण एवं क्षतिग्रस्त टिशुओं की मरम्मत करता है और अंग व तंत्र को नियंत्रित की क्षमता प्रदान करता है।

क्रीड़ा स्किल का उचित ज्ञान – प्रतियोगिता में भाग लेने से होने वाली चोटों से बचाव के लिए क्रीड़ा स्किल का उचित ज्ञान या जानकारी बहुत आवश्यक है। एक खिलाड़ी को संबंधित क्रीड़ा स्किल की सही-सही जानकारी होना चाहिए। उदाहरण के लिए कबड्डी के मैदान में उतरने से पहले खिलाड़ी को संबोधित खेल से संबंधित स्किल की पूरी जानकारी होनी चाहिए। यदि वह इस कौशल में दक्ष है तो वह उन कौशलों की वजह से दुर्घटना से पूरी तरह से सुरक्षित रह सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. श्रीवास्तव, डॉ. अभय कुमार: शरीर व्यायाम क्रियात्मक विज्ञान एवं क्रीड़ा चिकित्सा
2. भोगल, आरएस : योग एवं मानसिक स्वास्थ्य
3. www.zigyz.com
4. www.oneindia.com
5. www.healthcarestudies.in.uk
6. www.hi-m.liveok.com
