**लघु उत्तरात्मक प्रश्न (3 अंक)**

**प्रश्न-1 खेलों में चिकित्सा के क्षेत्र का वर्णन कीजिए।**

**उत्तर-** खेलों में चिकित्सा विज्ञान के विभिन्न क्षेत्र निम्नलिखित है-

1. मानव शरीर रचना एवं शरीर क्रिया (Human anatomy and physiology)
2. खिलाड़ी पोषण (Athlete Nutrition)
3. खेल एवं प्राथमिक उपचार (Sports & first aid)
4. खेलों में दुर्घटनाओं से बचाव (Preventive measures from accidents)
5. मादक द्रव्य सेवन की जाँच की नयी विधियाँ (Testing & Bentine measures from drugs & dopings)
6. खेल चोट पुनर्वास (Rehabilitation of injuries)
7. खेल प्रतिभा पता लगाने की विधियाँ (New techniques to searew new talent)
8. खेल एवं क्रीड़ाओं की दक्षता (Expertigation in skills)
9. महिला एवं खेल (Women & sports)
10. खेल और समाज (Sports & society)
11. विभिन्न उम्रों के लिये अधिकतम भार का अध्ययन (Load training age)
12. खेलों एवं क्रीडाओं की वैज्ञानिक उन्नति (Scientific development)
13. खेल और ट्रामेटोलॉजी (Sports & Traumatology)
14. उपकरण एवं सुविधायें (Equipment's & facilities)
15. तरण ताल (Swimming pool)
16. खेल मैदान (Playground)
17. भौतिक चिकित्सा (Physiotherapy)
18. अनुसंधान (Research)
19. मनौवैज्ञानिक पहलू (Psychological Aspect)

**प्रश्न-2. कोमल ऊतकों की चोटे क्या है? इनका बचाव लिखों?**

**उत्तर-** कोमल ऊतकों- त्वचा, मांसपेशीय, स्नायु बंधन (Tendons) ऊतकों में लगने वाली चोटें को कोमल ऊतक चोटे है।

**बचावः-**

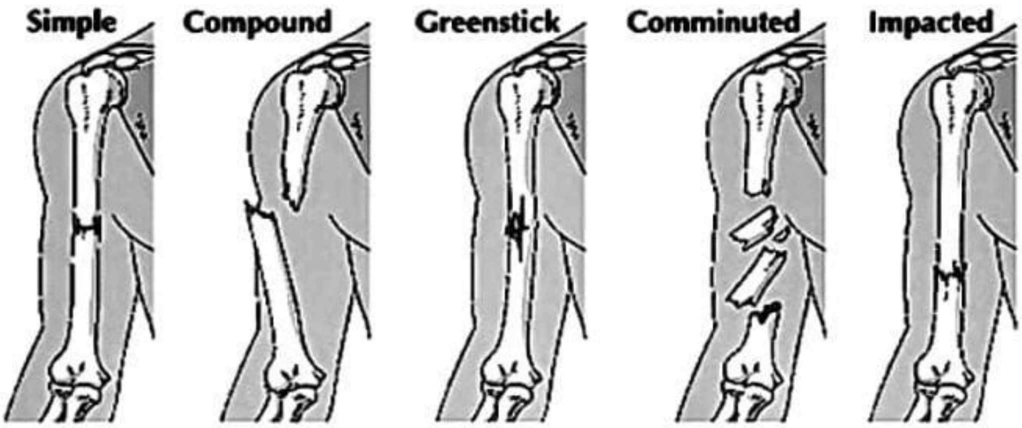
- R- आराम
- E- उत्थान
- S- सहारा देना
- T- सहारे के साथ बंध

- **प्राथमिक चिकित्सा-**
    - P- रक्षण
    - R- आराम
    - I- बर्फ
    - C- दबाव (खून आने पर)
    - E- उत्थान
- **विस्थापन के लक्षण-**
    - बेरंग
    - सूजन
    - कुरूप
    - गतिशीलता में सीमित
    - तीव्रता से दर्द
    - वजन लेने में असमर्थ
- **विस्थापन से बचने के उपाय-**
    1. किसी भी शारीरिक क्रिया खेल से पहले उचित ढंग से शरीर को गर्मा लेना चाहिए।
    2. तैयारी काल में उचित अनुकूलन करना चाहिए।
    3. गर्माने में खिंचाव वाले व्यायाम शामिल करने चाहिए।

**प्रश्न-5. अस्थि भंग के प्रकार लिखें तथा किन्हीं तीन के बारे में संक्षेप में लिखें।**

**उत्तर-** अस्थियों की चोटों के विभिन्न प्रकार निम्न हैं-

1. साधारण अस्थिभंग (Simple fracture)
2. विवृत अस्थिभंग (Compound Fracture)
3. जटिल अस्थिभंग (Complicated Fracture)
4. कच्ची अस्थिभंग (Green stick Fracture)
5. बहुखण्ड अस्थिभंग (Comminuted fracture)
6. पच्चड़ी अस्थिभंग (Impacted Fracture)
7. दबाव अस्थिभंग (Stress Fracture)




1. **साधारण अस्थिभंग-** जब किसी भी प्रकार के घाव के बिना अस्थिभंग हो जाती है, उसे साधारण अस्थिभंग कहा जाता है।
2. **विवृत अस्थिभंग-** विवृत अस्थिभंग वह अस्थिभंग होता है, जिसमें अस्थि के टूटने के साथ-साथ त्वचा और मांसपेशियों को भी हानि या नुकसान होता है। सामान्यतया, इस प्रकार के अस्थिभंग में टूटी हुई अस्थि त्वचा को फाड़कर बाहर आ जाती है।
3. **जटिल अस्थिभंग-** जटिल अस्थिभंग में टूटी हुई अस्थि आंतरिक अंग या अंगों को भी हानि पहुँचा देती है। ये अंग ऊतक, तन्तु या तन्त्रिका या फिर धमनी भी हो सकती है। इस प्रकार के अस्थिभंग प्रायः बहुत जटिल व खतरनाक होते हैं। इस प्रकार के अस्थिभंग ऊँची-कूद तथा बाँस कूद वाले खिलाड़ियों को हो सकते है।

**प्रश्न-6. अस्थिभंग (Fracture) के मुख्य कारणों को लिखों?**

**उत्तर-** अस्थिभंग, अस्थि पर तेज प्रहार या टक्कर ही से होती है।

**इस के मुख्य कारण:-**

1. खेलों में खिलाड़ियों में आपस में जोरदार टक्कर या खिलाड़ी का किसे भारी उपकरण व सुविधा से टकराना।
2. जोरदार व अप्राकृतिक (Unnatural) गतिविधियाँ।
3. लंबी दूरी/अवधि की दौड़ या पैदल चाल।
4. सख्त सतह पर अनायास ही गिरना।
5. शरीर में कैल्शियम की कमी (Bone osteoporosis)

**प्रश्न-7. प्राथमिक चिकित्सा (First aids) के उद्देश्यों की व्याख्या करो।**

**उत्तर- प्राथमिक चिकित्सा को उद्देश्य:-**

1. घायल व्यक्ति को जीवन को बचाना।
2. घायल व बीमार व्यक्तियों के दर्द को कम करने की कोशिश करना।
3. चोटे व बीमारी को बढ़ाने वाली परिस्थितियों को दूर करना।
4. खोई हुई शक्तियों को पुनः प्राप्ति में सहायता करना।
5. जल्दी से जल्दी विशेषक, सुविधाएँ तथा उपकरणों का अयोजन करना ताकि वास्तविक इलाज शुरू हो सको।