



ROYAL COLLEGE
RED CROSS SOCIETY

ක්‍රීඩා අනුකූරු

රාජකීය විද්‍යාලයීය රතු කුරුස සංගමය

පටුන

වළලුකර උළුක්ක වීම (Ankle Sprain)..... 3

දණහිස් ආබාධය: ACL ඉරීම (Knee Injury: ACL tear)..... 9

අස්ථි බිඳීම් (Fractures)14

ඉහටිය ඇදීම (Groin pull).....19

කලවා පිටුපස ඇති කණ්ඩරාව ඉරියාම (Hamstring injury)24

‘ඇකිලිස්’ කණ්ඩරාව ඉරියාම (Achilles tendon rupture).....30

විස්ථාපිත/පැනුණු උරහිස (Dislocated shoulder)35

පැටෙලොෆෙමරල් ආබාධය (Patellofemoral Syndrome)39

උකුලේ නමයතාපේශි ඇදීම (Hip flexor strain).....44

‘රොටටර් කෆ්’ ආබාධය (Rotator cuff injury).....48

ෂින් අස්ථියේ ආබාධය (Shin splints)52

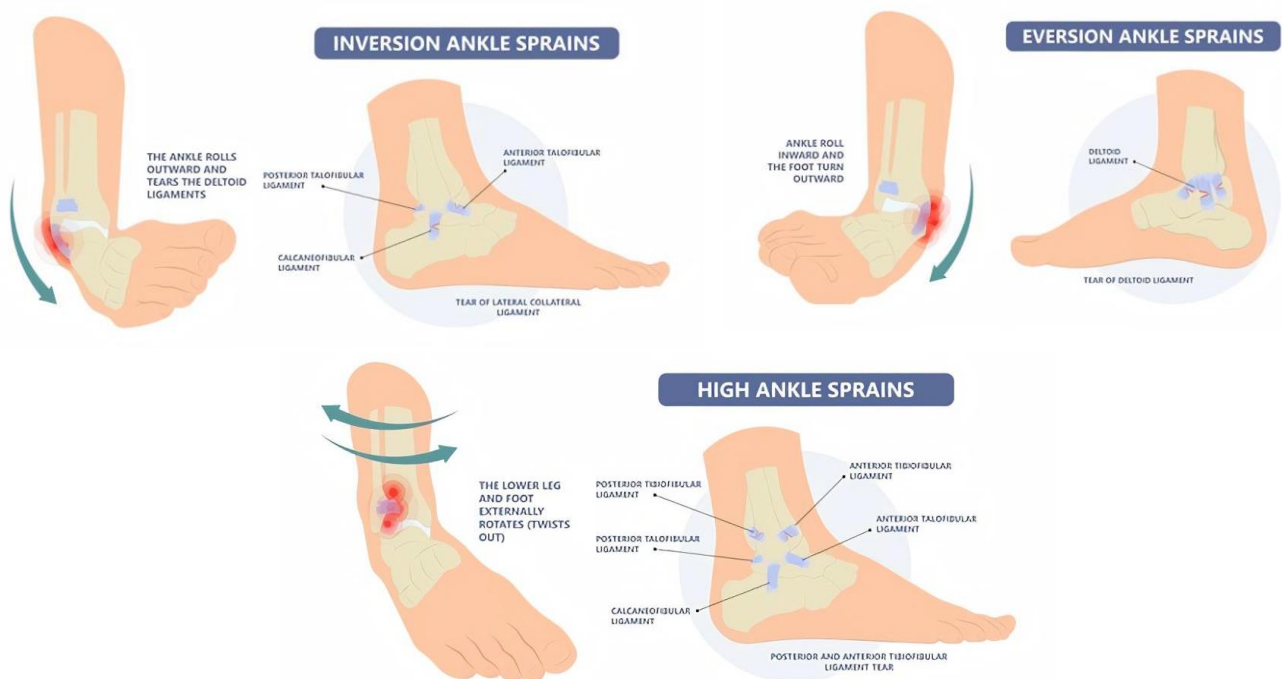
වළලුකර ඇදීම (Ankle strain)56

වැලඹිටෙහි කණ්ඩරා ඉරීම (Tennis elbow)60

විස්ථාපිත/පැනුණු ඇඟිල්ල (Dislocated finger).....64

වළලුකර උළක්කු වීම (Ankle Sprain)

- වළලුකර උළක්කු වීම පාද ආශ්‍රිත ජෛෂී පටක වල ඇති දැඩි බන්ධන වලට බලපෑම් ඇති කරයි.
- මෙහි ප්‍රභේදයන් ලෙස,
 - පාර්ශ්විකව සිදුවන උළක්කු වීම.(Inversion ankle sprain)
 - මධ්‍යයේ සිදුවන උළක්කු වීම. (Eversion ankle sprain)
 - කකුලේ මධ්‍යයේ වූ කුඩා අස්ථි සම්බන්ධ වූ සන්ධියක සිදුවන බිදීම. (High ankle sprain)



➤ හේතු

- ටෙනිස්, පාපන්දු, පැසිපන්දු, රග්බි ආදී නිරන්තරයෙන් ශරීරයේ ජෛෂීන් ක්‍රියාත්මක වන ක්‍රීඩා වල නිරත වීම.
- සන්ධියකට සම්බන්ධ අවයව යම්කිසි අවස්ථාවකදී අවකාශයේ ස්ථානගතවී ඇති ආකාරය පිළිබඳව ශරීරයට ලැබෙන සංවේදනය ප්‍රමාණවත් නොවීම.
- සමතුලිත නොවූ ඉරියව්වක සිටීමේදී ස්නායු ජෛෂීන්ගේ ප්‍රතිචාරවල හෝ සමායෝජනයේ මන්දගාමී බව.
- ඒකාකාර නොවන රළු බොරලු සහිත පෘෂ්ඨයක් මත ධාවනය.



- වළලුකර හා සම්බන්ධ අස්ථි කොටස් සම්බන්ධ කර ඇති බන්ධන දුර්වල වීම හා ලිහිල් වීම.
- සපත්තුවේ අඩියෙන් පාදවලට ලබා දෙන ආධාරය ප්‍රමාණවත් නොවීම.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



වළලුකර ඉදිමීම.



වළලුකර තැලී තිබීම.



වළලුකරෙහි ඇතිවන තද ගතිය.



වළලුකර මත බරක් දරා ගත නොහැකි වීම.



වළලුකරෙහි ඇතිවන වේදනාව.

➤ ප්‍රථමාධාර ලබාදීම.

1



අනතුර සිදු වූ මොහොතේ එය කෙසේ වුණි දැයි අනතුරට පත් පුද්ගලයාගෙන් විමසීම.

එම පුද්ගලයා අධික වේදනාවෙන් පසු වන්නේ නම් මෙය අපහසු විය හැක.

කෙසේ නමුත්, අනතුර සිදු වූ මොහොතේ ඔවුන්ගේ අත්දැකීමෙන් අනතුරේ ප්‍රමාණය ගැන යම් අවබෝධයක් ලබාගත හැක.

- අනතුරෙහි බරපතල හා වය හදුනා ගන්න.

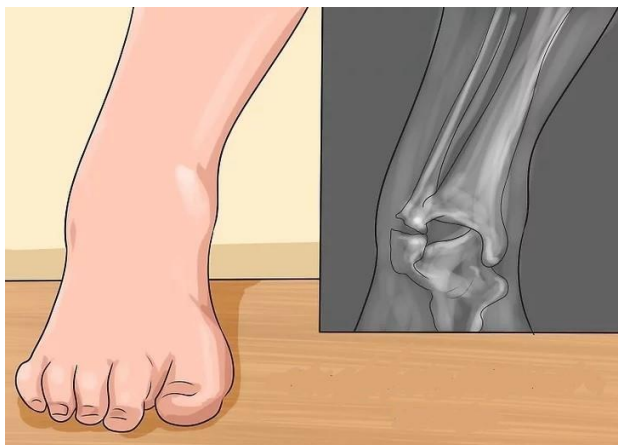
2



ශ්‍රේණිය - I

ශ්‍රේණිය - II

ශ්‍රේණිය - III



අස්ථි බිඳීමක් යනු වලලුකර ආශ්‍රිතව සුලභව ඇතිවන අනතුරකි. මෙහි රෝග ලක්ෂණ බොහෝ විට III ශ්‍රේණියේ උළුක්කුවට සමාන වේ.

අස්ථි බිඳීමකට ඉක්මන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ.



3



හොදින් විවේක ගත යුතු අතර තුවාල වූ වළලුකර මත බර නොතැබිය යුතුය.

4



අයිස් තැබීම ඉදිමීම අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. සෑම මිනිත්තු 20-30 කට වරක්, දිනකට 3-4 වතාවක් වළලුකර මත අයිස් තැබිය යුතුය.

5



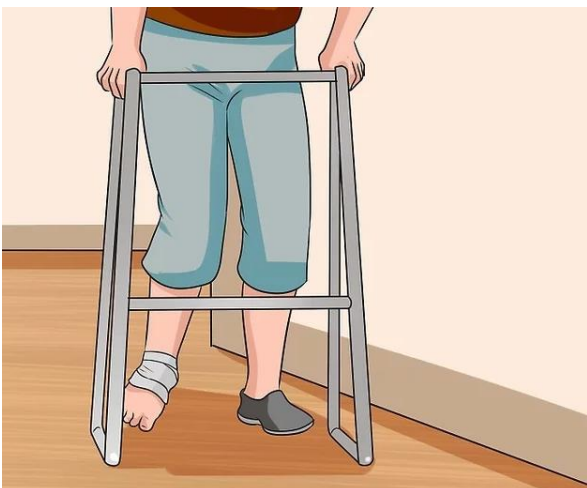
වළලුකර වෙළුම් පටියක් භාවිත කර ඉතා තද නොවන ආකාරයට ලිහිල්ව ඔතන්න.

6



හෘද මට්ටමට වඩා ඉහළින් පිහිටන පරිදි වළලුකර ඉහළ ස්ථානයක තබන්න.

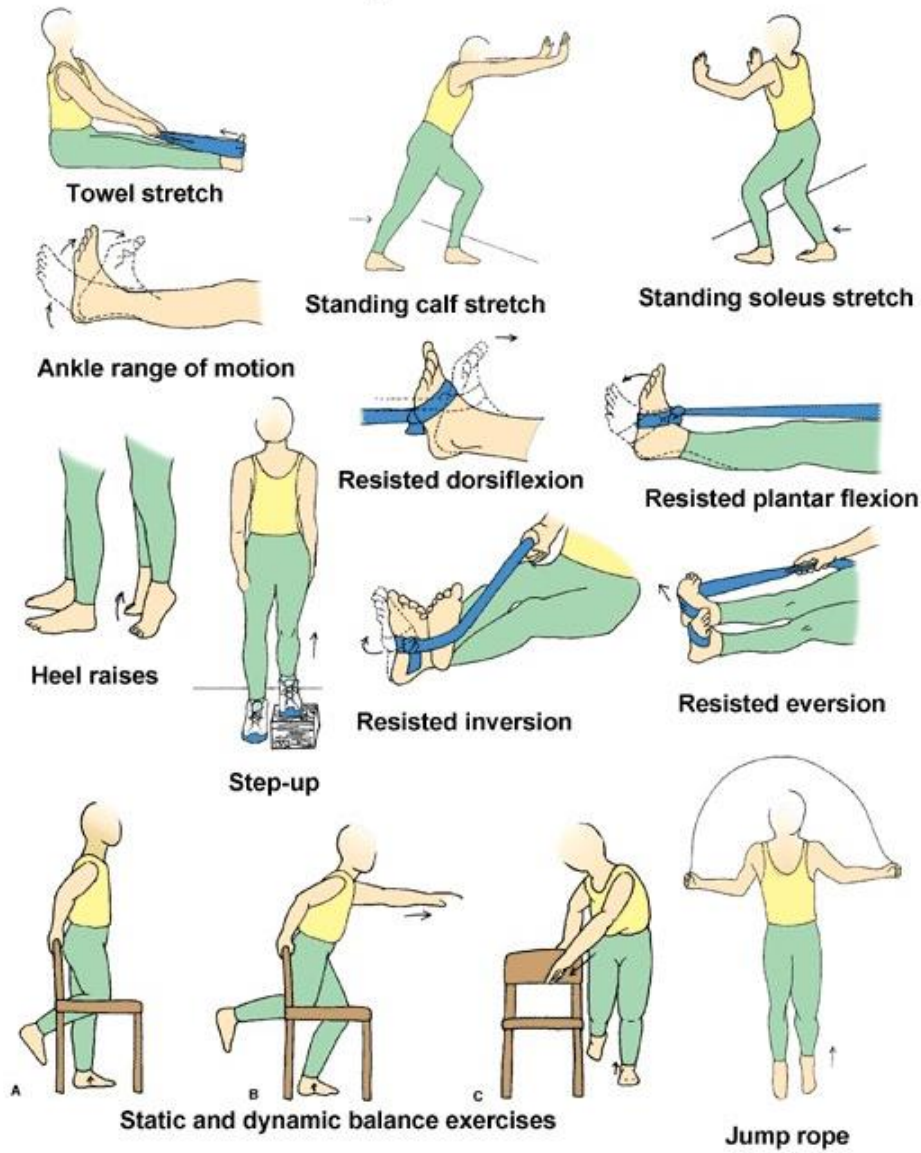
7



ඔබට ඇවිදීමේදී කිහිලිකරුවක් හෝ වෙනත් ආධාරකයක් අවශ්‍ය විය හැක.

එහිදී වළලුකර නිශ්චලව තබා ගැනීමට වෙළුම් පටියක් හෝ බ්‍රේස් වැනි ආධාරකයක් භාවිත කළ හැකිය.

➤ වළක්වා ගැනීම



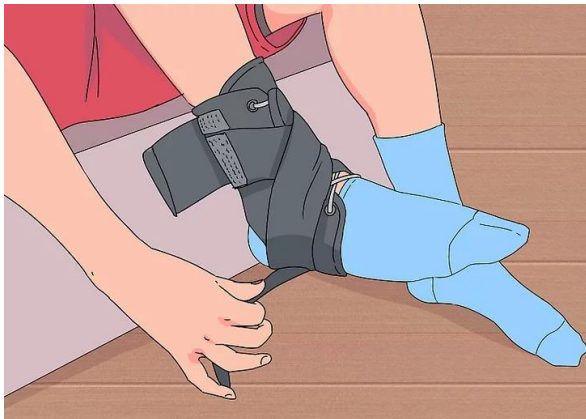
වළලුකර ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාමවල නිරත වීම.



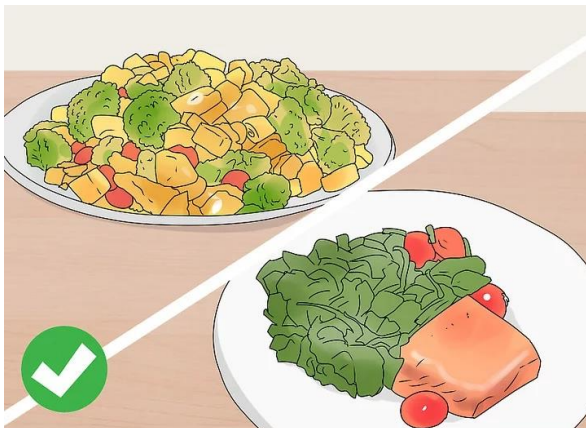
මූලික ව්‍යායාමවලට පෙර සිරුර උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල නිරත වීම.



අඩි උස පාවහන් භාවිතයෙන් වැළකීම සහ ශක්තිමත්, ගුණාත්මක පාවහන් පැළඳීම.



වළලුකර උළුක්කුවට මුහුණ දී ඇති හෝ නැති වුවත් වළලුකරෙහි ආධාරය සඳහා බ්‍රේස් වැනි ආධාරකයක් භාවිත කිරීමෙන් වළලුකර උළුක්කුව වැනි අනතුරු සිදුවීම අවම කරගත හැකිය.



ඔබේ සන්ධි ආරක්‍ෂා කර ගැනීම සඳහා මාළු සහ අනෙකුත් ප්‍රෝටීනමය ආහාර මෙන්ම නැවුම් පළතුරු සහ එලවළු ආශ්‍රිත ආහාර රටාවක් ගොඩනගා ගන්න.

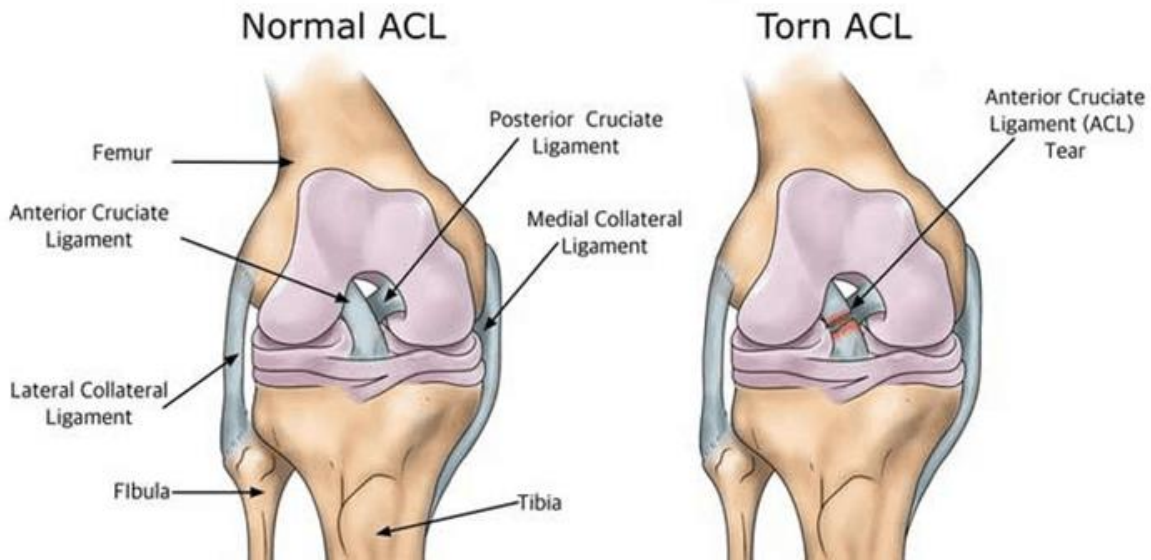


ඔබේ සන්ධිවලට අඩු පීඩනයක් ඇති කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න බරක් පවත්වා ගන්න.

ඔබේ ශරීරයෙහි බර වැඩි වීම ඔබේ සන්ධි, විශේෂයෙන් ඔබේ වළලුකර මත අමතර පීඩනයක් ඇති කරයි.

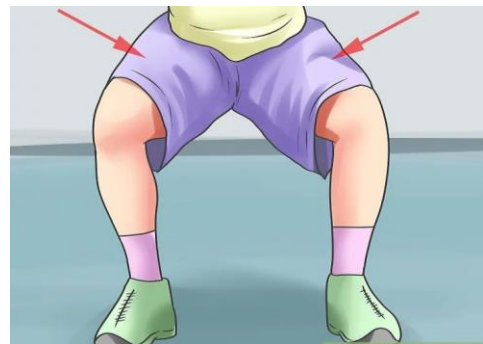
දණහිස් ආබාධය: ACL ඉරිම (Knee Injury: ACL tear)

- දණහිස් ආශ්‍රිතව බලපෑම් ඇති කරන මෙම ආබාධය දණහිස් ඇති ප්‍රධානතම ජේෂී පටකයේ (ACL – anterior cruciate ligament) සිදුවන ඉරිමක් නිසා ඇති වේ. මෙය බහුල ලෙස පාපන්දු, පැසිපන්දු, රග්බි වැනි ක්‍රීඩාවල නිරත වීමේදී සිදුවිය හැක.

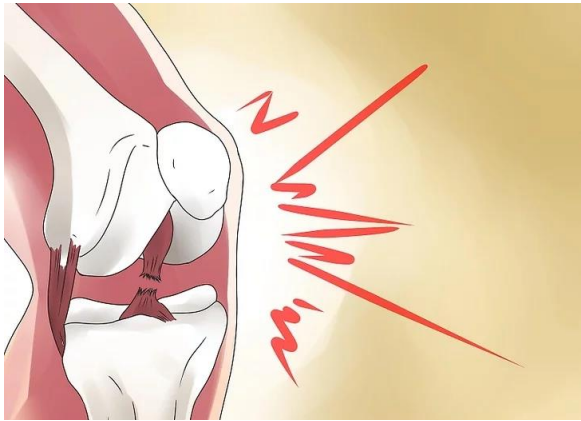


➤ හේතු

- දණහිසට ආතතියක් ඇති කළ හැකි ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් කිරීම.
- ක්ෂණිකව වේගය අඩු කිරීම හෝ ක්ෂණිකව ක්‍රියාකාරකමක දිශාව වෙනස් කිරීම.
- පාදය පොළොවට තදින් තද කිරීම.
- පැනීමක් අවසානයේ වැරදි ඉරියව්වකින් පොළොවට පාද තැබීම.
- වේගයෙන් ගමන් කරන අතරතුර ක්ෂණිකව නතර වීම.
- දණහිස සමඟ දෘඩ යමක් සෘජුව ගැටීම.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



'පොප්' ශබ්දයක් දැනගන්නේ නිකුත් වීම.



අධික වේදනාවක් ඇති වීම.



වේගයෙන් ඉදිමීම.

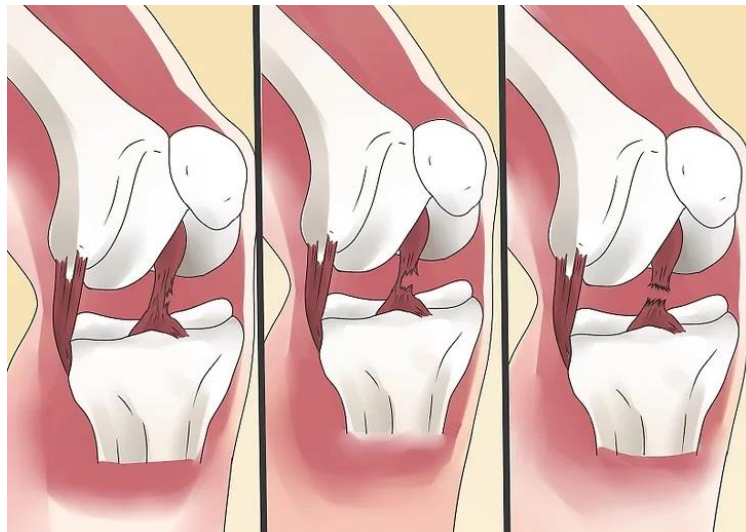


වලනය කිරීමට හැකිවන පරාසය අඩු වීම.

➤ ප්‍රථමාධාර ලබාදීම.

- මෙහි ශ්‍රේණි 3 ක් ඇති බව මතක තබා ගන්න.

1



ශ්‍රේණිය - I

ශ්‍රේණිය - II

ශ්‍රේණිය - III

2



තුඩාලය ආරක්ෂා කිරීමෙන් තවදුරටත් ඇතිවන බලපෑම අවම කරගත හැකිය.



3

සුව වීම සඳහා සාමාන්‍ය විවේකයක් ලබාගත යුතුය.

4



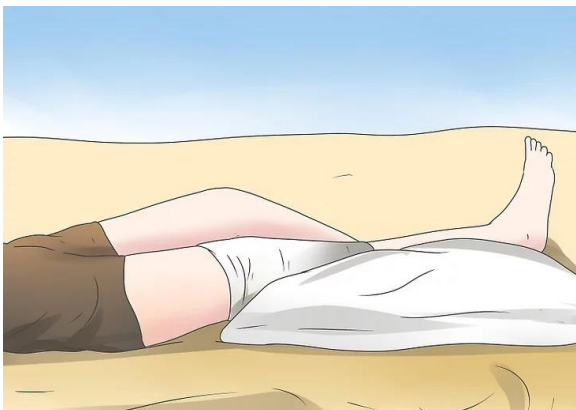
අයිස් තබන්න. මෙහිදී සම හා අයිස් අතර බාධකයක් තබා මිනිත්තු 20 බැගින් දිනකට 3-4 වතාවක් අයිස් තැබිය යුතුය.

5



දණහිස වටා ඇදෙන සුලු වෙළුමක් හෝ සම්පීඩනය කළ හැකි වෙළුමක් ඉතා තද නොවන පරිදි ඔතන්න.

6



දණහිස, කොට්ටයක් මත හාදය මට්ටමට ඉහළින් සිටින සේ තබන්න.

7



මූලික ප්‍රථමාධාරවලින් පසු වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

➤ වළක්වා ගැනීම

- පාදවල මාංශ පේශීන් ශක්තිමත් කරන ව්‍යායාම වල නිරත වන්න. විශේෂයෙන් පාද වල පේශීන්හි සමස්ත සමතුලිතතාවය සහතික කිරීම සඳහා කලවා පේශීන් සඳහා ව්‍යායාම සිදු කරන්න.



Heel slide



Quad Sets



Passive knee extension



Wall squat with a ball



Balance and reach exercise A



Balance and reach exercise B



Knee stabilization: A



Knee stabilization: B



Knee stabilization: C



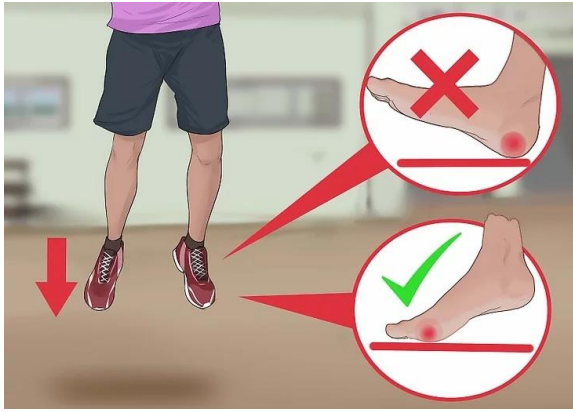
Knee stabilization: D



Resisted terminal knee extension



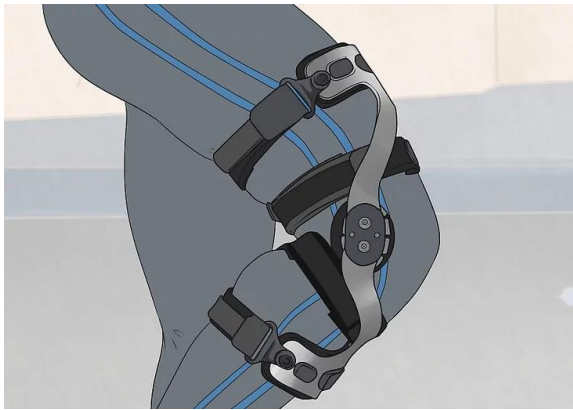
ව්‍යායාමවලට පෙර සිරුර උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල නිරත වීම.



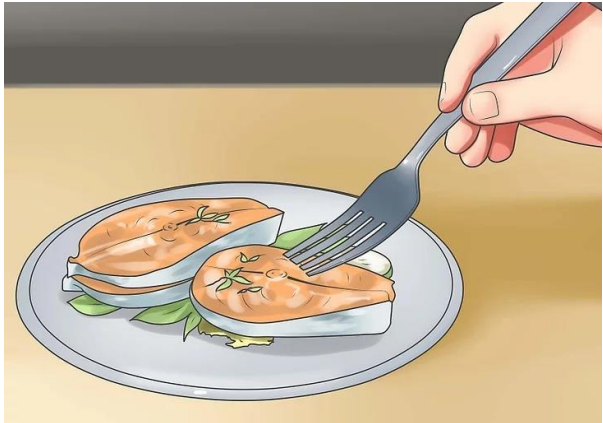
පැනීමෙන් පසු පොළොවට පතිත වීමේ නිවැරදි ක්‍රම දියුණු කරගැනීම.



අවදානම් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගන්න.



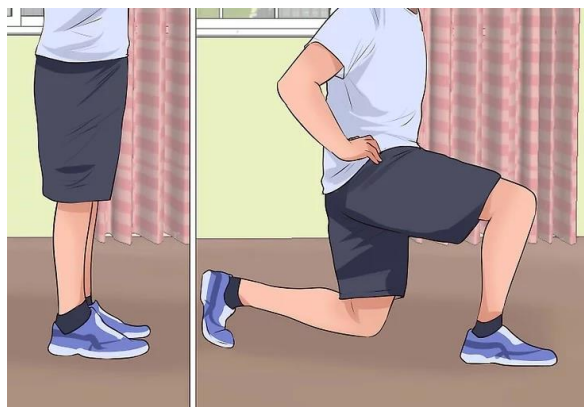
දෂනිසෙහි ආධාරය සඳහා බ්‍රේස් වැනි ආධාරකයක් භාවිත කිරීමෙන් දෂනිස ආරක්ෂාකර ගත හැකිය.



ශරීරය සිසිල් කරන ආහාර වර්ග ආහාර වේලට එකතු කර ගන්න.



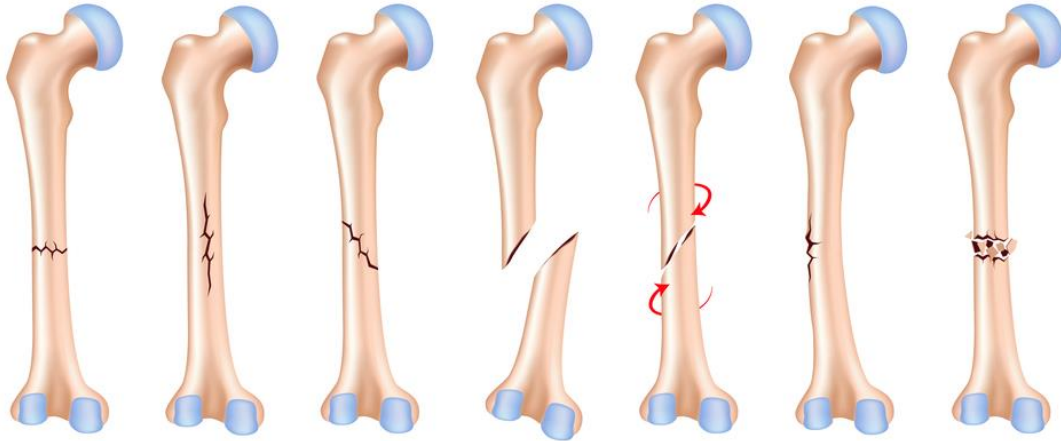
ශරීරයේ බර නිසි ලෙස පවත්වාගෙන යාම.



ව්‍යායාමවලින් පසුව සිරුර සිසිල් කිරීමේ ව්‍යායාමවල නිරත වන්න.

අස්ථි බිඳීම (Fractures)

- අස්ථි බිඳීමක් යනු අස්ථි වල අර්ධ හෝ සම්පූර්ණ බිඳීමකි. වඩාත් දරුණු වූ අනතුරු වලදී අස්ථිය කැබලි කිහිපයකට කැඩී යාමට ඉඩ ඇත.



➤ හේතු

- නිවැරදි නොවන ක්‍රීඩා තාක්ෂණික ක්‍රම භාවිතය හා පුහුණු වීම.
- ක්‍රියාකාරකමක් ඉතා වේගයෙන් සිදු කිරීම හෝ ක්‍රමානුකූල විවේක කාලයකින් තොරව ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීම.
- ව්‍යායාම කරන පෘෂ්ඨය වෙනස් කිරීමකදී.
- බෑවුම් සහිත මතුපිටක් ඇති මාර්ගයක දිවීම.
- ක්‍රීඩා සඳහා ප්‍රමාණවත් කැලරි ප්‍රමාණයක් නොමැති, දුර්වල ආහාර වේලක් ගැනීම.
- විටමින් D අඩු මට්ටමක පැවතීම.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



බිඳුණු ස්ඵානයේ ඉදිමීම හා දුර්වර්ණ වීම.



ස්පර්ෂ කරන විට මෘදු බව.



ක්‍රියාකාරකමක් ආරම්භයේදී වේදනාවක් ඇති වීම.

ක්‍රියාකාරකමක් සිදුකරමින් සිටියදී වේදනාවක් ඇති වීම හා ක්‍රියාකාරකම අවසන් කළද වේදනාව පහව නොයාම.

විවේකයෙන් සිටියදී හා සාමාන්‍ය කටයුතු සිදුකිරීමේදීද වේදනාවක් ඇති වීම.

➤ ප්‍රථමාධාර ලබාදීම

- තුවාලකරුව ආරක්ෂිත ස්ඵායකට ගෙන යන්න. වෙනත් තුවාල ඇති දැයි පරීක්ෂා කරන්න.

1



2



ලේ ගැලීම් පාලනය කරන්න.



3

හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රෝහලට රැගෙන යන්න.

- ඒ අතරතුර,

4



තුවාල වුණු ප්‍රදේශය නිශ්චලව තබන්න. අස්ථිය යථා තත්වයට පත් කිරීමට හෝ පිටතට නෙරා ඇති අස්ථි යළි ඇතුළට තල්ලු කිරීමට උත්සහ නොකරන්න.

5



අයිස් තුවායකින් ඔතා වරකට විනාඩි 20ක් පමණ තබන්න. කිසි විටෙකත් අයිස් කෙලින්ම සම මත තැබීමෙන් වළකින්න.



තුවාල වුණු ප්‍රදේශයට බරක් දැරීමට සිදුවන ක්‍රියාකාරකම්වලින් බැහැරව එම ප්‍රදේශය හෘදය මට්ටමට වඩා උඩින් නිසලව තබන්න.

6

➤ වළක්වා ගැනීම



ව්‍යායාමවලට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම සිදු කරන්න.



ව්‍යායාම කිරීම මගින් අස්ථි පටක වර්ධනය වීමෙන් අස්ථි ශක්තිමත් වේ.



නිවැරදි පාවහන් භාවිත කරන්න. පාවහන් භාවිත කළ නොහැකි මට්ටමට පැමිණි විට හැකි ඉක්මනින් පාවහන් මාරු කරන්න.

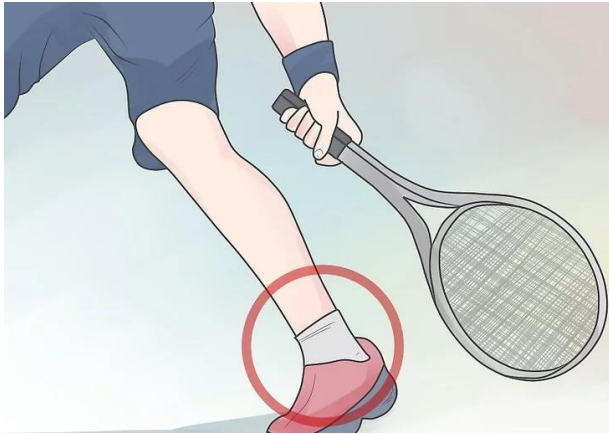


නව ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සෙමෙන් හා ක්‍රමවත්ව ආරම්භ කිරීම සහ වේගය, දුර, කාලය වැඩි කරන්නේ නම් ක්‍රමානුකූලව එය සිදු කිරීම.



ව්‍යායාම සිදු කිරීමේදී වේදනාවක් දැනුනහොත් ඉක්මනින් එය නවත්වන්න.

වේදනාව පහවගිය පසු පමණක් නැවත ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.

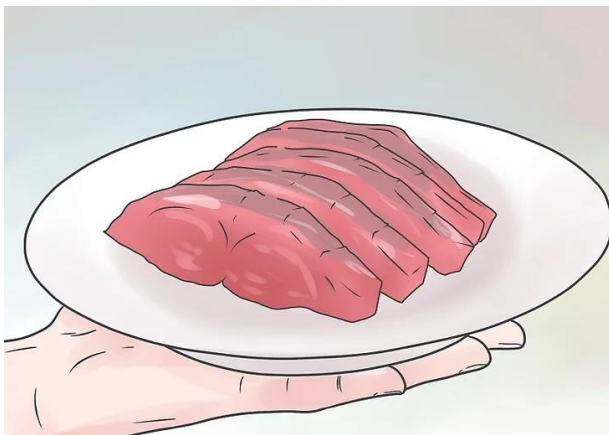


අස්ථි බිඳීමට හේතු විය හැකි අවදානම් අවස්ථා හඳුනා ගන්න.



හැකි පමණ කැල්සියම් ගරීරයට ලබා ගන්න.

ඔබේ ගරීරයේ ඇති කැල්සියම් සියල්ලම පාහේ ඔබේ අස්ථි සහ දත් තුළ ගබඩා වී ඒවා ශක්තිමත් කරයි.

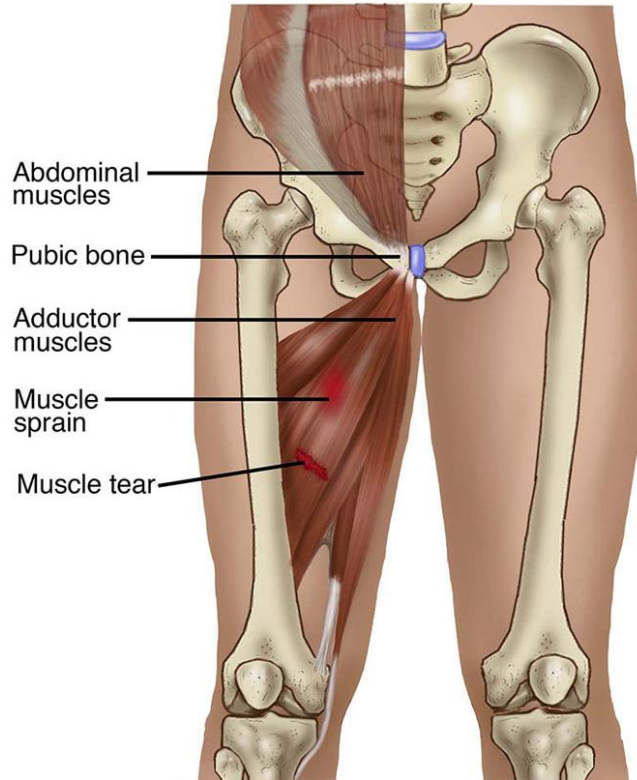


දිනපතා විටමින් D සහිත ආහාර ලබා ගන්න.

කැල්සියම් ගරීරයට අවශෝෂණය වීමට විටමින් D අවශ්‍ය වේ.

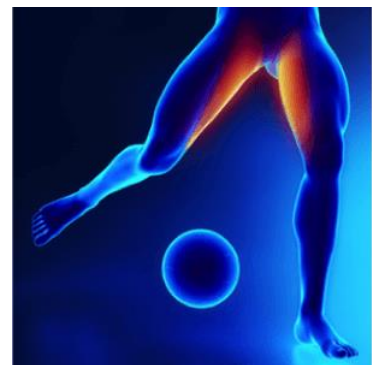
ඉහටිය ඇදීම (Groin pull)

- ඉහටියෙහි සහ කලවා වල ජේශිවලට අධික ආතතියක් ඇති කිරීමෙන් ඉහටියෙහි ඇදීම ඇතිවේ. මෙම ජේශි අධික ලෙස හෝ හදිසියේම ආතතියට පත් වුවහොත්, ඒවා අධික ලෙස ඇදී යාම හෝ ඉරි යාම විය හැක.



➤ හේතු

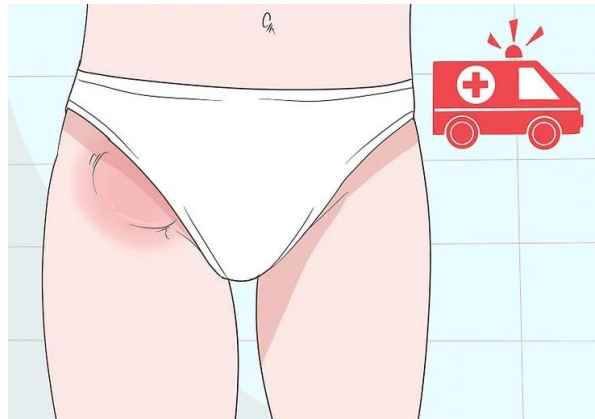
- ඉහටිය ඇදීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන්නේ ඉහටියෙහි මාංශ ජේශි සංකෝචනය හෝ අධික ලෙස ඇදීම හේතුවෙනි.
- ප්‍රායෝගිකව, මෙය බොහෝ විට සිදුවන්නේ ඉක්මනින් කකුල ඉහළට හෝ පැත්තකට ගෙන හෝ කකුල කරකැවීමකට ලක් වන ක්‍රීඩා අතරතුර ය.
- මාංශ ජේශි අධික ලෙස භාවිත කරන විට හෝ ශරීරය උණුසුම් නොකර ක්‍රියාකරකම් වල නිරත වන විට ද එය සිදුවිය හැකිය. මෙය මළල ක්‍රීඩකයන්ට බහුලව බලපාන්නේ එබැවිණි.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



ඉහටිය ප්‍රදේශයේ හෝ පහළ උදරයේ ගැඹුරු වේදනාවක් හෝ කැක්කුමක් ඇති වීම.



ඉහටිය ප්‍රදේශයේ ඉදිමීම සහ තැලීම.



ඇවිදීමට, පඩි නැගීමට හෝ කකුල වලනය කිරීමට උත්සාහ කිරීමේදී කකුලේ ඇතිවන දුර්වලතාවය.

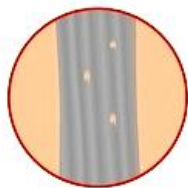
ඇවිදින විට කොර ගැසීම.

සිටගැනීමට හා ඇවිදීමට අවශ්‍ය වන දෛනික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේ දුෂ්කරතාව.

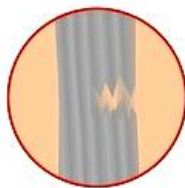
➤ ප්‍රථමාධාර ලබාදීම

- මෙහි ශ්‍රේණි 3 ක් ඇති බව සැලකිලිමත් වන්න.

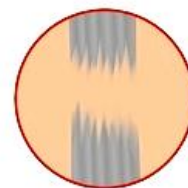
1



I ශ්‍රේණියේ ඉරීම



II ශ්‍රේණියේ ඉරීම



III ශ්‍රේණියේ ඉරීම

2



විවේක ගන්න. තුවාලයේ බරපතලකම අනුව ඔබ කොපමණ වේලාවක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වලින් වැළකී සිටිය යුතුද යන්න තීරණය වේ.

3



අයිස් තබන්න. එය ඉදිමීම අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. සෑම මිනිත්තු 20-30 කට වරක්, දිනකට 3-4 වතාවක් අයිස් තැබිය යුතුය.

4



තුවාලය වෙළුම් පරියාකින් මෘදුක ඔතන්න. එය ඉදිමීම තවදුරටත් අඩු කිරීමට සහ තුවාල වූ මාංශ පේශි ස්ථාවර කිරීමට උපකාරී වේ.

5



අනතුර වූ ප්‍රදේශය ඉහළ ස්ථානයක ස්ථාවරව තබන්න. මෙය ඉදිමීම වැළැක්වීමට සහ ප්‍රමාණවත් ලෙස රුධිර පරිවහනයට උපකාරී වේ.

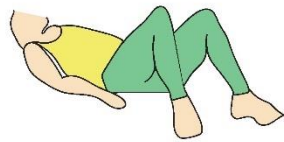
6



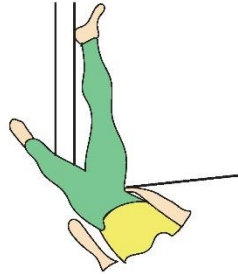
ප්‍රථමාධාරවලින් අනතුරුව වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු වන්න.

➤ වළක්වා ගැනීම

- ඉහටිය ප්‍රදේශයේ මාංශ පේශී ශක්තිමත් කරන ව්‍යායාමවල නිරතවන්න.



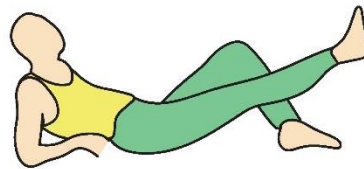
Hip adductor stretch



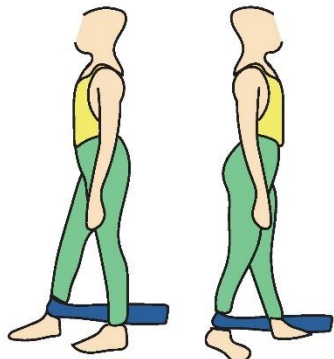
Hamstring stretch in wall



Side-lying leg lift (cross over)

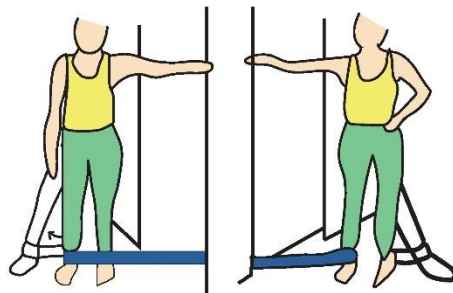


Straight leg raise



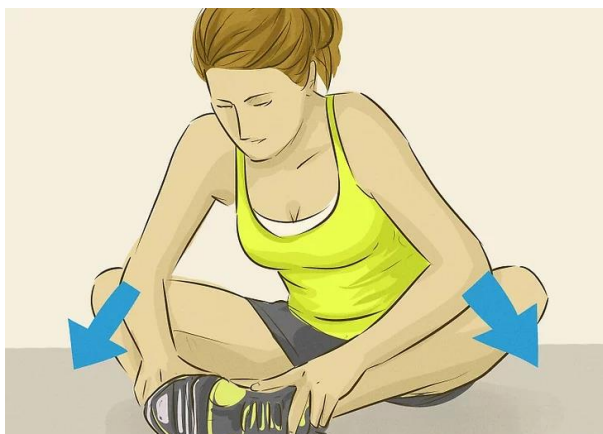
Hip flexion

Hip extension

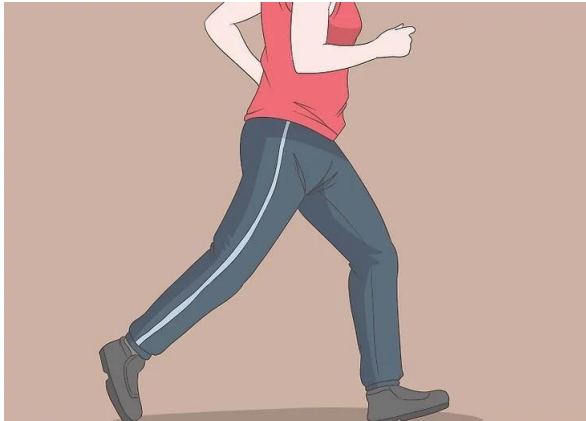


Hip abduction

Hip adduction



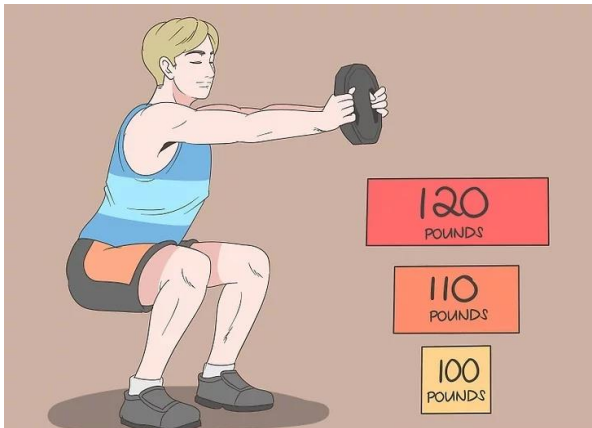
සෑමවිටම ව්‍යායාමවලට පෙර කකුල් හා ඉහටිය ප්‍රදේශයේ මාංශ පේශීන් උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාමවල නිරතවන්න.



සෞඛ්‍යමත් මාංශ පේශීන් පවත්වාගෙන යාමට දිනපතා ව්‍යායාම සිදු කරන්න.



නිවැරදි හා හොඳින් ගැලපෙන පාවහන් භාවිත කරන්න.



සෑම විටම ඔබේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල තීව්‍රතාවය සෙමෙන් වැඩි කරන්න.



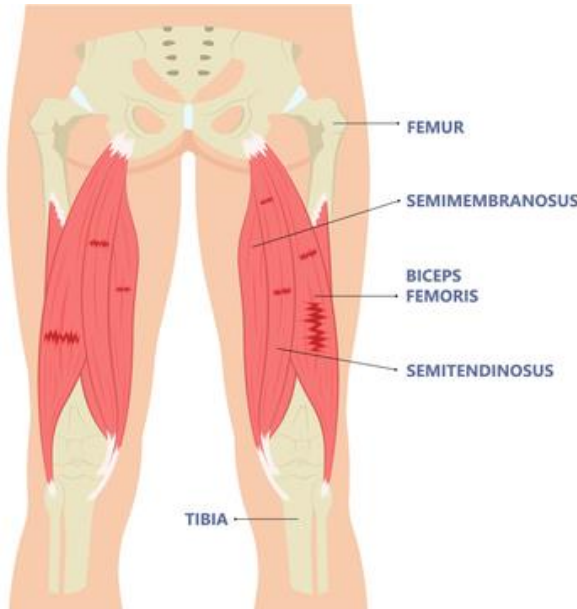
වැඩි ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කිරීමට පෙර ඕනෑම තුවාලයක් සුව වීමට ඉඩ දෙන්න.



ඔබේ ඉහටියෙහි හෝ කලවා ඇතුළත වේදනාවක් හෝ තද බවක් දැනේ නම් ව්‍යායාම කිරීම නවත්වන්න.

කලවා පිටුපස ඇති කණ්ඩරාව ඉරියාම (Hamstring injury)

- කලවා ආශ්‍රිතව කලවා පිටුපස ඇති කණ්ඩරාවන් හෝ විශාල මාංශ පේශී වල සිදුවන ඇදීමක් හෝ ඉරීමකි.



➤ හේතු

- ව්‍යායාම් කිරීමට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාවලීන් සිදු නොකිරීම.
- විඩාවට පත්වී සිටීම සහ ප්‍රමාණය ඉක්මවා ක්‍රියා කිරීම. දුර්වල මාංශ පේශීවලට ව්‍යායාමයේ ආතතිය පාලනය කිරීමට ඇති හැකියාව අඩු ය.
- කකුලේ මාංශපේශීවල ප්‍රමාණයන්හි අසමතුලිතතාවය.
- ක්‍රියාකාරකම් කිරීමේදී දුර්වල ක්‍රියා පිළිවෙල.
- ආබාධයකින් පසු ඉක්මනින් ක්‍රියාකාරකම් වෙත ආපසු යාම.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



කලවා පිටුපස තද වේදනාවක් ඇති වීම.



ඉදිමීම හා විරූපණය වීම.



සමහරවිට කලවා පිටුපස තැලීමක් හා වර්ණය වෙනස් වීමක් දැකගත හැකිය.



වාඩි වී සිටින විට වේදනාව හා අපහසුව.



චලනය කිරීමට හා කලව ප්‍රදේශයට බර දැරීමට නොහැකි වීම.

ක්‍රියාකාරකම් කරගෙන යාම දුෂ්කර හෝ නොහැකි වීම.

➤ ප්‍රථමාධාර ලබාදීම

- මෙහි ශ්‍රේණි 3 ක් ඇති බව සැලකිලිමත් වෙන්න.

1



I ශ්‍රේණිය



II ශ්‍රේණිය



III ශ්‍රේණිය

2



දරුණු තුවාල සඳහා වෛද්‍ය ආධාර ලබා ගන්න.

3



සුළු වේදනාවක් පමණක් දැනුනද පාදය විවේකීව තබන්න.

4



සෑම මිනිත්තු 20-30 කට වරක්, දිනකට 3-4 වතාවක් කලවා පිටුපස ප්‍රදේශයට අයිස් තබන්න.

5



ඉදිමීම සහ වලනය සීමා කිරීම සඳහා කලවා සම්පීඩනය කිරීමට වෙළුම් පටියකින් ඔතන්න.

6



ඉදිමීම අවම කිරීමට, වාඩි වී හෝ වැනිරි කලව හදවතට වඩා ඉහළ මට්ටමක නිසලව තබන්න.

7



තුවාල වූ කකුල නිශ්චල කිරීම සඳහා කිහිලිකරුවක් භාවිතා කරන්න.

8



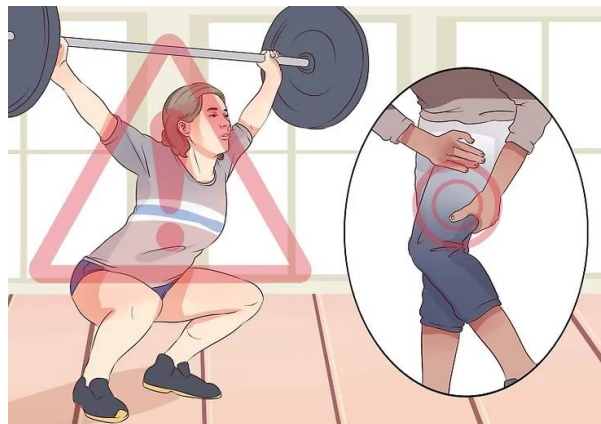
ප්‍රථමාධාරවලින් අනතුරුව වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු වන්න.

➤ වළක්වා ගැනීම

- සෑම ක්‍රියාකාරකමකටම පෙර කලවා ප්‍රදේශය සඳහා නම්‍යතාවය වැඩිදියුණු කිරීමේ ව්‍යායාම සිදුකිරීම.

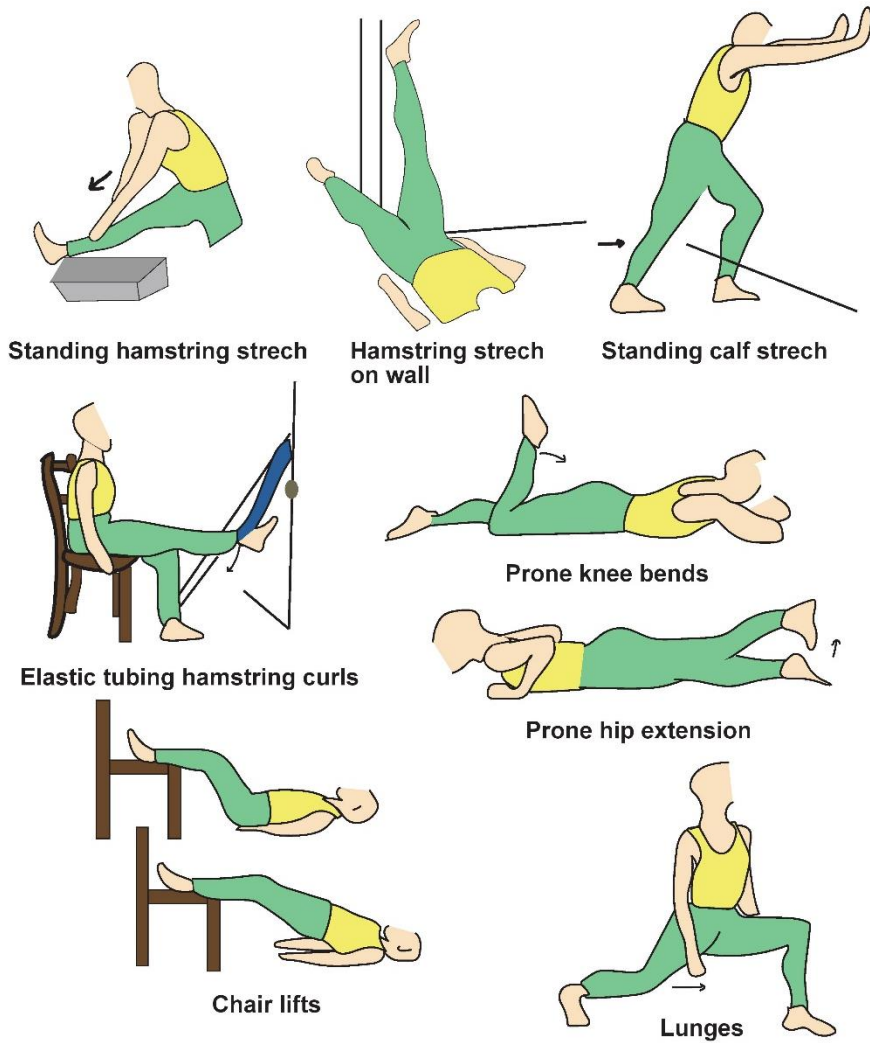


ව්‍යායාමවලට පෙර ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම සිදු කරන්න.



පෙරදී කලවා ප්‍රදේශයේ අනතුරු සිදු වී ඇත්නම් එම ප්‍රදේශය අධික ලෙස වෙහෙසට පත් නොකරන්න.

- කලවා ප්‍රදේශය ශක්තිමත් වන ව්‍යායාමවල නිරතවන්න.



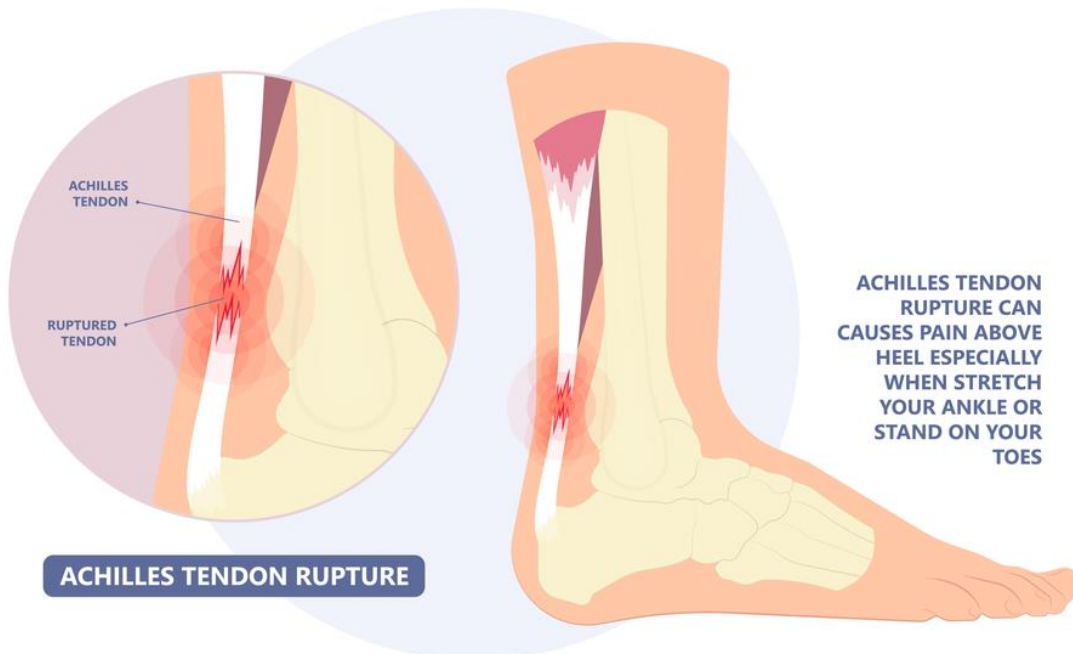
කලවා ප්‍රදේශයේ යම් වේදනාවක් ඇතිවුවහොත් සිදුකරමින් සිටින ක්‍රියාකාරකමෙන් වහා මිදෙන්න.



ඔබගේ බර නියමිත ප්‍රමාණයට වඩා වැඩිනම් බර අඩුකර ගන්න.

‘ඇකිලිස්’ කණ්ඩරාව ඉරියාම (Achilles tendon rupture)

- මෙය කකුලේ පහළ කොටසේ ‘ඇකිලිස්’ කණ්ඩරාව (Achilles tendon) ඉරි යාමකි. මෙය බොහෝ විට තනිව සිදුකරන ක්‍රීඩා වල නිරත පුද්ගලයින් හට සිදුවන ආබාධයක් වන නමුත් එය ඕනෑම පුද්ගලයෙකු හටද සිදු විය හැක.
- ‘ඇකිලිස්’ කණ්ඩරාව යනු කෙණ්ඩ පිටුපස සහ විලුබේ අස්ථිය සම්බන්ධ කරන ශක්තිමත් කෙඳි වලින් සමන්විත තන්තුවමය සම්බන්ධකයකි.



➤ හේතු

- ඇකිලිස් කණ්ඩරාවේ ආතතිය ක්ෂණික වැඩිවීමකින් බොහෝ විට ඉරීමට ලක්වේ.
- උදාහරණ ලෙස:
 - උසකින් වැටීම
 - වළකට වැටීම
 - විශේෂයෙන් පැනීම සම්බන්ධ ක්‍රීඩාවන්හි නිරන්තරයෙන් යෙදීම.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



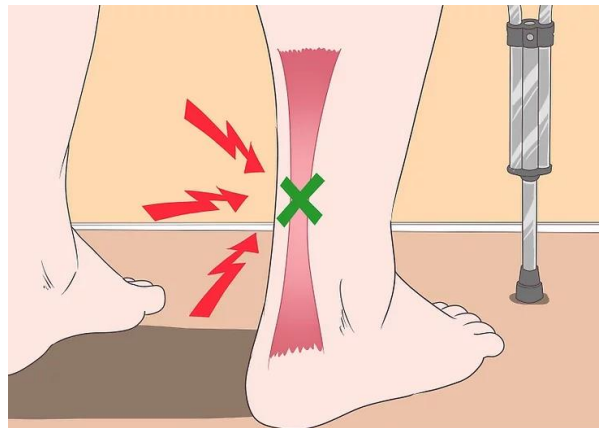
ඇකිලිස් කණ්ඩරාව අසල වේදනාව හා තද ගතිය.



ඇකිලිස් කණ්ඩරාව අසල ඉදිමීම.



විලිඹ ස්පර්ශ කළ විට මොළොක් බව.



ආබාධයට ලක්වූ ප්‍රදේශයේ පොප් ගබ්දය



රෝග ලක්ෂණ පරීක්ෂා කිරීමෙන් පසුව තුවාලය හඳුනාගැනීම සඳහා වෛද්‍ය උපකාර ලබා ගන්න.

➤ ප්‍රථමාධාර ලබාදීම

1



හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපකාර ලබා ගන්න.

- ඒ අතරතුර,

2



ආබාධයට ලක් වූ ප්‍රදේශය විවේකීව තබන්න.

3



ඉදිමීම අවම කිරීම සඳහා අයිස් තබන්න.

4



ඇදෙන සුලු වෙළුම් පටියකින් ඉතා තද නොවන ලෙස තුවාලය ඔතන්න.

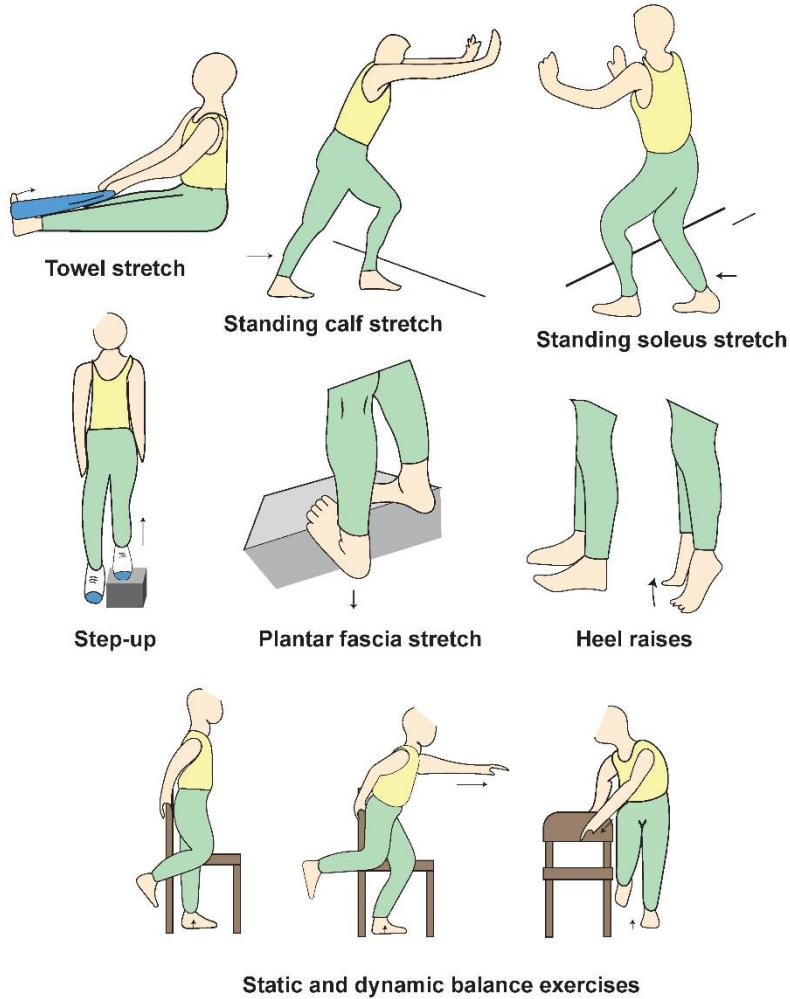
5



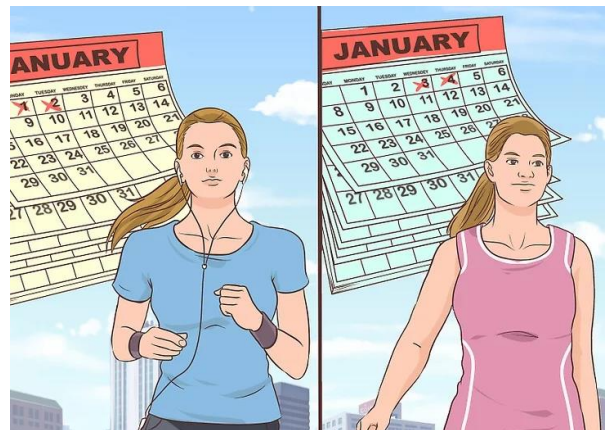
හෘදය මට්ටමට ඉහළින් පිහිටන පරිදි විලුඹ ප්‍රදේශය නිශ්චලව තබන්න.

➤ වළක්වා ගැනීම

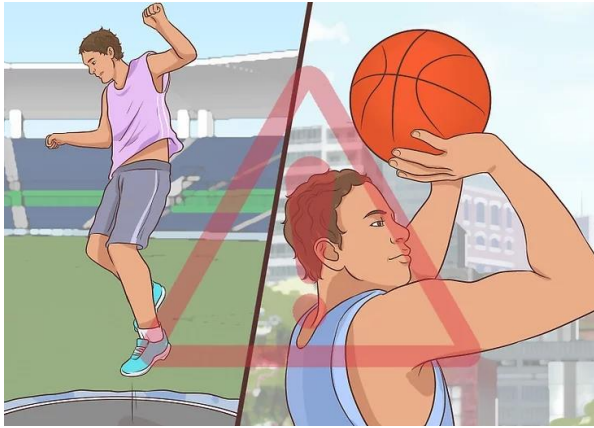
- කෙණ්ඩ ශක්තිමත් කිරීමේ ව්‍යායාම මගින් මාංශ පේශි සහ කණ්ඩරාවලට වැඩි ශක්තියක් අවශෝෂණය වී ආබාධ වළක්වා ගත හැකිය.



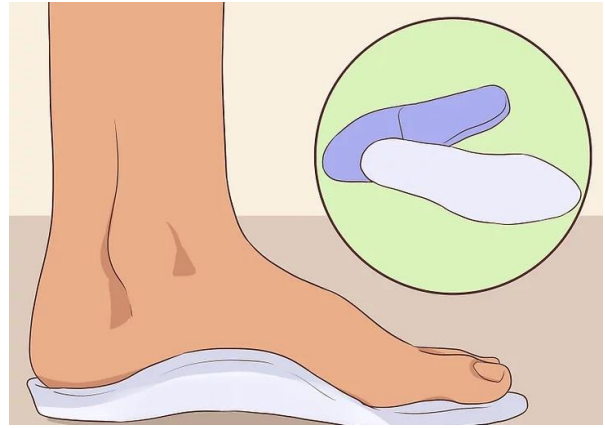
ව්‍යායාමවලට පෙර සිරුර උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවන්න.



ඔබේ ව්‍යායාම්වර්ෂාව වෙනස් කරන්න. එහිදී අඩු බලපෑම් සහිත ව්‍යායාම සමඟ ඉහළ බලපෑමක් ඇති ව්‍යායාම අතර යොදා ගන්න.



අනතුරට හේතු විය හැකි අවදානම් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගන්න.



ඇකිලිස් කණ්ඩරාවේ ආතතිය අවම කිරීම සඳහා විශේෂයන් නිර්මාණය කර ඇති ආරක්‍ෂක විලුඹ ආවරණ භාවිතා කරන්න.



ඇකිලිස් කණ්ඩරාවේ හෝ ඒ අවට යම් වේදනාවක් දැනුනහොත් සිදුකරමින් සිටින ක්‍රියාකාරකම වහා නවත්වන්න.



නිවැරදි හා හොඳින් ගැලපෙන පාවහන් භාවිත කරන්න.

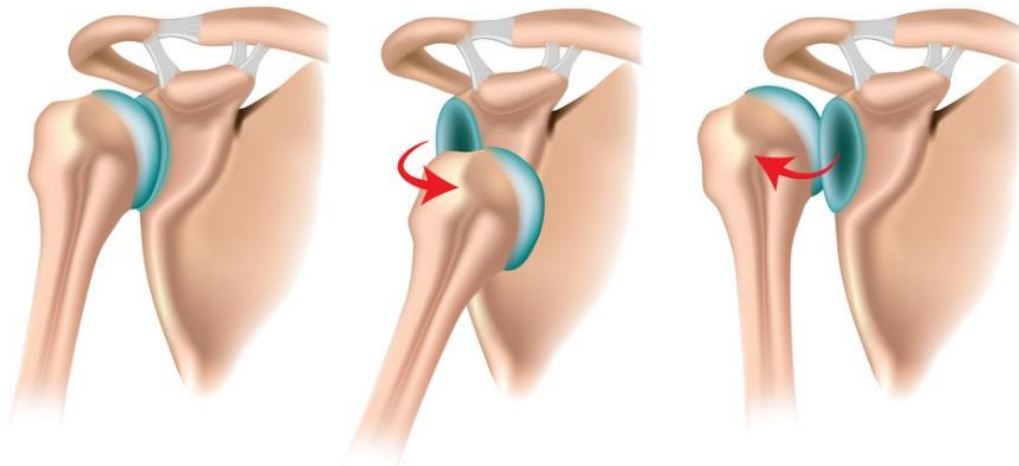


සෞඛ්‍යමත් බරක් පවත්වාගෙන යන්න.

ගරීරයේ බර වැඩි වීමෙන් කණ්ඩරා, සන්ධි මත අමතර පීඩනයක් ඇතිවීමෙන් දරුණු අනතුරු සිදුවිය හැක.

විස්ථාපිත/පැනුණු උරහිස (Dislocated shoulder)

- මෙය ඔබේ උරහිස් තලයේ කොටසක් වන අවතල හැඩැති කුහරයෙන් ඔබේ අතේ ඉහළ කොටසේ අස්ථිය පැනීමේ ආබාධයකි. උරහිස යනු ශරීරයේ වඩාත්ම ක්‍රියාකාරී සන්ධියක් වන අතර එය විස්ථාපනය වීමට ඉඩ ඇත.



➤ හේතු

- උරහිස මතට සිදුවන ඕනෑම දැඩි ගැටීමක්.
- බලවත් ලෙස පහර දීම, එසවීම හෝ විසි කිරීම.
- ඇදීමකට ලක්වූ හෝ කෙළින් නියන අතකට පහරක් එල්ල වීම.
- අවදානම් ක්‍රීඩකයින්:
 - පාපන්දු ක්‍රීඩකයින්
 - හොකී ක්‍රීඩකයින්
 - බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩකයින්
 - ටෙනිස් ක්‍රීඩකයින්



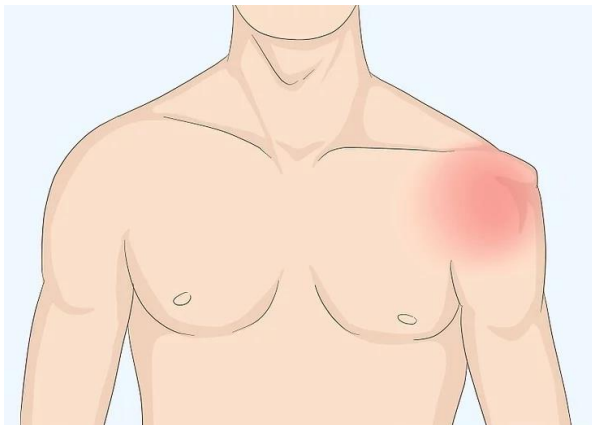
➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



උරහිසේ තදබල වේදනාව.



උරහිස වලනය කළ හැකි පරාසය සීමාවීම.



උරහිසේ යම් විකෘති ස්වභාවයක් ඇතිවීම.



ස්පර්ශයේදී උරහිස අසල සමට යටින් තද ගැටයක් ලෙස දැනීම.



ගැටීමේදී උරහිස තැලී හෝ සිරි තිබිය හැක.

➤ ප්‍රථමාධාර ලබාගැනීම

1



හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපකාර ලබා ගන්න.

▪ වෛද්‍ය උපකාර ලැබෙන තෙක්:

2



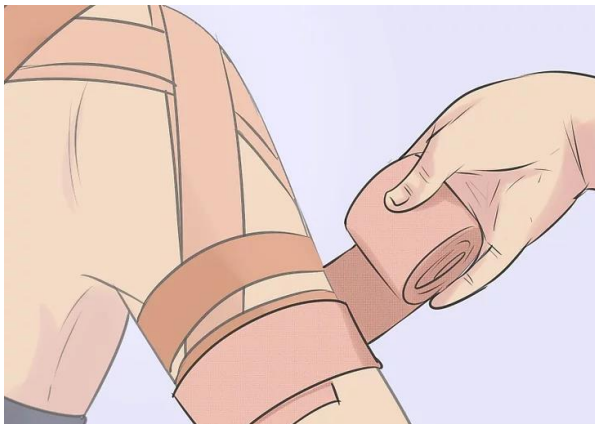
විස්ථාපිත උරහිස නැවත යථා තත්වයට පත් කිරීමට උත්සහ නොකරන ලෙසට තුවාලකරුට උපදෙස් දෙන්න.

3



වේදනාව හා ඉදිමීම අඩුකිරීම සඳහා අයිස් තබන්න.

4



උරහිස වෙළුම් පටියකින් ලිහිල්ව ඔතන්න.

5

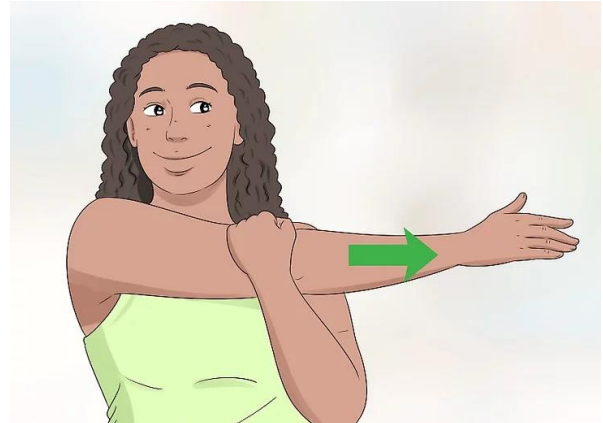


බරපතල වීම වැළැක්වීම සඳහා ස්ලිං වැනි ආධාරකයක් භාවිත කර නිසලව තබන්න.

➤ වළක්වා ගැනීම



ව්‍යායාමවලට පෙර සිරුර උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.



සන්ධි හා මාංශ පේශිවල නම්‍යතාවය පවත්වා ගැනීමට නිතර ව්‍යායාම කරන්න.



එකිනෙකා හා ගැටීම් වැඩි ක්‍රීඩාවලදී උරහිස් ආවරණ භාවිත කරන්න.



උරහිස් පැනීමවලට හේතුවන අවදානම් ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.

- උරහිස වරක් විස්ථාපනය වූ පසු, අනාගතයේදීද උරහිස් විස්ථාපනයන්ට ගොදුරු විය හැකිය. එසේ නැවත නැවත සිදුවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා, ඔබ, ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමඟ සාකච්ඡා කර උරහිස ශක්තිමත් සහ ස්ථාවර කරන ව්‍යායාම සිදු කරන්න.



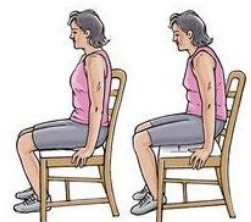
Resisted shoulder adduction



Resisted shoulder flexion



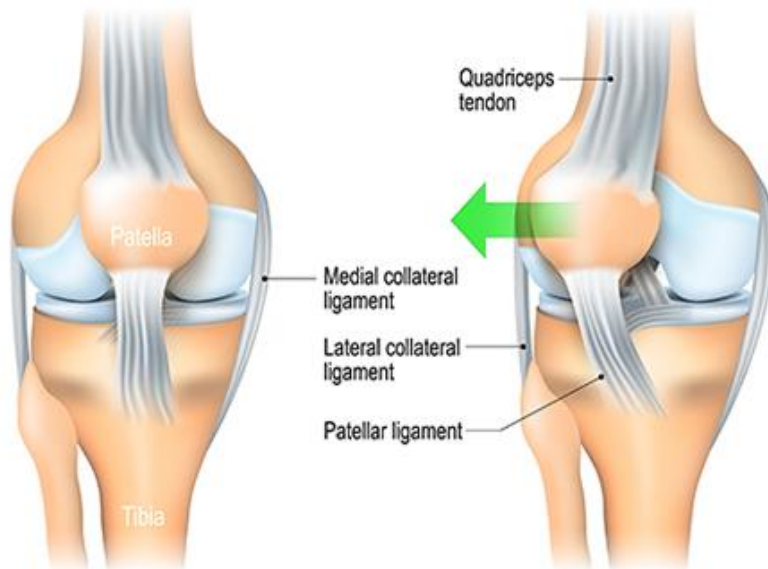
Resisted shoulder extension



Latissimus dorsi strengthening

පැටෙලෝෆෙමරල් ආබාධය (Patellofemoral Syndrome)

- මෙය ඇති වන්නේ දණහිස් පොල්කට්ට කකුලෙහි අස්ථියට එරෙහිව නැවත නැවත වලනය වීමෙනි. මෙම වලනය දණ පොල්කට්ටේ පටක වලට හානි කරන අතර වේදනාව ඇති කරයි. පැසිපන්දු, පාපැදි ධාවනය, පිහිනුම්, රග්බි පාපන්දු, වොලිබෝල් සහ ධාවන තරඟ මෙම තුවාල සිදුවන වඩාත් සුලභ ක්‍රීඩාවන් වේ.



➤ හේතු

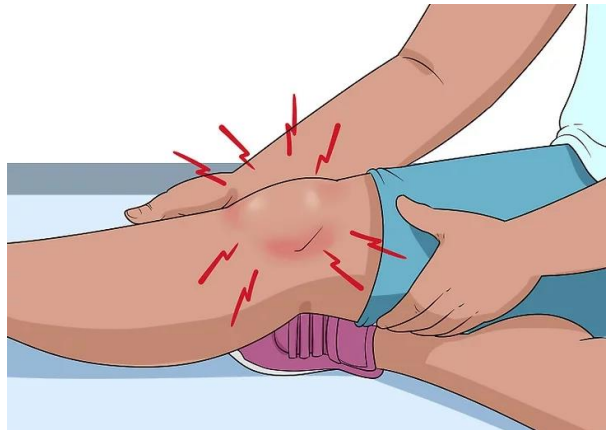
- දිවීම හා පැනීම ආශ්‍රිත ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් දණහිසේ සන්ධිය මත නැවත නැවත ආතතියක් ඇති කරයි. එමඟින් දණහිසට යටින් වේදනාවක් ඇති විය හැකිය.
- මාංශ පේශිවල අසමතුලිතතා හෝ දුර්වලතා.
- දණහිසට ඇති වන කම්පනය, විස්ථාපනය හෝ අස්ථි බිඳීම වැනි තත්වයන් මෙම ආබාධය සමඟ සම්බන්ධ වී ඇත.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



දණහිසෙහි වේදනාකාරී ක්‍රීටිටස.



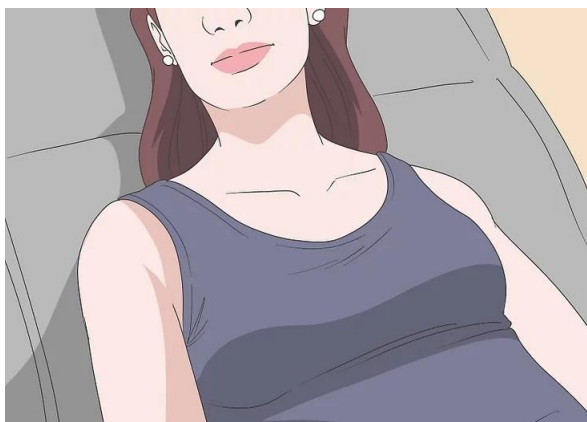
'පොප්' හඬක් දණහිසින් නිකුත් වීම.



ඉදිමීම.

➤ ප්‍රථමාධාර ලබාදීම

1



දණහිස විවේකිව තබන්න.

2



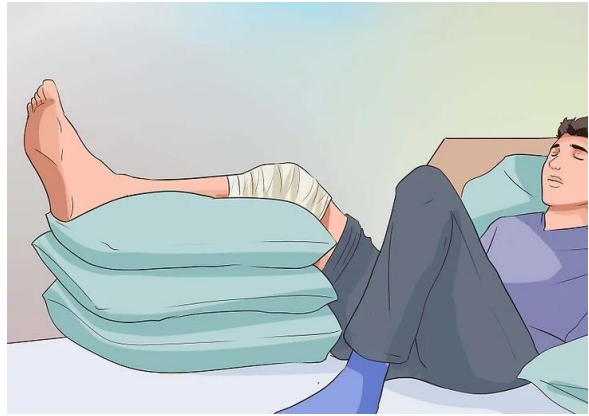
වේදනාව හා ඉදිමීම අවම කිරීමට අයිස් තබන්න.

3



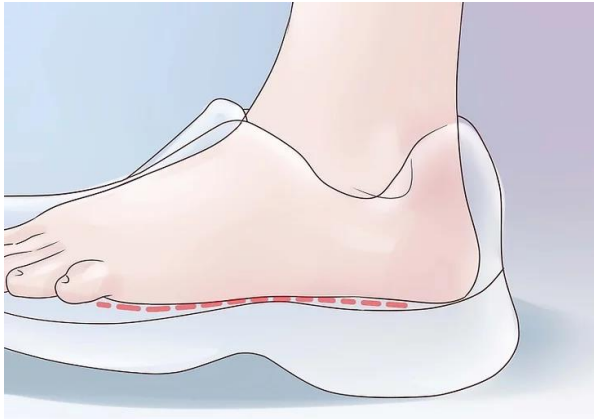
ප්‍රත්‍යස්ථ වෙළුම් පටියක් මගින් දණහිස ඔතන්න. අමතර ආධාරයක් ලබාදීමට පැටලර් පටි (patellar strips) වැනි ආධාරක භාවිත කරන්න.

4



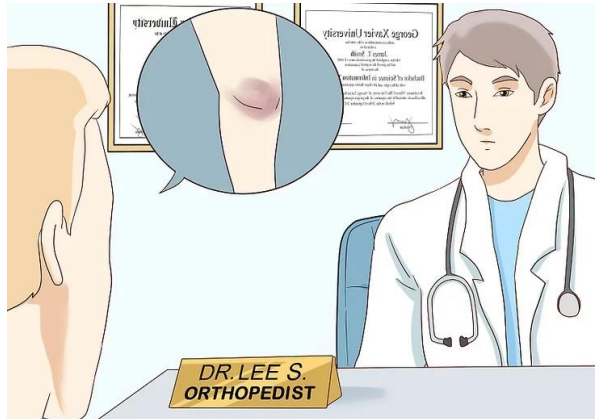
අනතුර වූ ප්‍රදේශය ඉහළ ස්ථානයක ස්ථාවරව තබන්න.

5



වෛද්‍ය නිර්දේශිත පාවහන් භාවිත කරන්න.

6

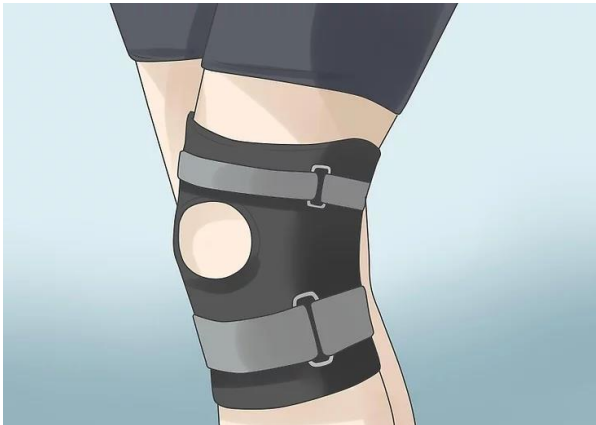


මූලික ප්‍රථමාධාරවලින් පසුව වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

➤ වළක්වා ගැනීම



ව්‍යායාමවලට පෙර සිරුර උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.



දණහිසෙහි ආරක්ෂාව සඳහා බ්‍රේස් වැනි ආධාරකයක් භාවිත කරන්න.



නිවැරදි, හොඳින් ගැලපෙන හා ආතතියට ඔරොත්තු දෙන පාවහන් භාවිත කරන්න.



අමතර බර අඩුකර ගන්න. අධික තරබාරු වීමෙන් දණහිසට අමතර ආතතියක් ඇති කරයි.



අවධානම් ක්‍රියාකාරකම් ගැන සැලකිලිමත් වන්න.



දණහිස හෝ ඒ අවට යම් වේදනාවක් දැනුනහොත් සිදුකරමින් සිටින ක්‍රියාකාරකම වහා නවත්වන්න.

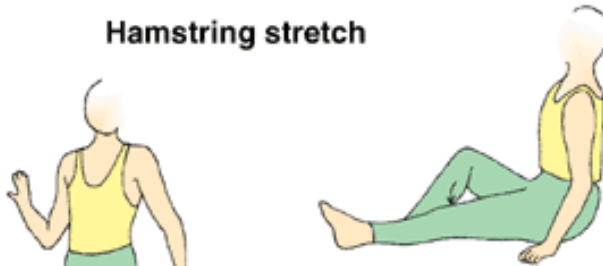
- දණහිස හා ඒ අවට මාංශ පේශීන් ශක්තිමත්ව තබාගන්න. එමගින් දණහිසෙහි සමබරතාවය රැක ගැනීමට හැකිවේ.



Hamstring stretch



Side-lying leg lift



Quadriceps isometrics



Quadriceps stretch



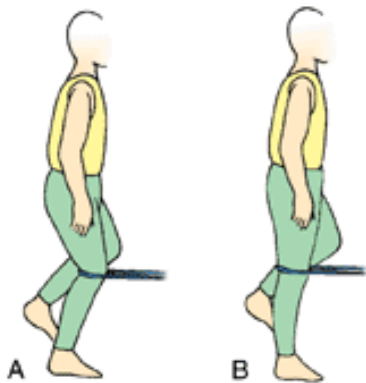
Straight leg raise



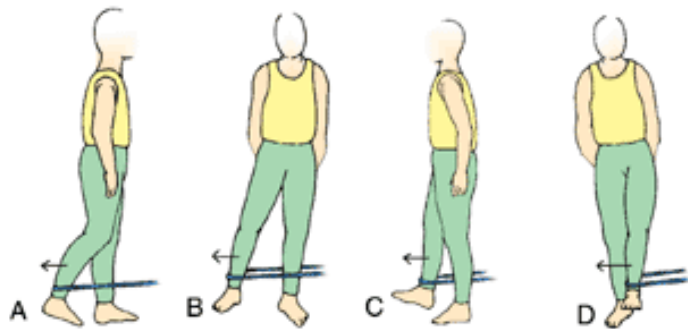
Step-up



Wall squat with ball



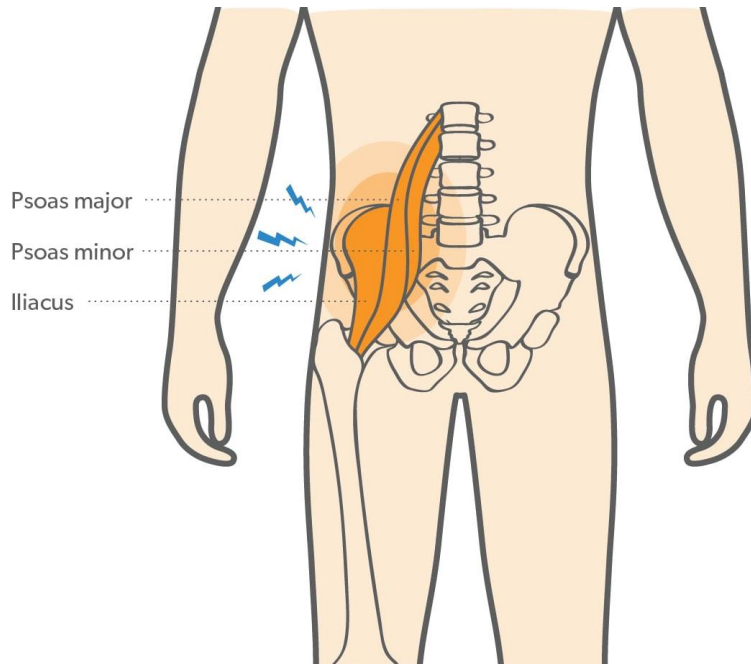
Resisted knee extension



Knee stabilization

උකුලේ නම්‍යතාපේශී ඇදීම (Hip flexor strain)

- මෙය උකුලේ මාංශ පේශී වල ඇතිවන ඇදීමකි. මෙම උකුල ආශ්‍රිත මාංශ පේශී ඔබේ කකුලේ හෝ දණහිසේ ඉහළට සිදු කරන වලන සඳහා සහාය වන මාංශ පේශී සමූහයකි. මෙම ආබාධය මාංශ පේශී ඉරිම හෝ ඇදීමකට ලක් වූ විට සිදු වේ.



➤ හේතු

- සාමාන්‍යයෙන් අධික ලෙස උකුල ආශ්‍රිත ගරීර කොටස් භාවිතා කිරීම නිසා ඇතිවේ.
- උකුල් වල නම්‍යතාපේශී ඇදීම හෝ ඉරිම සඳහා වෙනත් හේතු:
 - දීර්ඝ වේලාවක් වාඩි වී සිටීම. (උකුලේ මාංශ පේශී දිගු කාලයක් සංකෝචනය වේ)
 - උකුල ආශ්‍රිත මාංශ පේශීවල දුර්වලතා.
 - මාංශ පේශීවල උග්‍ර සංකෝචනය.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



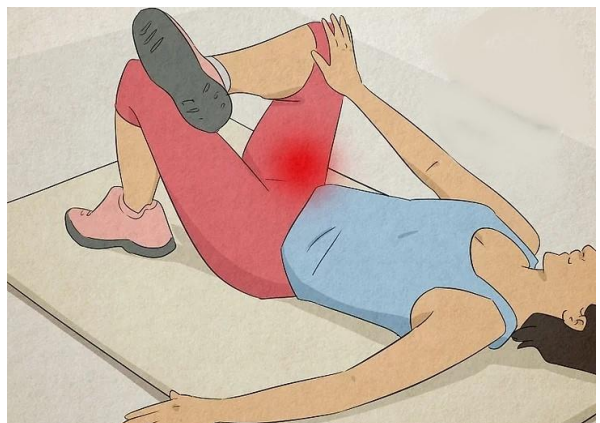
උකුල ප්‍රදේශයේ තද වේදනාවක් ඇතිවීම.



කකුලේ ඉහළ ප්‍රදේශයේ මාංශ පේශීවල තද ගතිය.



කලව හෝ උකුල ප්‍රදේශයේ ඉදිමීම හා තැලීම.



වලනය කළ හැකි පරාසය අඩුවීම හා වලනය කිරීමට අපහසුවීම.



උකුල ප්‍රදේශය ස්පර්ශ කරන විට තද බවක් දැනීම.



වේගයෙන් දිවීම, පැනීම, පාදයෙන් පහර දීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් සිදුකළ නොහැකි වීම.

➤ ප්‍රථමාධාර ලබාදීම

- මෙහි ශ්‍රේණි 3 ක් ඇති බව සැලකිලිමත් වන්න.

1



සෞඛ්‍යමත් අවස්ථාව



I ශ්‍රේණියේ ඉරීම



II ශ්‍රේණියේ ඉරීම



III ශ්‍රේණියේ ඉරීම

2



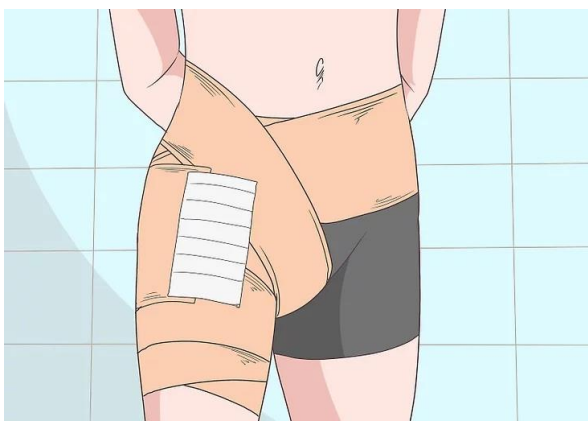
අනවශ්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වලින් විවේකයක් ගන්න.

3



උකුලට අයිස් තබන්න.

4



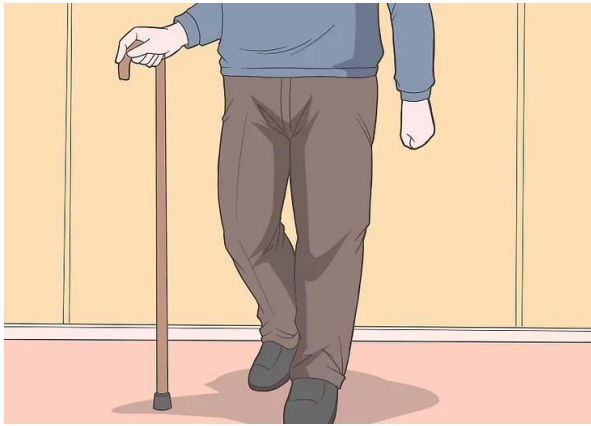
ඉදිමීම අවම කර ගැනීම සඳහා වෙළුම් පටියකින් ඔතන්න.

5



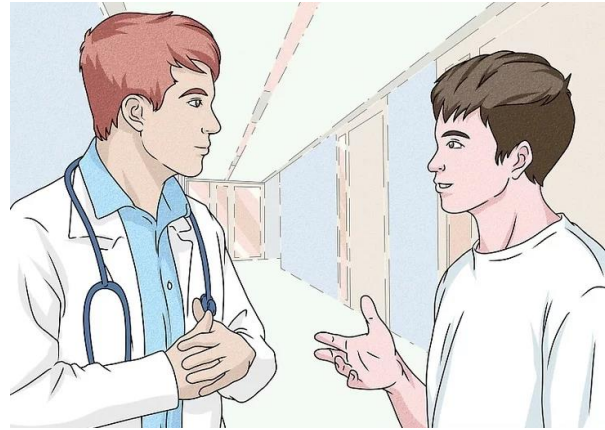
වැතිරී, කොට්ටයක් යොදා උකුල ඉහළට ගෙන නිසලව තබන්න.

6



ඇවිදින විට සැරයැටියක් හෝ කිහිලිකරුවක් භාවිත කිරීමෙන් උකුල මත ඇතිවන පීඩනය අවම කරගත හැකිය.

7



ප්‍රථමාධාරවලින් පසුව වෛද්‍යවරයෙකු මුණගැසෙන්න.

➤ වළක්වා ගැනීම



ක්‍රියාකාරකම්වලට පෙර හා පසු සිරුර උණුසුම් හා සිසිල් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.



මනා බරක් පවත්වා ගන්න.



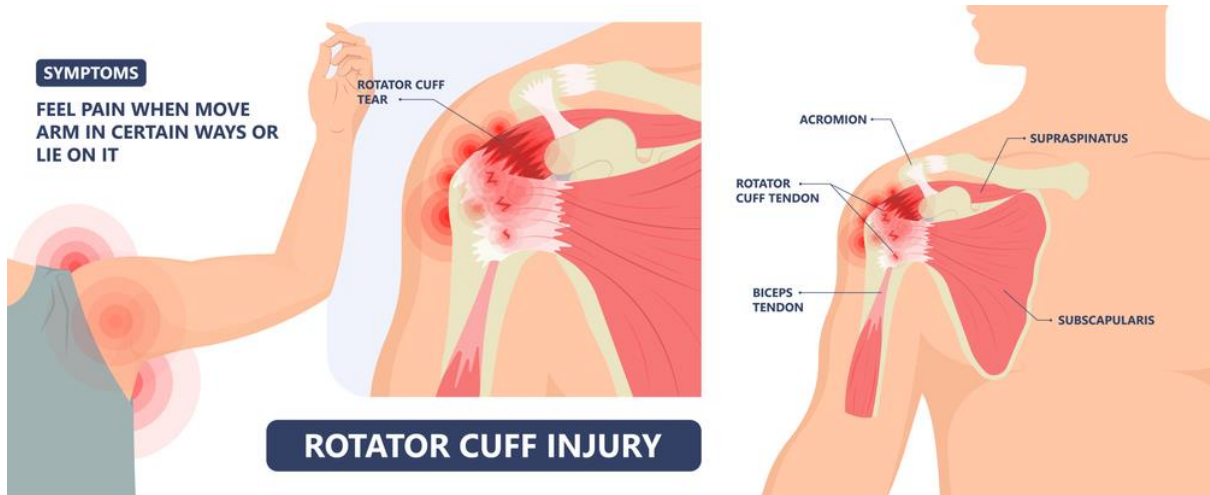
ගැලපෙන පාවහන් භාවිත කරන්න.



වේදනාවක් දැනුනහොත් ඔබේ ක්‍රියාකාරකම නවත්වන්න.

‘රොටේටර් කෆ්’ ආබාධය (Rotator cuff injury)

- රොටේටර් කෆ් (Rotator Cuff) යනු උරහිස් සන්ධිය වටා ඇති මාංශ පේශි සහ කණ්ඩරාවන් හතරකින් සමන්විත පේශි සමූහයකි. ඔබේ අතේ ඉහළ අස්ථියේ මුදුන, උරහිසේ නොගැඹුරු කුහරය (ගෝල කුහර සන්ධිය ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය) තුළ තදින් තබා ගනී. රොටේටර් කෆ් ආබාධයකට උරහිසේ තියුණු නොවන කැක්කුමක් ඇති කළ හැකි අතර, එය ශරීරයෙන් ඉවතට අත යොමු කිරීම සමඟ බොහෝ විට නරක අතට හැරේ.



➤ හේතු

- “රොටේටර් කෆ්” ආබාධය උරහිසට ඇතිවන සැලකිය යුතු ආබාධයකි. දීර්ඝ කාලීන පරිහානියකට හෝ කණ්ඩරා පටක ඇදීමට හෝ ඉරිමට මෙය හේතු විය හැක.
- නැවත නැවත දැන් ඔසවා කරන දැඩි ක්‍රියාකාරකම් හා දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ බර ඉසිලීම නිසා කණ්ඩරාවලට හානි වීම හා පේශි පීඩාවට පත් වීම සිදුවිය හැක.
- නොගැළපෙන ඉරියවු භාවිතා කර අධික බර එසවීම, තල්ලු කිරීම හෝ ඇදීම
- ඇදීමකට ලක් වූ අතකට යම් බරක් වැටීම
- ක්‍රිකට්, බේස්බෝල් සහ ටෙනිස් වැනි විසි කිරීමේ හා රැකට එකක් භාවිතා කරන ක්‍රීඩා වල බහුලව මෙම ආබාධ දක්නට ලැබෙයි.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



උරහිසෙහි ඇතිවන වේදනාව.



දිගු වේලාවක් තිස්සේ උරහිස දුර්වල වීම.



අත ඔසවන විට හෝ දිගු කරන විට වේදනාව ඇති වීම.



උරහිස චලනය කරන විට පොප් හඩක් ඇසීම.



උරහිස් සන්ධිය අවට ඉදිමීම, රත් පැහැ ගැන්වී තිබීම, මොළොක් බව.

➤ ප්‍රථමාධාර සැපයීම

1



වේදනා ගෙනදෙන ක්‍රියාකාරකම්වලින් වැළකී විවේක ගන්න.

2



ඉදිමීම අවම කිරීමට අයිස් තබන්න.

3



ස්ලිං වැනි ආධාරකයක් භාවිත කර නිසලව තබන්න.

4



ප්‍රථමාධාරවලින් පසුව වෛද්‍යවරයෙකු මුණගැසෙන්න.

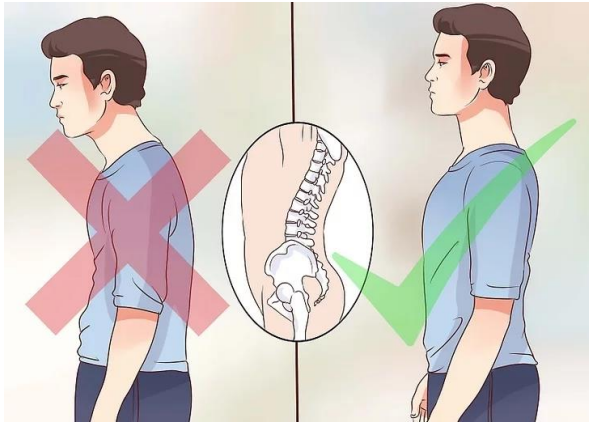
➤ වළක්වා ගැනීම



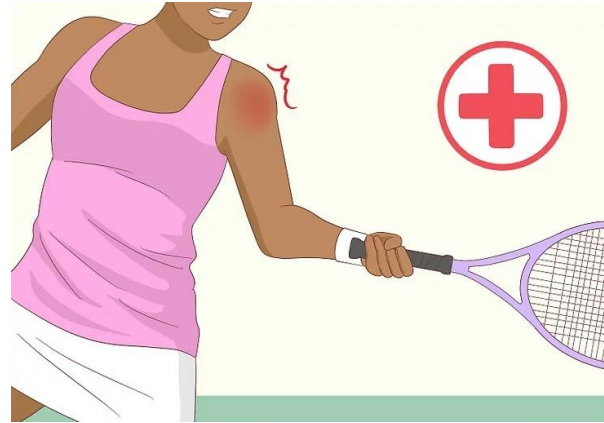
ව්‍යායාමවලට පෙර උරහිස ඇදීමේ හා උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.



නිතර අත එසවීමට සිදුවන ක්‍රියාකාරකම්වලින් වැළකෙන්න.



නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගන්න.



අවදානම් ක්‍රියාකාරකම් ගැන සැලකිලිමත් වන්න.

- උරහිස් ශක්තිමත් වීමේ ව්‍යායාමවල නිරත වීමෙන් උරහිස් අවට මාංශ පේශී හා කණ්ඩරා ශක්තිමත් වීමෙන් ආබාධ ඇතිවීම වළක්වාගත හැකිය.



Tubing exercise for external rotation



Tubing exercise for internal rotation



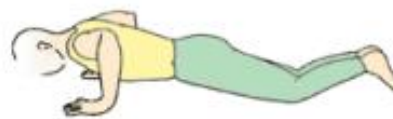
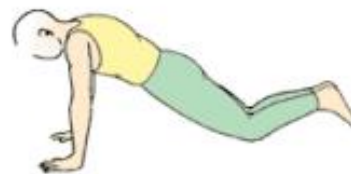
Scaption



Sidelying external rotation



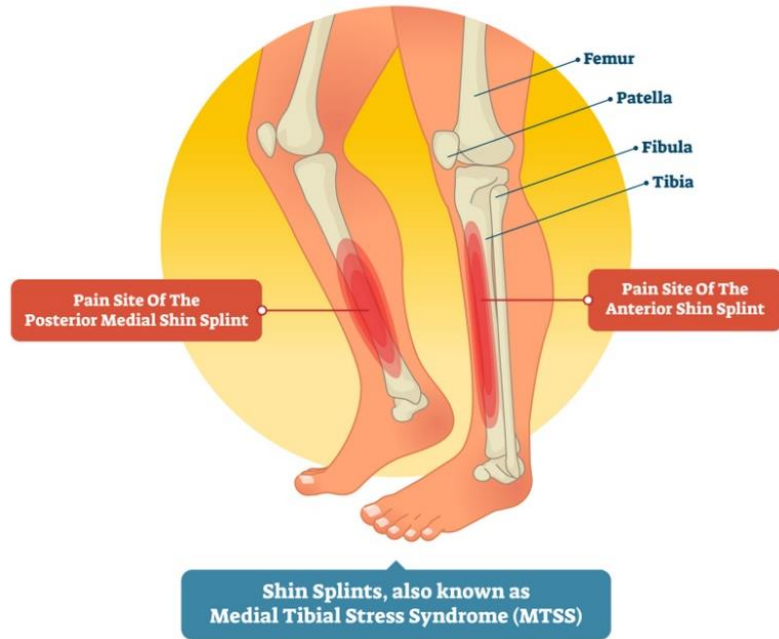
Horizontal abduction



Push-ups with a plus

මින් අස්ථියේ ආබාධය (Shin splints)

- ‘මින් ස්ප්ලින්ට්ස්’ යනු පාදයේ පහළ ඉදිරිපස ඇති මින් අස්ථිය (ටිබියා), විශාල අස්ථියට සිදුවන තුවාලයි. මෙම ආබාධය වෛද්‍යමය වශයෙන් හැඳින්වෙන්නේ මධ්‍ය ටිබියල් ආතති සින්ඩ්‍රෝමය (medial tibial stress syndrome) ලෙස ය.



➤ හේතු

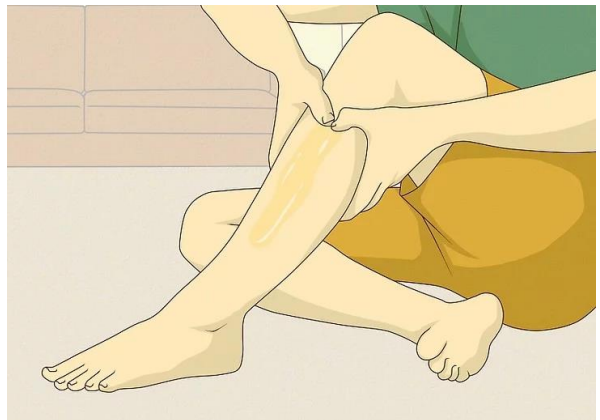
- මැනකදි පුහුණුවීම් දැඩි කළ හෝ වෙනස් කළ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් තුළ මෙය බොහෝ විට ඇති වේ.
- කායික විකෘතිතා.
- ටෙනිස්, පාපන්දු, බැඩ්මින්ටන් වැනි කකුල් වල හදිසි වලනයන් ඇතුළත් වන ක්‍රියාකාරකම්.
- අස්ථිවල කැල්සියම් ප්‍රමාණවත් නොවීම.
- අසමාන මතුපිටක් මත දිවීම.
- පාදයේ පහළ ඉදිරිපස ප්‍රදේශයට යමක් තදින් ගැටීම හෝ එම ප්‍රදේශයෙන් යමකට තදින් පහර දීම.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



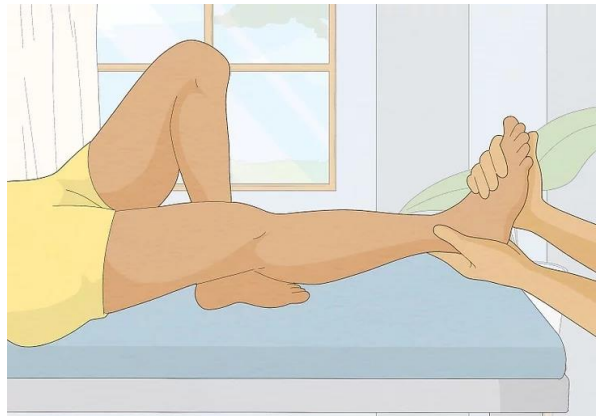
පාදයේ පහළ ඉදිරිපස අස්ථිය වටා වේදනාව.



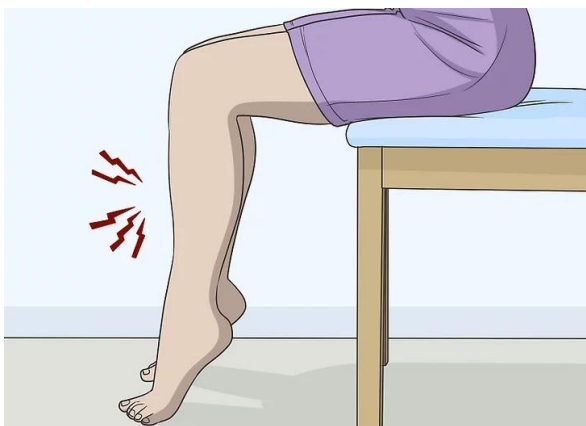
පාදයේ පහළ ප්‍රදේශයේ ඉදිමීම.



මින් අස්ථියේ අභ්‍යන්තර පැත්තෙහි මෘදු බව.



කකුල වලනය කිරීමේදී වේදනාවක් දැනීම.



පාදයට බරදීමට නොහැකි වීම.

➤ ප්‍රථමාධාර ලබාදීම

1



සුවවීම සඳහා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වලින් ඇත්ව විවේක ගන්න.

2



ඉදිමීම අවම කිරීමට අයිස් තබන්න. එහිදී මිනිත්තු 20 බැගින් දවසට 4 වරක් පමණ අයිස් තබන්න.

3



ප්‍රත්‍යස්ථ වෙළුම් පටියක් මගින් ඔතන්න.

4



මූලික ප්‍රථමාධාරවලින් පසුව වෛද්‍යවරයෙකු මුණ ගැහෙන්න.

➤ වළක්වා ගැනීම



හොඳින් ගැලපෙන පාවහන් භාවිත කරන්න.



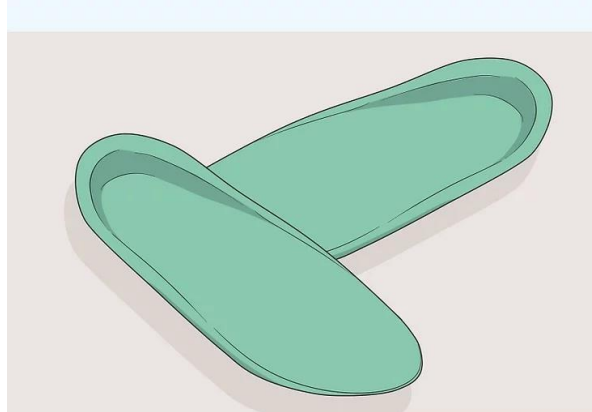
ව්‍යායාමවලට පෙර උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.



ක්‍රියාකාරකම් නැවැත්විය යුතු වේලාවට නවත්වන්න.



පාවහන් භාවිත කළ නොහැකි මට්ටමට පැමිණි විට ඒවා මාරු කරන්න.



පාදයට වන බලපෑම් අවම කිරීමට කම්පන අවශෝෂක පාවහන්වලට යොදන්න.



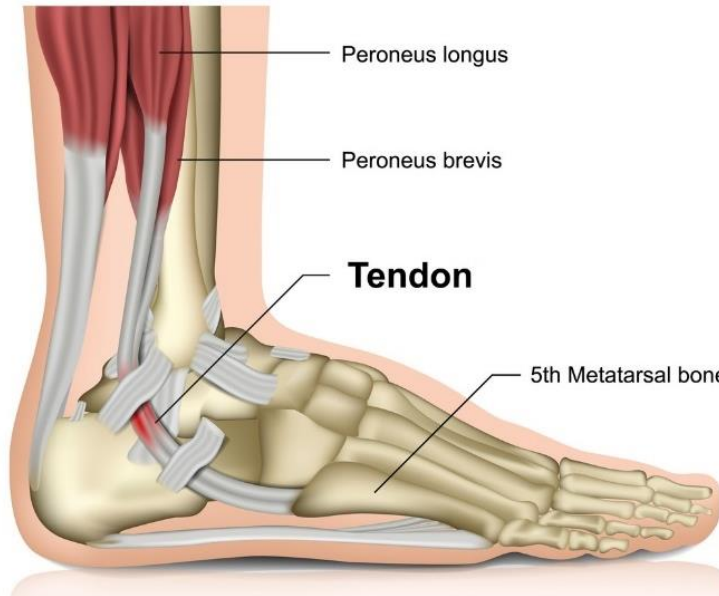
ව්‍යායාම සිදුකිරීමේ තීව්‍රතාවය වැඩිකිරීමේදී එය ක්‍රමානුකූලව සිදු කරන්න.



සමතලා පෘෂ්ඨවල ව්‍යායාම කරන්න.

වළලුකර ඇදීම (Ankle strain)

- මෙය වළලුකරෙහි මාංශ පේශීන් සහ කණ්ඩරාවන්, ප්‍රමාණය ඉක්මවා ඇදීමක් නිසා සිදුවන බලපෑමකි.



➤ හේතු

- දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ මාංශ පේශී සහ කණ්ඩරාවල සිදුවන නැවත නැවත වලනයන්.
- වළලුකර සන්ධිය හරහා යන මාංශ පේශීන් සහ කණ්ඩරාවන් දුර්වල වීම.
- බර ඉසිලීම වැනි ක්‍රීඩා හා සටන් කලාවන්, රග්බි, පාපන්දු වැනි එකිනෙකා හා ශාරීරිකව ගැටෙන ක්‍රීඩා වල නිරත වීම.
- නුසුදුසු ශාරීරික ඉරියව්‍ව පැවැත්වීම.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



වළලුකර ඉදිමීම.



වළලුකරෙහි නම්‍යතාවය සීමා වීම.



වළලුකරෙහි මාශ ජේශිවල කැක්කුම.



වළලුකරෙහි තැලීම.

➤ ප්‍රථමාධාර ලබාදීම

1



සුවවීම සඳහා ප්‍රමාණවත් විවේකයක් ලබා ගන්න.

2



ඉදිමීම අවම කිරීමට අයිස් තබන්න. එහිදී මිනිත්තු 20 බැගින් දවසට 4 වරක් පමණ අයිස් තබන්න.

3



ඉදිමීම හා වේදනාව අවම කිරීමට ප්‍රත්‍යස්ථ වෙළුම් පටියකින් ඉතා තද නොවන ලෙස ඔතන්න.

4



කොට්ටයක් හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍යයක් භාවිත කර කකුල ඉහළින් නිසලව තබන්න.

5



සැරයැටියක් හෝ කිහිලිකරුවක් භාවිත කිරීමෙන් වළලුකරට ඇතිවන පීඩනය අවම කර ගත හැකිය.

6



මූලික ප්‍රථමාධාරවලින් පසුව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

➤ වළක්වා ගැනීම



වායායාමවලට පෙර උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.



ඔබේ ක්‍රියාකාරකම් අඩු බලපෑමක් යටතේ සිදු කරන්න.



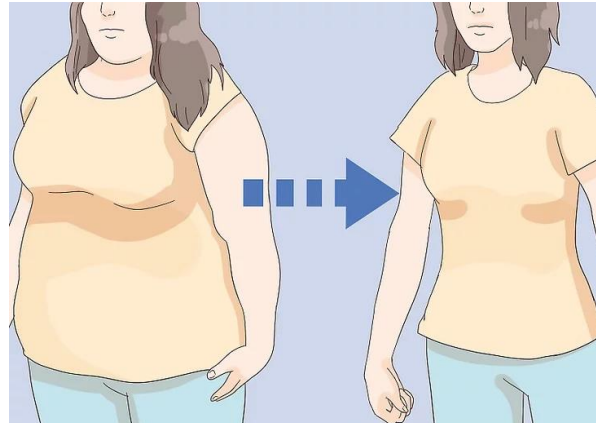
හොඳින් ගැලපෙන පාවහන් භාවිත කරන්න.



පාවහන් භාවිත කළ නොහැකි මට්ටමට පැමිණි විට ඒවා මාරු කරන්න.



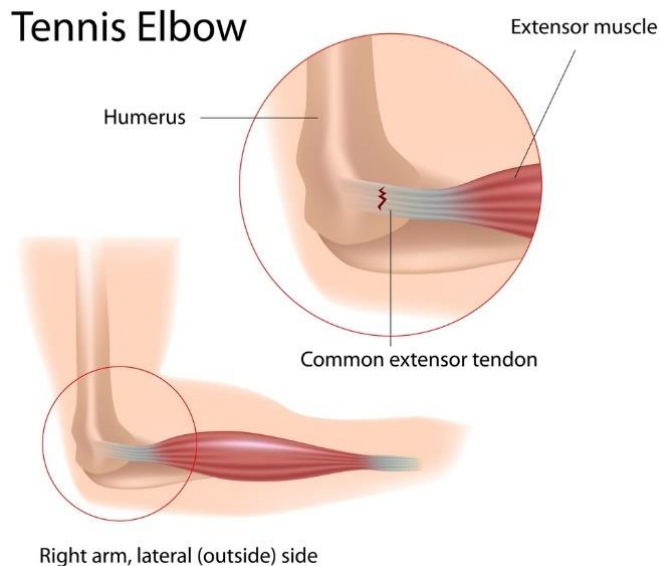
වළලුකර ඇදීමට හේතුවන ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගන්න.



සන්ධි මත අමතර පීඩනයක් ඇති වීම පාලනයට සෞඛ්‍යමත් බරක් පවත්වා ගන්න.

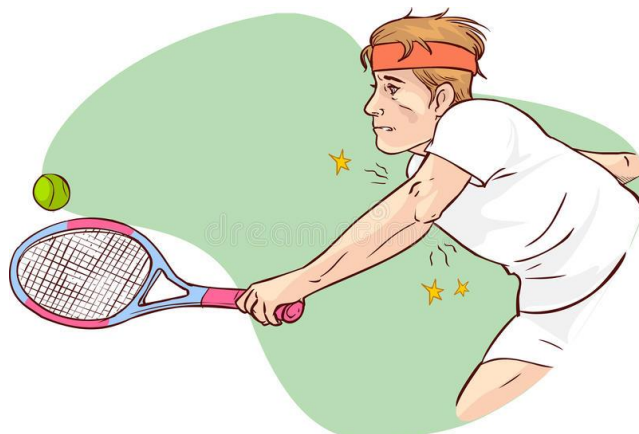
වැලමිටෙහි කණ්ඩරා ඉරීම (Tennis elbow)

- බාහුව හා වැලමිට සම්බන්ධ කරන කණ්ඩරාවල ක්ෂුද්‍ර ඉරීම් ඇති වීම “ටෙනිස් වැලමිට (Tennis elbow)” නම් වේ. වැලමිටෙහි මාංශ පේශි හා කණ්ඩරා නැවත නැවත ප්‍රමාණය ඉක්මවා භාවිත වීම නිසා මෙය ඇති වේ. එහිදී වැලමිට ප්‍රදේශයෙන් වේදනාවක් හා මෘදු බවක් ඇති වේ.



➤ හේතු

- වැලමිටෙහි මාංශ පේශි හා කණ්ඩරා නැවත නැවත ප්‍රමාණය ඉක්මවා භාවිත වීම නිසා මෙය ඇති වේ. ඊට අමතරව වැලමිටට යමක් වේගයෙන් ගැටීම නිසාද මෙය ඇතිවිය හැකිය. ඔබේ වැලමිටෙහි මාංශ පේශි ඇදී ඇත්නම්, එය වැලමිටෙහි පිටත අස්ථි ගැටිත්ත මත කුඩා ඉරීම් හා වේදනාවක් වර්ධනය විය හැකිය.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ

- පහත ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමේදී වේදනාවක් ඇතිවිය හැකිය



අත එසවීමේදී හා නැවීමේදී වැලමිටෙන් පිටත, වැලමිට දිගේ පහළට ගමන් ගන්නා සුලු වේදනාවක්.



කුඩා වස්තුවක් තදින් අල්ලා ගැනීමේදී.



බාහුව මෘදුව ඇඹරීමේදී.

➤ ප්‍රථමාධාර ලබාදීම

1



ඔබේ අබාධය උග්‍ර කළ හැකි සියලුම ක්‍රියාකාරකම්වලින් වැළකී විවේක ගන්න.

2



මිනිත්තු 10-20 කාලයක් වැලමිටෙහි අයිස් තබන්න.

3



වැලමිටෙහි කණ්ඩරා ආරක්ෂා වීමට හා වැලමිටට ආධාරකයක් ලෙසද ඉවුරේ වැනි ආධාරකයක් භාවිත කරන්න.

4



හෘදය මට්ටමට ඉහළින් පිහිටන පරිදි වැලමිට නිසලව තබන්න.

5

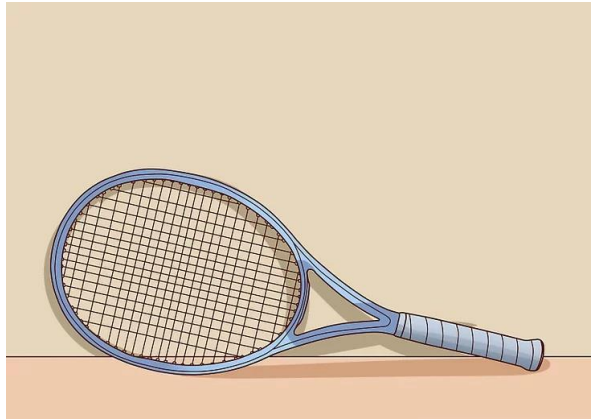


මූලික ප්‍රථමාධාරවලින් පසුව වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවන්න.

➤ වළක්වා ගැනීම



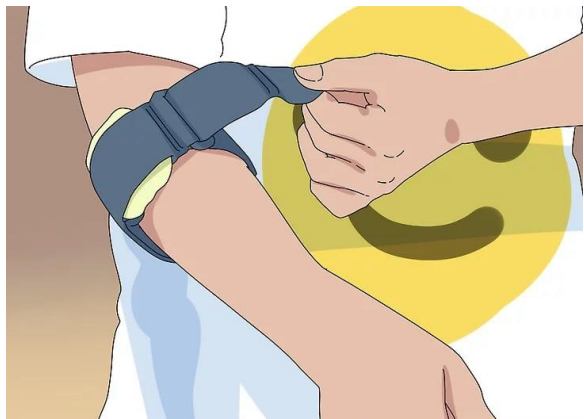
ව්‍යායාමවලට පෙර ඇදීමේ හා උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.



දැරිය හැකි බරින් යුතු හා නිවැරදි ක්‍රීඩා උපකරණ භාවිත කරන්න.



ටෙනිස් වැනි ක්‍රීඩා සිදු කිරීමේදී නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කරන්න.



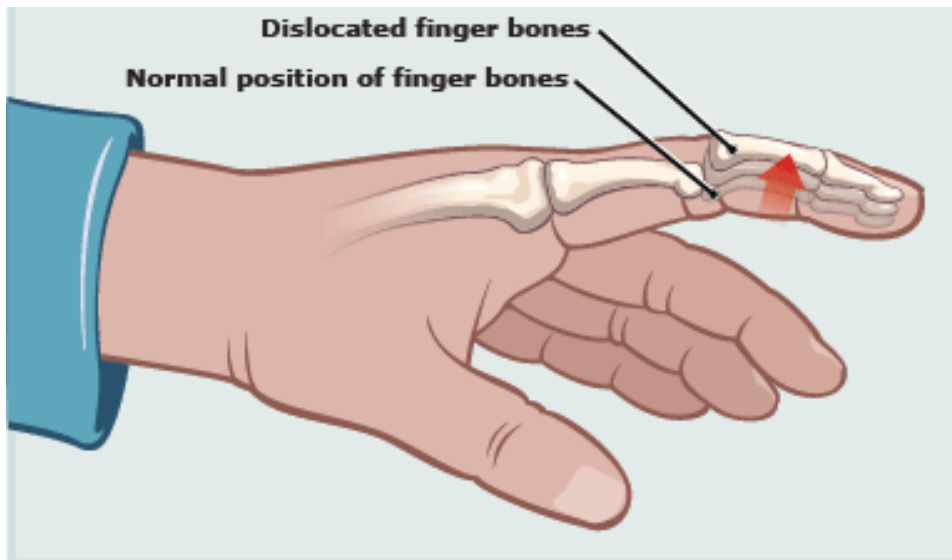
වැලමීට ආරක්ෂාකිරීමට බ්‍රේස් වැනි උපකරණ පළදින්න.



දිගු වේලාවක් තිස්සේ අධික බරක් ඔසවාගෙන සිටීමෙන් වැළකීම.

විස්ථාපිත/පැනුණු ඇඟිල්ල (Dislocated finger)

- සෑම ඇඟිල්ලකම සන්ධි තුනක් ඇත. මාපටැඟිල්ලට සන්ධි දෙකක් ඇත. මෙම සන්ධි මගින් අපේ ඇඟිලි නැඹි කෙළින් වීමට ඉඩ සලසයි. ගැටීමක් හෝ වැටීමක් වැනි ඕනෑම අවස්ථාවකදී අස්ථි දෙකක්, සන්ධියකින් පිටතට පැනීමක් සිදු වූ විට එය විස්ථාපිත/පැනුණු ඇඟිල්ලකි.

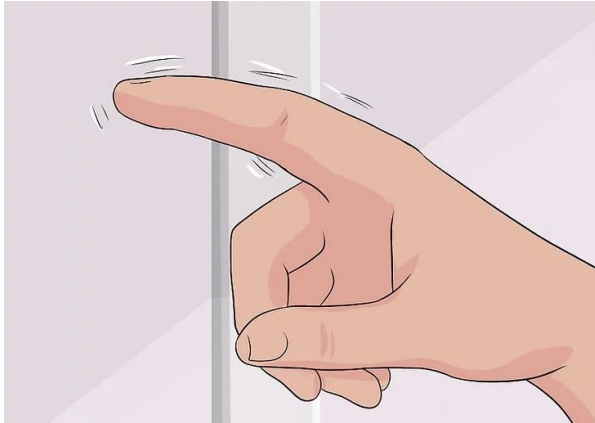


➤ හේතු

- ක්‍රීඩා කිරීමේදී ඇඟිල්ලට සෘජුව පන්දුවක් වැදීමෙන් සිදුවන අනතුරුවලදී.
- ක්‍රීඩා උපකරණවලට ඇඟිලි හසු වීම.
- බිමට වැටෙන විට එය වැළැක්වීමට අත තැබීමේදී.
- දොරට ඇඟිලි අසු වීම වැනි හදිසි අනතුරු.
- උපතේදීම දුර්වල වූ කණ්ඩරා තිබීම.



➤ හඳුනාගැනීමට ඇති ලක්ෂණ



ඇඟිල්ල හිරි වැටීම.



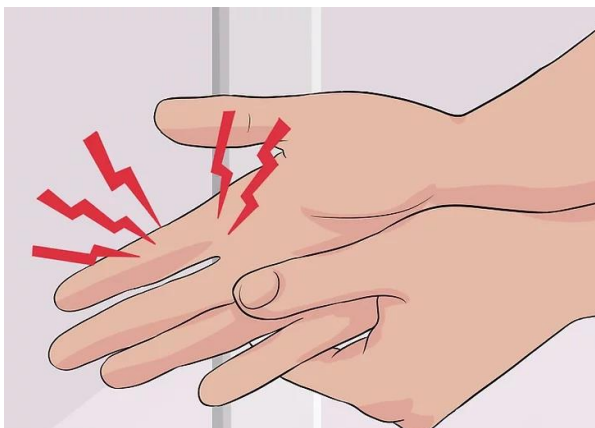
ඇඟිල්ල ඇද වී තිබීම.



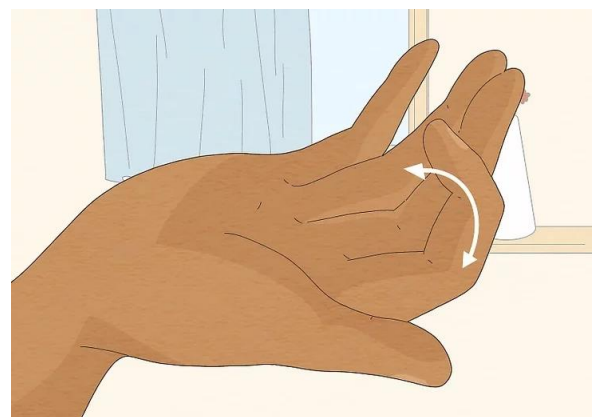
ඇඟිල්ල ඉදිමීම.



ඇඟිල්ල තැලී තිබීම.



ඇඟිල්ලේ වේදනාව.



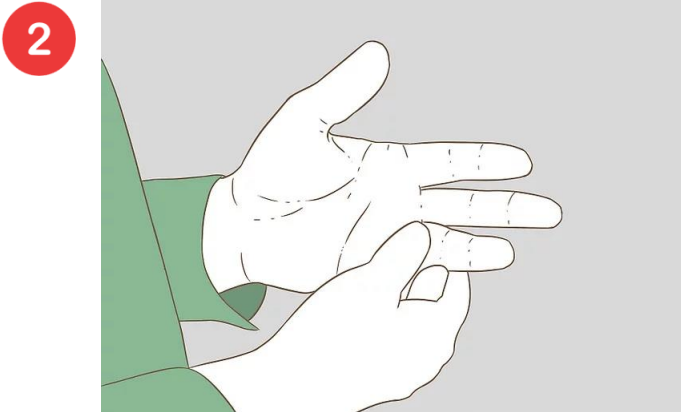
ඇඟිල්ල වලනය කළ නොහැකි වීම.

➤ ප්‍රථමාධාර ලබාදීම

- හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපකාර ලබාගන්න.



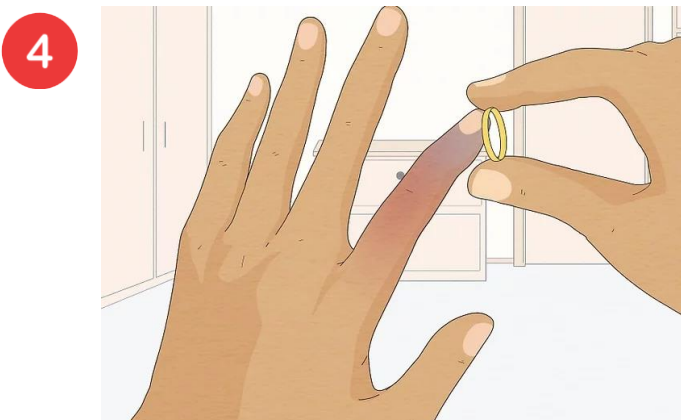
- ඒ අතරතුර,



අස්ථිය නැවත යථා තත්වයට පත් කිරීමට උත්සහ නොකරන්න.



ලේ ගලන්නේ නම් එය පාලනය කරන්න.



මුදු වැනි ආහරණ ඇතිනම් ගලවා ඉවත් කරන්න.



තුඩාල වුණු ප්‍රදේශයට අයිස් තබන්න.

6

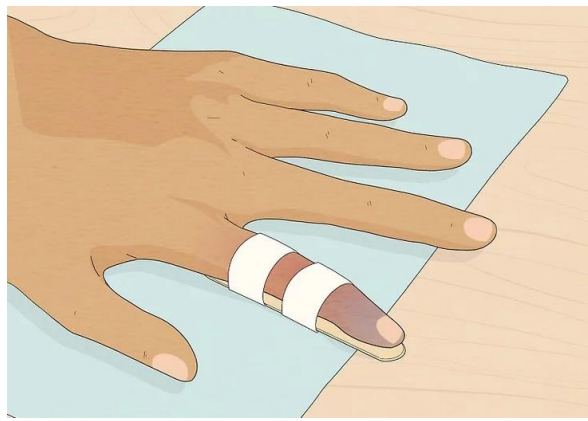


හෘදය මට්ටමට වඩා ඉහළින් පිහිටන පරිදි ඇඟිල්ල නිසලව තබන්න.

➤ වළක්වා ගැනීම



ක්‍රීඩා කිරීමේදී අතට ආරක්ෂිත ආවරණ යොදන්න.



7

තවදුරටත් තුවාලය දරුණුවීම වැළැක්වීම සඳහා ඇඟිල්ලට ආධාරකයක් යොදන්න.



ක්‍රීඩා කිරීමේදී ඇඟිලිවල මුදු වැනි විවිධ ආහරණ ඇත්නම් ගලවන්න.



තවදුරටත් තුවාල වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා භෞතිකචිකිත්සකවරයෙකු විසින් නියම කරන ලද දැන් ව්‍යායාමවල යෙදෙන්න.

විශේෂ ස්තූතිය

- මේ සඳහා මග පෙන්වූ අප විද්‍යාලයීය විදුහල්පති එම්. ඩී. එස්. ගුණතිලක මහතා, ජ්‍යෙෂ්ඨ ක්‍රීඩා භාර ආචාර්යය එම්. ඒ. එම්. රියාස් මහතා, ජ්‍යෙෂ්ඨ සංගම් භාර ආචාර්යය ටී. ඩී. සී. පී. අමරතුංග මහතා, සංගම් භාර ආචාරිනි ජස්මින් වික්‍රමතිලක මහත්මිය හා සහකාර සංගම් භාර ආචාරිනි සාරංගා රාජපක්ෂ මහත්මිය වෙත.
- මේ සඳහා සහයෝගය දුන් රාජකීය විද්‍යාලයීය වෛද්‍ය සභාවේ සභාපති වෛද්‍ය අජිත් තෙන්නකෝන් මහතා, වෛද්‍ය තුෂාන්ත විජේසිංහ මහතා හා රාජකීය විද්‍යාලයීය වෛද්‍ය සභාව වෙත.
- මේ සඳහා මග පෙන්වූ හා සහයෝගය දුන් රාජකීය විද්‍යාලයීය ශිෂ්‍ය නායක මණ්ඩලය 20/21, සංගම් භාර උප ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක හා සංගම් භාර කමිටුව වෙත.