

■ ক্রীড়াজনিত আঘাত কী (What is sports injuries) : খেলাধুলা করার সময় বা ব্যায়াম করার সময় বা প্রশিক্ষণকালে দেহে যে আঘাত লাগে যা ত্বকে কেটে বা ছড়ে যায় তাকে ক্রীড়াজনিত আঘাত বলে। অতিরিক্ত প্রশিক্ষণকালে, শর্তাবলির অভাবে (Lack of conditioning) এবং সঠিক টেকনিকের অভাবে ক্রীড়াজনিত আঘাত বা ক্রীড়া ক্ষত ঘটতে পারে। খেলার পূর্বে দেহ গরম করার জন্য যে সব পদ্ধতি অবলম্বন করা হয় তা থেকেও ক্রীড়াজনিত আঘাত ঘটতে পারে। ক্রীড়াজনিত আঘাত নানারকমের হতে পারে যেমন— ঘর্ষণ (bruise), স্ট্রেন (strain), মচকানো (sprain), কেটে যাওয়া (tears) এবং অস্থি ভঙ্গ (fracture of bone) ইত্যাদি। নরম কলা, যেমন পেশি, লিগামেন্ট (ligament), টেনডন (tendon) ফাসা (fascia) বাসী (bursa) আক্রান্ত হতে পারে। মস্তিষ্কের আঘাতজনিত ইনজুরি (traumatic brain injury – TBI) হল আর এক স্পোর্টস ইনজুরি।

এখানে কেবল পাঠ্যক্রম অনুযায়ী ক্রীড়াজনিত আঘাত সম্পর্কে আলোচনা করা হল—

1. মচকানো বা স্প্রেন (Sprain) : খেলার সময় উঁচু থেকে নীচুতে বা গর্তে পা পড়লে গোড়ালি মুচকে যায়। একে স্প্রেন্ড অ্যাঙ্কেল (Sprained ankle) বলে। পায়ের গোড়ালির জয়েন্টে যে লিগামেন্ট থাকে তা ছিঁড়ে যায়। দৌড়ানোর সময় ভুল পদক্ষেপ ফেললেও গোড়ালি মুচকে যেতে পারে। অনেক সময় গোড়ালি ঘুরে (Twist) যায় বা রোল (roll) হয়ে যায়। দৈনন্দিন হাঁটাচলাতেও এইরকম হতে পারে।

■ লক্ষণ (Symptoms) : আঘাতপ্রাপ্ত স্থান ফুলে যায়। স্থানটিতে হালকা থেকে গভীর ব্যথা অনুভূত হয়। অনেকসময় রোগী হাঁটিতে পারে না।

■ চিকিৎসা (Treatment) : গোড়ালি ঘুরে গেলে তাকে ঠিক করা। এরপর বরফ দেওয়া দরকার। একটি কাপড়ের মধ্যে বরফের টুকরো জড়িয়ে আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে কমপ্রেস করা দরকার। রোগীকে কয়েকদিনের জন্য বা কিছুক্ষণের জন্য বিশ্রাম দেওয়া প্রয়োজন। আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে অ্যান্টিপেইন স্প্র (উদাহরণ : ভলিনি স্প্র) করা হয়। এছাড়া নন-স্টেরয়েড প্রদাহ নিবারক ওষুধ (NSAID) যেমন— কন্সিফ্ল্যাম, মায়োটপ, প্যারাসিটামল ইত্যাদি ঔষধ সেবন করলে আহত স্থানের ফোলা এবং ব্যথা ধীরে ধীরে হ্রাস পায়।



চিত্র 8.13 : মচকানো বা স্প্রেন



**2. পেশিটান (Muscle strain) :** একে মাসল পুল (Muscle pull) বলা হয়। কোনো পেশির যদি অতিরিক্ত পরিশ্রম হয় অর্থাৎ পেশিটির ব্যবহার যদি খুব বেশি হয়, তাহলে পেশিটান দেখা দেয়। যাকে সহজ বাংলায় পেশির খিল ধরা বা পেশির অসাড়তা বলা হয়। অনেক সময় দৌড়ালে, ফুটবল খেলায়, সাঁতার কাটার সময়, ক্রিকেট খেলায় রান নেওয়ার সময়, অ্যাথলেটদের দৌড় প্রতিযোগিতার সময় হঠাৎ করে পেশিতে টান ধরতে পারে।

▣ **লক্ষণ (Symptoms) :** পেশিতে প্রচণ্ড ব্যথা করে। পা সোজা করা যায় না। স্থানটি অনেকসময় ফুলে যায়। পেশি দুর্বল হয়ে যায়। পেশি নাড়ানো যায় না। পেশিটি কিছুক্ষণের জন্য কাজই করে না।

▣ **চিকিৎসা (Treatment) :** পেশিকে বিশ্রাম দেওয়া, বরফ দিয়ে কমপ্রেস করা, ম্যাসেজ দেওয়া দরকার। ব্যথা কিছুটা কমলে ধীরে ধীরে পেশিকে সচল করার চেষ্টা করা দরকার। এরপর ননস্টেরয়েড অ্যান্টিইনফ্লামেটোরি ওষুধ যেমন— কন্সিফ্ল্যাম, মায়োটপ, প্যারাসিটামল ইত্যাদি জাতীয় ওষুধ সেবন করা দরকার।

**3. ক্ষত বা উন্ড (Wound) :** অনেক সময় খেলতে গিয়ে নরম পেশিতে জোড়ে আঘাত লাগলে বা কাঁচ ভাঙা, লোহা ভাঙা বা শক্ত মাটিতে ঘর্ষণ লাগলে টিস্যু ছিড়ে যায়। ফলে আঘাতপ্রাপ্ত স্থান দিয়ে রক্ত পরে এবং স্থানটিতে ক্ষতের সৃষ্টি হয়।

▣ **লক্ষণ (Symptoms) :** স্থানটি থেকে রক্তক্ষরণ হয়। স্থানটিতে টিস্যু খেতলে গিয়ে জ্বালা-যন্ত্রণা হতে থাকে।

▣ **চিকিৎসা (Treatment) :** ক্ষত থেকে বেশি রক্ত পড়লে পরিষ্কার গজ বা তুলো দিয়ে ক্ষত স্থানটিকে চেপে ধরতে হয়। তাতেও রক্তপড়া বন্ধ না হলে টুর্নিকেট বাঁধন দিতে হবে। রক্তপড়া বন্ধ হলে অ্যান্টিসেপটিক ওষুধ (ডেটল, স্যাভলন, স্পিরিট, অ্যালকোহল) দিয়ে ক্ষত পরিষ্কার করতে হবে। অ্যান্টিবায়োটিক মলম (T-bact, সোপ্রামাইসিন, বিটারিন) লাগিয়ে ব্যান্ডেজ বেঁধে দিতে হবে। ATS (Antitetanus serum) ইনজেকশন দিতে হবে এবং ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।

**4. অস্থিভঙ্গ (Fracture) :** হাড়ে জোড়ে চোট লাগলে হাড় ভেঙে যায় বা হাড়ে চিট ধরে। অস্থিভঙ্গ অনেকরকমের হয়। যেমন— ① সরল অস্থিভঙ্গ বা Simple fracture, যেখানে একটি হাড় ভাঙে। ② Double or Multiple Fracture অর্থাৎ যখন একাধিক হাড় ভাঙে। খেলাধূলা করার সময় অসাবধানতা বশত পড়ে গেলে এবং হাড়ে চোট লাগলে অস্থিভঙ্গ ঘটে।

▣ **লক্ষণ (Symptoms) :** আঘাতপ্রাপ্ত স্থান ফুলে যায়। প্রচণ্ড যন্ত্রণা হয়। রোগী যন্ত্রণায় কাতর হয়ে পড়ে।

▣ **চিকিৎসা (Treatment) :** হাড় ভাঙার তাৎক্ষণিক চিকিৎসা হল আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে বরফ দেওয়া। ব্যথা কিছুটা কমলে হাসপাতালে গিয়ে এক্স-রে করে প্লাস্টার করা। এরপর তিন সপ্তাহ বিশ্রাম নিয়ে পুনরায় এক্স-রে করা। হাড় জুড়ে গেলে প্লাস্টার কেটে দেওয়া হয়। (বিস্তারিত বিবরণের জন্য ফাস্ট এইড অংশটি দেখ)।

**5. স্থানচ্যুতি (Dislocation) :** চোট ও আঘাতজনিত কারণে অনেকসময় অস্থির স্থানচ্যুতি ঘটে। একে স্থানচ্যুতি (Dislocation) বলে।

▣ **কারণ (Causes) :** অস্থির স্থানচ্যুতি সাধারণত অস্থিসন্ধিতে দেখা যায়। অস্থিসন্ধিতে একাধিক অস্থি সংলগ্ন থাকে এবং লিগামেন্ট দিয়ে দুটি অস্থি সংযুক্ত থাকে। চোট বা আঘাতজনিত কারণে একটি অস্থি অপরটি থেকে পৃথক হয়ে যায়। একেই অস্থির স্থানচ্যুতি বলা হয়।

▣ **লক্ষণ (Symptoms) :** আঘাতপ্রাপ্ত স্থান ফুলে যায় ও প্রচণ্ড ব্যথা অনুভূত হয়।

▣ **চিকিৎসা (Treatment) :** আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে বরফ দেওয়া দরকার। ব্যথা কিছুটা কমলে ডলিনি স্প্রে করা হয় এবং ব্যথা উপশমকারী ঔষধ যেমন— কব্দিফ্ল্যাম, প্যারাসিটামল ইত্যাদি ঔষধ দুই থেকে তিন দিন গ্রহণ করলে ব্যথার কিছুটা উপশম হয়। কিন্তু অস্থির স্থানচ্যুতি ঘটলে ডাক্তার দেখানো উচিত এবং এক্স রে করা উচিত।



## ফিজিওথেরাপি ও তার বিভিন্ন পদ্ধতি (Physiotherapy and different methods of Physiotherapy)

### ফিজিওথেরাপি (Physiotherapy) :

ফিজিওথেরাপির বাংলা অর্থ হল ভৌত চিকিৎসা। ফিজিক্যাল থেরাপিকে ছোট করে বলা হয় ফিজিওথেরাপি যার অর্থ বিভিন্ন থেরাপি বা প্রক্রিয়ার সাহায্যে দেহকে সুস্থ সবল রাখা। এটা শুধুমাত্র আজকের দিনে নয় বহুকাল থেকে চলে আসছে। নানা ধরনের শারীরিক কসরত, যোগপ্রক্রিয়া এবং আসন ইত্যাদির মাধ্যমে কমজোরি, পঙ্গু ও রোগাক্রান্ত অঙ্গের সাবলীলতা ও শক্তি ফিরিয়ে আনার প্রচেষ্টার বিশেষ পদ্ধতিই হল এই থেরাপির মূল মন্ত্র।

স্পোর্টস মেডিসিনের এক বিশেষ অঙ্গ হল ফিজিওথেরাপি কিন্তু ফিজিও-থেরাপিস্ট সংশ্লিষ্ট বিষয়ের চিকিৎসক নন। তাঁকে সর্বদা সংশ্লিষ্ট চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে চলতে হয়। আর চিকিৎসক ও থেরাপিস্টের সমন্বয়ের উপর ফিজিওথেরাপির সাফল্য নির্ভর করে। অন্যভাবে বলা যায় Physiotherapy is a treatment of injury or disease by therapeutic exercise, heat or other physical agencies.

## ✓ ফিজিওথেরাপির নীতি (Principles of Physiotherapy) :

যে সমস্ত নীতির উপর নির্ভর করে ফিজিওথেরাপি করা হয় তাকে ফিজিওথেরাপির নীতি বলে। সেগুলি হল -

- i) এটি একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া।
- ii) ব্যক্তির প্রয়োজনীয়তা লক্ষ্য ও পর্যবেক্ষণ করে থেরাপি করতে হবে।
- iii) বিশেষ প্রক্রিয়ামূলক কোন কোন পদ্ধতিগুলি ব্যবহার করা যাবে তা নির্ধারণ করে তবেই ব্যবহার করা হয়।
- iv) মাংসপেশী ও সন্ধির সক্ষমতা অনুযায়ী করানো হয়।
- v) চাপ নেওয়ার সক্ষমতা অনুযায়ী করানো হয়।
- vi) মাংসপেশী ও সন্ধির অভ্যন্তরে রক্তসঞ্চালনের পরিমাণ লক্ষ্য করে করানো হয়।
- vii) ব্যথা থাকলে সেই মত বিশেষ পদ্ধতি অবলম্বন করে করানো হয়।
- viii) অন্যান্য অঙ্গ ও তন্ত্রের ক্ষমতা অনুসারে করানো হয় ইত্যাদি।

## ✓ ফিজিওথেরাপির গুরুত্ব (Importance of Physiotherapy) :

- i) দুর্বল, কমজোরি ও পক্ষাঘাতগ্রস্ত মাংসপেশী, তন্ত্র ও সন্ধিকে সুস্থ ও শক্তিশালী করে তোলা।
- ii) সন্ধির সাবলীলতা ফিরিয়ে আনা।
- iii) আঘাত বা পক্ষাঘাতের ফলে যে সব সন্ধির স্বাভাবিক কার্য হারিয়ে যায় এবং মাংসপেশী দুর্বল হয়ে পড়ে অথবা শক্ত হয়ে যায় সেগুলির সঞ্চালন ক্ষমতা পুনরুদ্ধার করা।
- iv) স্নায়ু ও রক্তবাহী শিরার কার্যাবলীকে উদ্দীপিত করে সক্রিয় করে তোলা।
- v) ফুসফুসের রোগ ও উপসর্গে শ্বাস-প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রণের মাধ্যমে ব্যায়াম করলে সুফল পাওয়া যায়।
- vi) বিভিন্ন রোগের প্রতিরোধে ফিজিওথেরাপির প্রয়োজন হয়।
- vii) ওপেন হার্ট সার্জারির পর বা ফুসফুসের ইনফেকশন দূর করতে ফিজিওথেরাপি অবশ্যই দরকার।
- viii) পোস্ট অর্থোপেডিক সার্জারির পর রোগীর স্বাভাবিক চলন-গমন সম্পূর্ণ স্বাভাবিক অবস্থায় আনতে ফিজিওথেরাপির প্রয়োজন।
- ix) ক্রীড়াঙ্গণে এই চিকিৎসা পদ্ধতির খুবই দরকার, আন্তর্জাতিক স্তরে, এমনকি ক্লাব পর্যায়েও আজকাল ফিজিওথেরাপিস্টের পরামর্শ নেওয়া হয়। তবে ফিজিওথেরাপিস্টকে অধৈর্য না হয়ে আন্তরিকতার সঙ্গে কাজ করতে হবে। তাহলেই তাড়াতাড়ি ফল পাওয়া যেতে পারে। এই বিদ্যা সঠিকভাবে প্রয়োগ করতে



পারলে এর প্রয়োজনীয়তা বাস্তবায়িত হবেই।

## ফিজিওথেরাপির বিভিন্ন পদ্ধতি (Different methods of Physiotherapy) :

ফিজিওথেরাপির বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি হল—

### ক) ইলেকট্রোথেরাপি (Electrotherapy) :

ইহা বিভিন্ন ধরনের হয় যথা —

- i) ইনফ্রারেড থেরাপি (Infrared Therapy)
- ii) আলট্রাসাউন্ড থেরাপি (Ultrasound Therapy)
- iii) শর্টওয়েভ এবং মাইক্রোওয়েভ ডায়াথেরাপি (Short Wave Therapy & Micro Wave Diatherapy)
- iv) আল্ট্রাভায়োলেট থেরাপি (Ultraviolet Therapy)
- v) ইলেকট্রিক্যাল স্টিমুলেটিং কারেন্ট (Electrical Stimulating Current)

### খ) হাইড্রোথেরাপি (Hydrotherapy) :

ইহা বিভিন্ন ধরনের হয় যথা —

- i) সিজ বাথ (Sitz bath)
- ii) কন্ট্রাস্ট বাথ (Contrast Bath)
- iii) কোল্ড ওয়াটার ফ্রিকসান রাব (Cold water Friction rub)
- iv) বাষ্পস্নান (Steam Bath)
- v) গরম জলে স্নান (Hot Water Bath)
- vi) বডি ওয়ার্প ওয়েট সিটপেক (Body Wrap Wet Sheet Pack)
- vii) সল্ট গ্লো (Salt Glow) ইত্যাদি।

### গ) ক্রায়োথেরাপি (Cryotherapy) :

ইহা বিভিন্ন ধরনের হয় যথা —

- i) বরফ ম্যাসেজ
- ii) বরফ প্যাকস
- iii) শীতল স্ট্রেচ
- iv) বরফে ডোবানো
- v) শীতল হাইড্রোকুলার প্যাকস
- vi) কোল্ড ছইলসপুল
- vii) বৈপরীত্য স্নান
- viii) শীতল জলে স্নান
- ix) ক্রায়োকিনেটিকস।

## ঘ) থার্মোথেরাপি (Thermotherapy) :

ইহা বিভিন্ন ধরনের হয় যথা -

- i) হুইল পুল বাথ (Whirl Pool Bath)
- ii) পেরাফিন বাথ (Paraffin Bath)
- iii) স্টিম বাথ (Steam Bath)
- iv) সওনা বাথ (Souna Bath)
- v) কনট্রাস্ট বাথ (Contrast Bath)
- vi) ইনফ্রারেড ল্যাম্প (Infrared Lamp)
- vii) ফ্লুইড থেরাপি (Fluid Therapy)
- viii) হাইড্রো কোলেটর পেকস (Hydro Collator Packs)



## জলথেরাপি (Hydro Therapy) :

জলথেরাপি একটি অতিপ্রাচীন প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতি যা বিভিন্ন রোগ এবং অসুস্থতায় বিভিন্ন পদ্ধতিতে ব্যবহার করা হয়। ইতিহাস পর্যালোচনা করলে যার ব্যবহার আমরা জানতে পারি। প্রাচীন রোম, চিন এবং জাপানে অতিপ্রাচীন এই পদ্ধতি প্রাচীন কাল থেকে অদ্যবধি পরিলক্ষিত হয়। প্রাচীন গ্রীসে যা আবার থেরাপিউটিক বাথ নামে পরিচিত। রোগ নিরাময়ে এই পদ্ধতির ব্যবহার আমেরিকার চিকিৎসা পদ্ধতিতেও অন্তর্ভুক্ত ছিল।

শরীরের বাহ্যিক অঙ্গের চোট আঘাত জনিত ব্যথা কিংবা বিভিন্ন শারীরিক অসুস্থতা নিরাময়ে জল দ্বারা যে চিকিৎসা করা হয় তাকেই জল চিকিৎসা বলে। জল চিকিৎসায় শুধু জল, লবণমিশ্রিত জল কিংবা সাবান মিশ্রিত জল ব্যবহার করা হয়।

## জলথেরাপির ব্যবহার (Use of Water Therapy) :

- 1) জল যান্ত্রিকভাবে বিভিন্ন পদ্ধতিতে এবং বিভিন্ন উষ্ণতায় ক্রিয়া করে।
- 2) ঠান্ডা ও গরম উদ্দীপকের বিরুদ্ধে কাজ করে।
- 3) ইহা দেহের সঠিক তাপমাত্রা ধরে রাখতে এবং বিভিন্ন উষ্ণতায়ুক্ত জলের প্রভাবে দেহের সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি করে।



- 4) কোন কারণে স্নায়ুর ক্রিয়া বন্ধ হয়ে গেলে ইহার প্রভাবে তা সক্রিয় হয়ে ওঠে।
- 5) ইহা দেহের অনাক্রমতা শক্তির বৃদ্ধি ঘটায়।
- 6) বিভিন্ন প্রকার অন্তর্ক্ষরাগ্রস্থির সক্রিয়তা বৃদ্ধি করে, হরমোনের স্বাভাবিক ক্ষরণে সহায়তা করে এবং মানসিক চাপ মুক্ত করে।
- 7) ইহা দেহের স্বাভাবিক রক্তসঞ্চালনে সহায়তা করে দেহের সংবহনের মাত্রাকে বাড়ায়।
- 8) ইহা পাকতন্ত্রের ক্রিয়াকে স্বাভাবিক রেখে দেহের হজম ক্ষমতা বৃদ্ধি করে।
- 9) সর্বোপরী অসুস্থ মানুষকে যন্ত্রণা এবং অবসাদ মুক্ত করে।

### জলথেরাপির সুবিধা (Facilities of Water Therapy) :

- 1) ইহা ত্বককে টান টান রাখতে সাহায্য করে।
- 2) পরিপাক তন্ত্রের স্বাভাবিক ক্রিয়া এবং রক্তসঞ্চালন ক্রিয়া স্বাভাবিক করে।
- 3) দেহের অনাক্রমতা শক্তির বৃদ্ধি ঘটায়।
- 4) ইহা ত্বককে এবং মাংসপেশীকে উদ্দীপিত করে।
- 5) ইহা স্নায়ুপ্রান্তের উদ্দীপনাকে উন্নত করে।
- 6) ফুসফুস, হৃদপিণ্ড, পাকস্থলী এবং বিভিন্ন অন্তর্ক্ষরা গ্রন্থির উপর ধনাত্মক প্রভাব ফেলে।
- 7) বিভিন্ন প্রতিবর্ত ক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করে।
- 8) ইহা ব্যক্তির যন্ত্রণা মুক্ত করে, অসুস্থতা দূর করে এবং শান্ত আরামপ্রদ পরিতৃপ্তি প্রদান করে।

### জল চিকিৎসার বিভিন্ন পদ্ধতি (Types of Water Therapy) :

জল চিকিৎসার প্রচলিত কয়েকটি পদ্ধতি হল সাধারণ স্নান, Sitz bath, Contrast bath, Foot bath, বাষ্পস্নান, গরম জলে স্নান, Saltglow ইত্যাদি। উপরোক্ত পদ্ধতিগুলির দ্বারা দেহত্বকের উপরিভাগে জল বিভিন্ন ভাবে ব্যথা মুক্তি, অবসাদ দূরীকরণ প্রভৃতি অসুস্থতা নিরাময়ে ব্যবহার করা হয়।

যেমন -

- i) আঘাত প্রাপ্ত স্থানের যন্ত্রণা মুক্তি করার নিমিত্ত বিশেষ পদ্ধতির দ্বারা জলের গতিকে বাড়িয়ে বা কমিয়ে সংযুক্ত স্থানে ফেলতে হবে।
- ii) পরিষ্কার কাপড় ভিজিয়ে আঘাত প্রাপ্ত স্থানে জড়িয়ে রাখা যেতে পারে।

### নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থা (Safety Measure) :

- 1) যদি ডায়াবিটিস রোগী হয় তাদের ক্ষেত্রে পায়ে বা পায়ের পাতাতে গরম জল ব্যবহার করা যাবে না এবং সরাসরি উষ্ণজল দিয়ে চিকিৎসা করা যাবে না।

- 2) রিউমাটয়েড আরথ্রাইটিস রোগীদের ঠান্ডা জল দ্বারা চিকিৎসা করা যাবে না।
- 3) দীর্ঘ সময় ধরে গরম জলের ব্যবহার বা Souna bath গর্ভবতী মায়াদের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা যাবে না।
- 4) সায়টিকা, পেলভিক প্রদাহ, রিউমাটিজম প্রভৃতি ক্ষেত্রে Cold foot bath করা যাবে না।
- 5) বয়স্ক মানুষ বা শিশুদের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত গরম জল দিয়ে চিকিৎসা করানো চলবে না।
- 6) গর্ভবতী মা ও হৃদপিণ্ডের নানান রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে জল চিকিৎসার আগে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।



## থার্মোথেরাপি (Thermotherapy) :

বাহ্যিক কিংবা আঘাত জনিত কোন কারণে সাধারণত নরম কলার ক্ষেত্রে ক্ষতের সৃষ্টি হলে বাহ্যিকভাবে তাপের প্রভাবে যখন তা সারিয়ে তোলা হয়, তখন ঐ চিকিৎসা পদ্ধতিকে থার্মোথেরাপি বলা হয়।

তাপ চিকিৎসা মূলক ক্ষতিকারক কলাকোষের স্থানে তাপ প্রয়োগ করা হয় এবং এর ফলে ঐ স্থানের রক্ত সঞ্চালন স্বাভাবিক হয়, রক্তজালকগুলিতে রক্ত সংবহনের উন্নতি ঘটে এবং ক্ষতের নিরাময় ঘটায়।

## তাপ চিকিৎসার সুবিধা (Benifits of Thermotherapy) :

- 1) ইহা যন্ত্রণা মুক্ত করে, শরীরকে আরাম দেয় এবং ধারাবাহিক এই চিকিৎসায় মাংস পেশীর Relax হয়।

- 2) সাধারণ তাপ (Whirpool, Steam & Souna) দেহে কৃত্রিম জ্বরের উদ্ভব ঘটায় যা শ্বেত রক্তকণিকার পরিমাণ বৃদ্ধি ঘটায় এবং শরীরের অনাক্রমতা বাড়ায়।
- 3) তাপ মাংসপেশীর কম্পন জনিত ব্যথা কমায় এবং পেশীকে আরাম দেয় ও ক্ষণস্থায়ীভাবে পেশীতে স্নায়ুর ক্রিয়াকে বন্ধ করে।
- 4) তাপ পেশীর সাধারণ টান নিয়ন্ত্রণ করে ব্যথা মুক্ত রাখে।
- 5) আহতস্থানের রক্তসঞ্চালন বহুগুণ বাড়িয়ে অক্সিজেনের পরিমাণ বৃদ্ধি করে এবং পুষ্টির পরিমাণ বাড়িয়ে যন্ত্রণা মুক্ত করে।
- 6) ইহা চিকিৎসাবিদ্যার এক অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ।

### সাবধানতা (Safety Measures of Thermo Therapy) :

- 1) তৎক্ষণাৎ ক্ষতের উপর তাপ প্রয়োগ করা যাবে না।
- 2) অভ্যন্তরীণ রক্ত স্রবণের উপর করা যাবে না।
- 3) সরাসরি চোখে ব্যবহার করা যাবে না।
- 4) Hypertension-এ ব্যবহার করা যাবে না।
- 5) ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, চর্মরোগ, মুক্তক্ষত, বয়স্ক মানুষের অসুস্থতা কিংবা গর্ভধারীনী মা প্রভৃতির উপর এই চিকিৎসা পদ্ধতির ব্যবহার করা যাবে না।

### থার্মোথেরাপির বিভিন্ন পদ্ধতি (Different Methods of Thermo Therapy) :

- 1) Whirpool baths
- 2) Paraffin baths
- 3) Steam baths
- 4) Souna baths
- 5) Contrast baths
- 6) Infrared lamp
- 7) Fluid therapy
- 8) Hydrocoolar Packs ইত্যাদি।

এছাড়াও অন্যান্য গভীর তাপ প্রয়োগের পদ্ধতিগুলি হল -

- 9) Shortwave diatherapy
- 10) Microwave diatherapy
- 11) Ultrasound therapy
- 12) Phono Phoresis

তাপ চিকিৎসাকে প্রধানত দু'ভাগে ভাগ করা যায়।

- A) Dry Thermotherapy বা শুকনো তাপ থেরাপি।



B) Moist Thermotherapy বা আর্দ্র থেরাপি।

A) শুকনো তাপ থেরাপি (Dry Thermotherapy) :

ইহা সরাসরি সূর্যের তাপ দ্বারা কিংবা জ্বলন্ত ওভেন, জ্বলন্ত বাষ্প প্রভৃতির তাপ শুকনো কাপড় দ্বারা ক্ষতস্থানে দেওয়া হয়।

B) আর্দ্র তাপ থেরাপি (Moist Thermo Therapy) :

ইহা কোন তরলের গরম বাষ্প কিংবা শীতল এবং উষ্ণ তরল দ্বারা চিকিৎসা করা হয়। উপরোক্ত বিভিন্ন পদ্ধতির মধ্যে নিম্নে দুটি পদ্ধতি আলোচনা করা হল -

1) বৈপরীত্য স্নান (Contrast Bath) :

বৈপরীত্য স্নান বা Contrast Bath হল প্রধানত শীতল ও উষ্ণ জলের দ্বারা চিকিৎসা যা সাধারণত নরম কলাতে কোন আঘাত লাগলে বা দুমড়ে মুচড়ে গেলে (Sprain/Strain) ক্রমাগত শীতল ও উষ্ণ জলে আহত অঙ্গটিকে নির্দিষ্ট সময় অন্তর ডুবিয়ে রেখে চিকিৎসা করা হয়।

উপকরণ -

- 1) দু'টি পাত্র।
- 2) ঠান্ডা ও গরম জল।
- 3) তোয়ালে।

পদ্ধতি :

আহত অঙ্গটি ঠান্ডা ও গরম জলে পর্যায়ক্রমে ডোবাতে হবে এবং গরম জলের তাপমাত্রা অবশ্যই ব্যক্তির সহ্য ক্ষমতার মধ্যে হবে।

- i) ঠান্ডা জলের তাপমাত্রা বরফ গলা জলের সম উষ্ণ হবে।
- ii) উষ্ণ জল হবে 105°F-110°F।
- iii) মুক্ত ক্ষতস্থানে এই চিকিৎসা ব্যবহার করা যাবে না।

2) পেরাফিনবাথ (Paraffin Bath) :

এটি একটি বহুল প্রচলিত উত্তাপ পদ্ধতির এক বিশেষ চিকিৎসা প্রক্রিয়া। বিভিন্ন প্রকার সন্ধিজনিত আঘাত থেকে মুক্ত করার উদ্দেশ্যে প্রধানত ইহা ব্যবহৃত হয়।

প্রয়োজনীয় উপকরণ -

- i) মোম বা প্যারাফিন।
- ii) গরম করার পাত্র।
- iii) তোয়ালে।

পদ্ধতি -

- i) নির্দিষ্ট পাত্রে উত্তাপ কিংবা বৈদ্যুতিক শক্তির দ্বারা মোমকে গলিয়ে নিতে হবে।
- ii) গরম গলিত মোমকে ব্রাস কিংবা অন্য কোন উপায়ে আঘাত প্রাপ্ত স্থানে লাগাতে হবে।

- iii) কিছু সময় অন্তর অন্তর একই উপায়ে মোম লাগাতে হবে যতক্ষণ না মোমের প্রলেপ  $\frac{1}{4}$  বা  $\frac{1}{2}$  ইঞ্চি পুরু হয়।
- iv) মোমের প্রলেপের মাত্রা সঠিক হওয়ার পর 20-30 মিনিট রাখতে হবে যাতে সম্পূর্ণ তাপ দেহ কর্তৃক শোষিত হয়।

নিরাপত্তা ব্যবস্থা -

- রক্ত ক্ষরিতস্থানে বা মুক্ত ক্ষতস্থানে ব্যবহার করা যাবে না।
- সংক্রামক ব্যাধির ক্ষেত্রে ব্যবহার করা যাবে না।



## বৈপরীত্য স্নান (Contrast Bath) :

বৈপরীত্য স্নান বা Contrast Bath হল প্রধানত শীতল ও উষ্ণ জলের দ্বারা চিকিৎসা যা সাধারণত নরম কলাতে কোন আঘাত লাগলে বা দুমড়ে মুচড়ে গেলে (Sprain/Strain) ক্রমাগত শীতল ও উষ্ণ জলে আহত অঙ্গটিকে নির্দিষ্ট সময় অন্তর ডুবিয়ে রেখে চিকিৎসা করা হয়।

উপকরণ :

- i) দুটি পাত্র।
- ii) ঠান্ডা ও গরম জল।
- iii) তোয়ালে।

পদ্ধতি :

আহত অঙ্গটি ঠান্ডা ও গরম জলে পর্যায়ক্রমে ডোবাতে হবে এবং গরম জলের তাপমাত্রা অবশ্যই ব্যক্তির সহ্য ক্ষমতার মধ্যে হবে।

- i) ঠান্ডা জলের তাপমাত্রা বরফ গলা জলের সম উষ্ণ হবে।

- ii) উষ্ণ জল হবে 105°F-110°F।

- iii) মুক্ত ক্ষতস্থানে এই চিকিৎসা ব্যবহার করা যাবে না।

## সওনা বাথ (Souna Bath) :

উত্তাপ চিকিৎসাবিদ্যার এবং আধুনিক ক্রীড়াদুনিয়ায় প্রশিক্ষণের এক গুরুত্বপূর্ণ আঙ্গিক হল Souna bath। দীর্ঘ প্রশিক্ষণ, প্রতিযোগিতার ধারাবাহিক চাপ, শারীরিক ও মানসিক অবসাদ এবং দ্রুত আরাম প্রদানে একটি বিশেষ প্রক্রিয়া হল Souna bath। এই চিকিৎসাবিদ্যা মূলত 160°F থেকে 180°F এবং আর্দ্রতা 6 শতাংশ থেকে 8 শতাংশ রেখে এক বিশেষ কক্ষে বা চেম্বারে অবসাদগ্রস্থ ব্যক্তিকে নির্দিষ্ট সময়ে খুব স্বল্প পোষাকে প্রবেশ করাতে হবে, যার দ্বারা ব্যক্তি সম্পূর্ণ সুস্থতা লাভ করে। ইহা খুবই ব্যায় বহুল যা সাধারণের সাধ্যের বাইরে।

## চিকিৎসা পদ্ধতি :

- 1) নির্দিষ্ট কক্ষ প্রবেশের অন্ততপক্ষে 1 ঘন্টা পূর্বে ব্যক্তি খাওয়ার কাজ সম্পন্ন করবে।
- 2) ব্যক্তি উপযুক্ত তাপমাত্রা ও আর্দ্রতায় গরম বাষ্প 20 থেকে 30 মিনিট উপভোগ করবে।
- 3) নির্দিষ্ট সময়ের পর ব্যক্তি স্বাভাবিক চাপ ও তাপমাত্রায় সম্পূর্ণ বিশ্রামরত অবস্থায় থাকবে।

## নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থা :

- 1) তাপমাত্রা ও আর্দ্রতার মাত্রা সঠিক রাখতে হবে।
- 2) ব্যক্তি অসুস্থতা অনুভব করলে তাকে কক্ষ থেকে বের করে আনতে হবে।
- 3) পরিচ্ছন্ন শরীরে পদ্ধতিমাত্তিক Souna bath নেওয়া উচিত।
- 4) বিশেষ প্রশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে করা উচিত।

## ● বাষ্পস্নান (Steam Bath) :

ইহা গরম বাষ্প দ্বারা স্নানের এক বিশেষ পদ্ধতি। যার দ্বারা ব্যক্তি দেহ থেকে বর্জ্য পদার্থ নিঃসরণের মাধ্যমে মুক্তি পায়। ইহা অবসাদও দূর করে থাকে। বিশেষভাবে নির্মিত কক্ষে ইহা সম্পন্ন হয় যেখানে গরম বাষ্পের তাপমাত্রা 105°F থেকে 130°F এবং আর্দ্রতা 130 শতাংশ থাকে।

## প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- 1) বিশেষ কক্ষ বা চেম্বার।
- 2) স্টিম ক্যাবিনেট।

## পদ্ধতি :

- 1) ব্যক্তিকে নির্দিষ্ট কক্ষে স্বল্প পোষাকে প্রবেশ করিয়ে স্টিম ক্যাবিনেটের দরজা প্রক্রিয়ার দ্বারা বাষ্পস্নান করানো হয়।
- 2) সাধারণভাবে 15-20 মিনিট ঐ বিশেষ চেম্বারে ব্যক্তিকে রাখা হয়।
- 3) সপ্তাহে 1-2 দিন এই পদ্ধতি অবলম্বন করা যেতে পারে।

## নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থা :

- 1) গরম বাষ্প যেহেতু ব্যক্তির হৃদস্পন্দনের হার বাড়ায় সেহেতু ঐ বিশেষ চেম্বারে প্রবেশ করানোর পূর্বে ব্যক্তির নাড়ীস্পন্দন নিরীক্ষা করা দরকার।
- 2) তাপমাত্রা ও আর্দ্রতা উপযুক্ত হওয়া উচিত।
- 3) ব্যক্তি বিশেষে তাপমাত্রা বাড়ানো ও কমানো যেতে পারে।
- 4) অসুস্থতা অনুভব করলে ব্যক্তিকে বাইরে আনতে হবে।
- 5) উপযুক্ত প্রশিক্ষকের পর্যবেক্ষণে ও তত্ত্বাবধানে করাতে হবে।



### ৩) মোম বাথ (Paraffin Bath) :

এটি একটি বহুল প্রচলিত উত্তাপ পদ্ধতির এক বিশেষ চিকিৎসা প্রক্রিয়া। বিভিন্ন প্রকার সন্ধিজনিত আঘাত থেকে মুক্ত করার উদ্দেশ্যে প্রধানত ইহা ব্যবহৃত হয়।

প্রয়োজনীয় উপকরণ :

- i) মোম বা প্যারAFFIN।      ii) গরম করার পাত্র।      iii) তোয়ালে।

পদ্ধতি :

- i) নির্দিষ্ট পাত্রে উত্তাপ কিংবা বৈদ্যুতিক শক্তির দ্বারা মোমকে গলিয়ে নিতে হবে।  
ii) গরম গলিত মোমকে ব্রাস কিংবা অন্য কোন উপায়ে আঘাত প্রাপ্ত স্থানে লাগাতে হবে।  
iii) কিছু সময় অন্তর অন্তর একই উপায়ে মোম লাগাতে হবে যতক্ষণ না মোমের প্রলেপ  $\frac{1}{4}$  বা  $\frac{1}{2}$  ইঞ্চি পুরু হয়।  
iv) মোমের প্রলেপের মাত্রা সঠিক হওয়ার পর 20-30 মিনিট রাখতে হবে যাতে সম্পূর্ণ তাপ দেহ কর্তৃক শোষিত হয়।

রাপত্তা ব্যবস্থা :

- i) রক্ত ক্ষরিতস্থানে বা মুক্ত ক্ষতস্থানে ব্যবহার করা যাবে না।  
ii) সংক্রামক ব্যাধির ক্ষেত্রে ব্যবহার করা যাবে না।

- ii) একই সঙ্গে ব্যথা কমানোর ওষুধ ও প্রয়োগ করতে হবে।
- iii) মাংসপেশীকে সাবলীল রাখার জন্য প্রথমে হাল্কা ও পরে গভীরে পৌঁছায় এমন ধরনের ম্যাসাজ দিতে হবে।
- iv) প্রয়োজন হলে কোমরে traction বা বেল্ট দিতে হবে।
- v) ফিজিওথেরাপি চিকিৎসা যেমন shortwave Diathermy, Ultrasound Therapy ব্যবহার করা যেতে পারে।

খেলোয়াড় জীবন শেষ হওয়ার পরও বিভিন্ন ধরনের ব্যায়াম ফিজিওথেরাপি চালিয়ে যেতে হবে। তা না হলে নানান রোগের উপসর্গ দেখা দিতে পারে। তবে বয়স কালে সন্ধির উপর চাপ পড়তে পারে এমন কোন ব্যায়াম করা উচিত নয়।

## ● ম্যাসাজ ও বিভিন্ন পদ্ধতি (Massage and different methods of massage) :

### ম্যাসাজ (massage) :

বহু প্রাচীনকাল থেকে মর্দন প্রচলন ছিল। আমরা সাধারণ অর্থে ম্যাসাজ বলতে মর্দন বা মালিস বলে থাকি যা তালু ও আঙুলের সাহায্যে রোগীর হাত, পা, ঘাড়, বুক, পেট প্রভৃতি অঙ্গগুলিকে টিপে দেওয়াকে বোঝায়। কিন্তু আজ বিজ্ঞানসন্মত পদ্ধতিতে এবং ঘনিষ্ঠভাবে দেহের বিভিন্ন অঙ্গে বিশেষ পদ্ধতিতে বিভিন্ন পেশীকে আঘাতসহ হস্ত চালনকেই ম্যাসাজ বলে।

### উদ্দেশ্য :

ম্যাসাজের উদ্দেশ্য হল রক্তসঞ্চালন ঠিক রাখা ও স্নায়ুগুলিকে ঠিক পথে চালিত রেখে বিভিন্ন অঙ্গ, তন্ত্রগুলিকে সঠিকভাবে নিয়ন্ত্রণ এবং পরিচালন করা। অবসাদগ্রস্থ বা আঘাতপ্রাপ্ত মাংসপেশী ও অস্থিসন্ধির কর্মক্ষমতা বৃদ্ধি করা।

### ম্যাসাজের সাধারণ নীতি (Principle of Massage) :

- i) ম্যাসাজকারীর শারীর-তত্ত্ব, বৈজ্ঞানিক তত্ত্ব এবং রোগীর রোগ সম্পর্কে ভাল জ্ঞান থাকতে হবে।
- ii) অত্যধিক জোরে ম্যাসাজ করা উচিত নয় এতে রোগীর ক্ষতি হতে পারে।
- iii) সাধারণত রোগীর দেহে পাউডার দিয়ে ম্যাসাজ করা হয়। তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে অলিভ অয়েল, সরিষার তেল, কড্ লিভার অয়েল দিয়ে ম্যাসাজ করা হয়।



ভিটামিন A এবং D যুক্ত তেল ম্যাসাজের পক্ষে উপযোগী।

- iv) সবল রোগীর ক্ষেত্রে সময় একটু বেশী হলেও দুর্বল রোগীর ক্ষেত্রে আধ ঘণ্টার বেশী ম্যাসাজ করা উচিত নয়।
- v) রোগীকে মাদুর, শতরঞ্জী বা টেবিলের ওপর শোয়ানো উচিত।
- vi) রোগীর দেহ ও বিছানা চাদর দিয়ে ঢেকে রাখা উচিত, কেবলমাত্র যে অংশ ম্যাসাজ করা হচ্ছে তা খোলা থাকবে।
- vii) ম্যাসাজ করার সময় রোগীর সঙ্গে কথা বলা উচিত নয়।
- viii) খোলামেলা আলোবাতাস পূর্ণ ও শান্ত পরিবেশে ম্যাসাজ করা উচিত।
- ix) ম্যাসাজ স্নানের আগে করাই সব থেকে ভালো।
- x) শিশু, যুবক, বৃদ্ধ, রোগা, মোটা ইত্যাদি ক্ষেত্রে ম্যাসাজ পদ্ধতি বিভিন্ন।

**ম্যাসাজের বিভিন্ন পদ্ধতি (Types of Massage) :**

ম্যাসাজের বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি হল -

- i) চাপ পদ্ধতি (Press method)
- ii) ঘর্ষণ পদ্ধতি (Rubbing method)
- iii) ধীরে ধীরে চাপ দিয়ে হস্ত সঞ্চালন (Push method)
- iv) ঘূর্ণন পদ্ধতি (Roll method)
- v) খনন পদ্ধতি (Dig method)
- vi) উৎপাটন পদ্ধতি (Pluck method)
- vii) দলন পদ্ধতি (Kneading method)
- viii) কম্পন পদ্ধতি (Vibrate method)
- ix) চিমটি কাটা পদ্ধতি (Minch method)
- x) টান পদ্ধতি (Drag method)
- xi) টোকা দেওয়া পদ্ধতি (Knock method)
- xii) জোরালো ঘাত পদ্ধতি (Precussion method)
- xiii) খামচানো পদ্ধতি (Twist / Tweak method)
- xiv) ভাঁজ করা পদ্ধতি (Bend method)
- xv) প্রসারণ পদ্ধতি (Extention method)
- xvi) মোচড় দেওয়া পদ্ধতি (Rotation method)
- xvii) ধাকান পদ্ধতি (Shaking method) ইত্যাদি।

৫) ব্যথা মুক্ত করে (Relief pain) : যে কোনো ক্রীড়াজনিত আঘাত থেকে পেশি, টেনডন, লিগামেন্ট ইত্যাদিতে যে ব্যথা উৎপন্ন হয় তা ম্যাসাজের দ্বারা দূরীভূত হয়।

► ম্যাসাজের উপকারিতা (Benefits of Massage) : ম্যাসাজের ফলে যেসব উপকারিতাগুলি লক্ষ্য করা যায় সেগুলি হল—

১) সংবহনের উন্নতি হয় (Improved circulation) : ম্যাসাজের ফলে রক্ত সংবহন ও লসিকা সংবহনের উন্নতি হয়, ফলে পেশি কোশে পুষ্টিদ্রব্য ও অক্সিজেন সরবরাহ বৃদ্ধি পায়।

২) পেশির গতি ও নমনীয়তা বৃদ্ধি (Improved motion and flexibility of muscle) : ম্যাসাজ পেশির নমনীয়তা ও গতি বাড়াতে সাহায্য করে।

৩) ক্রীড়া চলাকালীন আরোগ্য লাভের সময় কমায় (Shorten recovery time during sports) : খেলাধূলা করার সময় বা প্রশিক্ষণ চলাকালীন পেশি থেকে দূষিত পদার্থ ( $CO_2$ , ইউরিক অ্যাসিড, ল্যাকটিক অ্যাসিড) দেহ থেকে নির্গত করে, ফলে ক্ষত স্থান দ্রুত আরোগ্য লাভ করে।

৪) অতিপ্রশিক্ষণ প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে (Help to prevent over training) : ম্যাসাজে পেশির শিথিলতা কমানোর এবং স্নায়ুতন্ত্রের অসাড়তা কমানোর ক্ষমতা আছে। এ ছাড়া ম্যাসাজ অতিপ্রশিক্ষণজনিত ক্ষতি থেকে পেশিকে রক্ষা করে।

৫) ক্রীড়াজনিত আঘাত থেকে আরোগ্য লাভে সাহায্য করে (Helps in recovery from sports injury) : ম্যাসাজ, আঘাতপ্রাপ্ত স্থানকে মেরামত করতে এবং আঘাতপ্রাপ্ত পেশিগুলিকে আরোগ্য প্রদানে সাহায্য করে। ম্যাসাজের ফলে রক্তচলাচল বৃদ্ধি পাওয়ায় পেশিকোশে অক্সিজেন ও পুষ্টি সরবরাহ বৃদ্ধি পায়। ফলে পেশি আঘাত থেকে মুক্ত হয়।



■ ব্যায়ামের সাহায্যে ক্রীড়াজনিত আঘাত নিরাময় (Healing of sports injuries through exercise) : ক্রীড়ার ফলে প্রাপ্ত পুরোনো কোনো ব্যথা যা সম্পূর্ণরূপে নিরাময় করা সম্ভব হয়নি সেই সমস্ত আঘাতে ফিজিওথেরাপি, আলট্রাসাউন্ড ইমেজিং, ফ্রি হ্যান্ড এক্সারসাইস, ট্রাকশন বা ওজন নিয়ে কোনো ব্যায়াম ইত্যাদির দ্বারা এই সমস্ত পুরোনো ব্যথা নিরাময় করা সম্ভব হয়।

► পেশির আঘাত থেকে মুক্ত হওয়ার উপায় : ডেনমার্কের গবেষকগণ পেশির আঘাত থেকে মুক্ত হওয়ার জন্য 12 সপ্তাহের একটি প্রোগ্রাম করেছেন। এই প্রোগ্রামের নিয়ম অনুসারে আঘাত লাগার 2দিন পর থেকে ব্যায়াম শুরু করতে হয় এবং ক্রমশ এটির পরিমাণ বাড়াতে হয়।

প্রথম সপ্তাহ : স্ট্যাটিক স্ট্রেচিং দিনে 3 বার।

দ্বিতীয় সপ্তাহ থেকে চতুর্থ সপ্তাহ : আইসোমেটিক অনুশীলন দিনে 1 বার।

পঞ্চম সপ্তাহ থেকে অষ্টম সপ্তাহ : ডাইনামিক অনুশীলন সপ্তাহে 3 বার।

নবম থেকে দ্বাদশ সপ্তাহ : ফাংশনাল ড্রিল এবং হেভি স্লো রেসিস্ট্যান্ট অনুশীলন সপ্তাহে 3 বার। [বিভিন্ন ধরনের মুক্ত হস্তে ব্যায়ামের উপায় পদ্ধতি জানার জন্য ক্যালিস্থেনিক্স অধ্যায় দেখো।]

- চিকিৎসা ও ব্যায়াম চিকিৎসা। দৈনন্দিন জীবনে ব্যায়ামের গুরুত্ব।  
(Therapy and exercise therapy. Important of exercise in daily life.) :

### চিকিৎসা (Therapy) :

Therapy বা চিকিৎসা হল সেসে ওঠার বিজ্ঞান সম্মত বিশেষ পদ্ধতি। অর্থাৎ যে বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতিতে কোন ব্যক্তির চোট আঘাত বা অসুস্থতা সারিয়ে তোলা যায় তাকে চিকিৎসা বা therapy বলে।

### ব্যায়াম চিকিৎসা (Exercise Therapy) :

ব্যায়াম বা exercise কে যখন চিকিৎসার মাধ্যম হিসাবে ব্যবহার করা হয় অর্থাৎ যে বিজ্ঞানসম্মত চিকিৎসা পদ্ধতিতে কোন ব্যক্তির বা রোগীর চোট, আঘাত, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের ত্রুটি বা রোগগুলি সারিয়ে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনা হয় বা আনার চেষ্টা করা হয় তাকে exercise therapy বা ব্যায়াম চিকিৎসা বলা হয়।

### ব্যায়াম চিকিৎসার লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য (Aim & Objective of exercise therapy) :

- i) আহত বা অসুস্থ ব্যক্তিকে বিশেষ করে খেলোয়াড়দের পুনর্বাসনের মাধ্যমে সারিয়ে তোলা।
- ii) দেহের সন্ধিস্থলের স্বাভাবিক সঞ্চালন বজায় রাখা।
- iii) আঘাতপ্রাপ্ত স্থানে সঞ্চিত বিভিন্ন টক্সিক পদার্থকে দ্রুত অপসারণে সাহায্য করা।
- iv) রোগীর উপর ক্ষতিকর ওষুধের প্রয়োগ কমানো।
- v) আঘাতপ্রাপ্ত অঙ্গের দুর্বল পেশী ও পেশীতন্তুকে সবল করে স্বাভাবিক কর্ম ক্ষমতার ফিরিয়ে আনা।
- vi) উপযুক্ত ব্যায়ামের মাধ্যমে অসুস্থ ব্যক্তি বা খেলোয়াড়ের স্নায়ুতন্ত্রের স্বাভাবিক কর্মক্ষমতা ফিরিয়ে এনে ব্যক্তিকে তার স্বাভাবিক জীবনযাত্রায় ফিরিয়ে আনা।