INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCHES IN SOCIAL SCIENCES AND INFORMATION STUDIES
© VISHWASHANTI MULTIPURPOSE SOCIETY (Global Peace Multipurpose Society) R. No.MH-659/13(N)
www.vmsindia.org

खेल–कूद क्रिया–कलापों के दौरान लगने वाले त्वचीय घाव के उपचार में भारतीय पारंपारिक वनस्पतिऔषधि लेपचिकित्साका प्रभावोत्पादकता का अध्ययन।

बढे ज. म.

बापूराव देशमुख अभियांत्रिक महाविद्यालय, सेवाग्राम, वर्धा (म.रा.) भारत

सारांश : भारतीय पारंपारिक चिकित्सा के अंतर्गत लेप चिकित्सा का अपना विशेष महत्व है। यह चिकित्सा आसान है। यह वनस्पती औषधी भारत के हर क्षेत्र बडी सहजता से मिलती है। खेल कुद मे हर व्यक्ति को इस प्रकार की खरोंच अक्सर होती रहेती है। खेल–कूद क्रिया–कलापों के दौरान लगने वाले त्वचीय घाव के उपचार में वनस्पति औषधि लेप चिकित्साका प्रभावोत्पादकता का अध्ययन पष्चात परिणाम स्वरुप सभी खिलाडियों में अभिघातों के दर्द में पूरी तरह से ठिक हुआ है। अध्ययन के परिणाम यह दर्शाते है कि, खेलों के दौरान अभिघातों से प्रभावित १३ से १९ आयु वर्ग के खिलाडियों पर चिकित्सा सकारात्मक प्रभाव करती है।

बिजशब्द : कबड्डी, खो–खो मासंपेशीयो त्वचीय घाव खरोंच, छिलना, त्वचा का फटना दर्द लेपचिकित्सा हरिद्रा, मंजिष्ठा नीम तैल।

प्रस्तावना :

भारतीय संहिता के विज्ञान में रोगों के कारण, निदान, चिकित्सा एवं औषधियों का विद्वतापूर्ण शास्त्रीय विवेचन किया गया है। प्राचीन ग्रंथों में औषधीय विशेषताओं के लिए पौधों एवं अन्य प्राकृतिक तत्वों के उपयोग के विभिन्न संदर्भ मिलते हैं तथा अधिकांश पारम्परिक आयुर्वेद का चिकित्सीय ज्ञान वैद्यों की पीढी–दर–पीढी द्वारा हस्तांतरित होता आया है। अष्टांग हृदयाम में ''प्राकृतिक'' औषधि के उपयोग का कुछ सम्मोहक–विलक्षण है। पौधों का अतिस्तत्व एक महान भेंट, वरदान है। वे हमें वे सिर्फ अपना पोषण संबंधी मूल्यय प्रदान करते हैं बल्कि उन तारों, ब्रह्माण्ड का प्रकाश और प्रेम भी भेंट करते हैं जिनके वे दूत हैं।''पौधे हमें बाह्य सूर्य (प्रकाश और जीवन के स्रोत) की ऊर्जा के संपर्क में लाते हैं, जबकि हमारे अंदर का अंदरूनी पौधा, हमारे नर्वस सिस्टम, हमें अंदरूनी सूर्य (हमारा वास्तविक व्यक्तित्व, जिसे प्राचीन समय में पुरूष अथवा आत्मन कहा जाता था) के संपर्क में लाता है। बाह्य पौधे और आंतरिक पौधे के बीच उचित संबंध स्थापित होने से प्रकार और जीवनका चक्र पूरा होता है। वे पुन: इस धारणा पर बल देते हैं और कहते हैं, ''पौधा अथवा वनस्पति का उचित उपयोग इसके साथ के सम्मिलन को दर्शाताा है।

वैदिक साहित्य में प्राप्त विभिन्न आयुर्वेदिक विवरणों से यह सुस्पष्ट होता है चाहे पंचपल्लव या अष्टदूर्वा, हरिद्रागणपति हों या दूर्वागणेश तुलसी, निम, हल्दी यह सभी औषधियाँ मानव जीवन की संरक्षिका हैं। वनस्पति औषधि वैसी औषधि है जो छोटी से छोटी कोशिका से लेकर बडा से बडा पारिस्थितिक तंत्र प्रत्येक स्तर पर स्वास्थ्य का संवर्धन करता है। यह वैसी औषधि है जो न सिर्फ व्यक्ति को अपनी इष्टतम तन्दुरूस्ती पाने के लिए उत्साहित करती है, बल्कि व्यक्ति, समुदाय और पर्यावरण के बीच के संबंध को समझना एवं सम्मान देना भी सिखलाती है। इन जटिल संबंधों को समझते वक्त हम इस बात के प्रति जागरूक हो जाते हैं कि फलने–फूलने के लिए सभी को संतुलन और सामंजस्य ढूंढना चाहिए। इस प्रकार स्वास्थ्य की यह नई परिभाषा एक का दूसरे पर परस्पर प्रभाव पर गंभीरतापूर्वक विचार करने की आवश्यकता पर बल देता है।

भारतीय प्राचिन चिकित्सा:

वैदिक काल से लेकर उपनिशद्, पुराणों, ब्राह्मण एवं स्मृति ग्रन्थों में आयुर्वेद का वर्णन यत्र–तत्र–सर्वत्र सा प्रतीत होता है। प्राचीन भारत के इतिहास में रामायण में कई स्थान पर युद्ध चिकित्सा एवं अति विकसित वैद्य व औशध विज्ञान का वर्णन मिलता है। एक वृत्तान्त में सीता अपने दु:ख का वर्णन करते हुए हनुमान को इसी रूप में संदेष देती है कि – ''यदि राम शीघ्र नहीं आएंगे तो रावण मेरे अंगों को अवश्य तेज शस्त्रों से बहुत जल्दी काट देगा।'' जिस प्रकार शल्य चिकित्सक गर्भस्थ शिशु के अंगों को काटकर बाहर निकालते हैं, उसी प्रकार भरत के अयोध्या वापस आने तक राजा दशरथ के मृत शरीर को सुरक्षित रखना भी उच्च चिकित्सकीय प्रक्रिया का परिचायक है।

रामायण में औषधि प्रदान करने वाले वृक्ष– कुटज, वट, अर्जुन, सर्ज, नीम, अशोक, सप्तपर्ण आदि का उल्लेख है।

लक्ष्मण के युद्ध में मूर्छित हो जाने पर हनुमान का संजीवनी लेकर आना तथा लक्ष्मण का स्वस्थ होना वनस्पहत विज्ञान के विकसित होने का परिचायक है।

दक्षिणे शिखरे जाता महौषधिमिहानय।
विशल्यकरणीं नाम्ना सावर्ण्यकरणीं तथा।
संजीवकरणीं वीर संघानीं च महौषधीम्।
(वा.रा.६/१०१/३१–३२)

अर्थात् 'हे वीर! तुम हिमालय पर्वत के दक्षिण में शिखर पर उत्पन्न होने वाली विशल्यकरणी, सावर्ण्यकरणी, संजीवकरणी और संधनी नामक महौषधियां जाकर ले आओ। 'इन चारों औषधियों में से मूर्च्छा में संजीवकरणी, घावों के निशान मिटाने के लिये सावर्ण्यकरणी, बाण या भाले के घाव पर विषल्यकरणी एवं टूटी हड्डियों को जोडने के लिये संधानी नामक औषधि का वर्णन है। सभंवत: वैद्य शब्द रामायण में ही सर्वप्रथम दृष्टिगत हेता है।

रामायण के पश्चात् राष्ट्रीय ज्ञान संहिता के रूप में महाभारत को माना जाता है। रामायण के बाद महाभारत में भी चिकित्सा कार्य उन्नत प्रतीत होता है। महाभारत के सभापर्व में नारद, युधिष्ठिर को प्रश्न के रूप में शिक्षा देते हुए कहते हैं – 'हे युधिष्ठिर! क्या तुम शरीर के रोगों की चिकित्सा और औषध सेवन पथ्य से करते हो ? मानसिक रोगों को वृद्धों के सेवन तथा उनके सत्संग से दूर करते हो? क्या तुम्हारे वैद्यचिकित्सा के आठों अंगों में निपुण हैं? तुम्हारे शरीर के सम्बन्ध में क्या मित्र लोग अनुरक्त हैं? वे तुम्हारे स्वास्थ्य का ध्यान तो रखते हैं' आदि।

दुर्योधन ने जब भीम को विश दे दिया तो पानी के प्रवाह में जल सर्पो ने उसे काटा जिससे उसका विष प्रभाव नष्ट हो गया और वह जीवित हो उठा। यहां विश के दो भेद– स्थावर और जंगम विष हैं। स्थावर विष– अहिफेन, संखिया आदि तथा जंगम विष (सांप आदि का विष) एक दूसरे के प्रभाव को नष्ट कर देते हैं।

महाभारत में यक्ष्मा (टीबी), पाण्डुरोग (कामला), कुष्ठ रोग आदि का वर्णन मिलता है। साथ ही युद्धचिकित्सा में स्नेहन लेपादि का विशद वर्णन मिलता है। इस तरह रामायण से महाभारत काल तक विभिन्न चिकित्सा पद्धति एवं औषधियों के वर्णन से सिद्ध होता है कि आयुर्वेद ने एक लंबी उन्नत यात्रा इस काल में की तथा आयुर्वेद की जडें कितनी गहरी थीं इसका अहसास होता है।

वर्तमान में संपूर्ण विष्व–विभिन्न जडी बूटियों की ओर आकर्षित हो रहा है क्योंकि मानव समाज को विश्वास हो चला है कि कृत्रिम औषधियों से रोगों की लढाई को नहीं जीता जा सकता है।

विश्व में आज जडी–बूटी की ओर जो आकर्षण पैदा हुआ है, भारत में प्राचीन काल से ही इसके महत्व को स्वीकार किया जाने लगा था। कालान्तर में हमारे ऋषि–मनीषियों ने भोजन व्यवस्था ऐसी तैयार की थी कि उसमें मसालों के रूप में जडी–बूटियों का सेवन निरंतर होता रहे और मानव समुदाय इससे लाभान्वित होता रहे।

हमारे भोजन में जो जडी–बूटियां व्यवहार में लायी जाती हैं उसमें अनेक मूल, काण्ड, पत्र, पुष्प, कन्द, प्रकन्द, फल, बीज आदि का समावेश है। इन जडी–बूटियों में हल्दी, जीरा, सौंफ, कालीमिर्च, सौंठ, धनिया, अजवाइन, मेथीदाना, कर्णफूल, तेजपत्ता, दालचीनी, जावित्री सौंफ–जीरा एन्टी आक्सीडेंट के रूप में, काली मिर्च, सौंठ, धनिया, अजवाइन पेट के विभिन्न रोगोपचार में मेथीदाना मधुमेह आदि रोगों के उपचार में व्यवहार में लाया जाता रहा है।

इन प्रचलित मसालों के अतिरिक्त कुछ ऐसे पौधों–वृक्षों को हमारी संस्कृति, जीवन से जोडा गया जिससे मानव समाज सदियों से लाभान्वित हो रहा है। इन जडी–बूटियों में तुलसी, नीम, पीपल, वटवृक्ष, आंवला, ग्वारपाठा आदि का विभिन्न रोगोपचार में बहुतायत से प्रयोग किया जाता रहा है।

भारतीय आहार में जिस बुद्धिमत्ता, ज्ञान के साथ औषधियों को सम्मिलित किया गया है उससे ऐसे आहार को औषधियुक्त आहार कहा जाये तो अतिश्योक्ति न होगी।

खेल अभिघातों का स्वरूप

चोट या घाव शरीर के किसी भी ऊतक की एकता में बाधा पड़ने या टूटने को कहते हैं। खेल–कूद शारीरिक क्रियाओं से पूरा होता है। प्राकृतिक, शारीरिक क्रिया जैसे, दौड़ना, कूदना, फेंकना, लटकना, धकेलना आदि क्रियाओं को करते समय चोट लगने की संभावना रहती है और वह भी उस समय जबकि यह क्रिया कुछ गलत तरीके से की गई हो। जितना अधिक कठिन कौशल्य तथा क्रियाएँ की जाएं उतनी ही अधिक चोट पहुँचने की सम्भावना होती है। प्राकृतिक तथा अंसतुलित क्रियात्मक खेलों के कारण चोटें पहुँचती हैं। शारीरिक क्रिया जैसे, कूदने, फेंकने, दौड़ने के समय जिसमें मांसपेशियाँ मुख्य कार्य करती हैं मानसिक संतुलन बिगड़ने के कारण अधिकतर खिलाड़ियों को पूर्ण या अपूर्ण रूप से विभिन्न प्रकार की चोटें लगती हैं। कबड्डी एवं खो–खो इन खेलो में खिलाडी आपस मे टकराते है, मैदान में घसिटने से तथा अपक्ष संघ के खिलाडीयो को पकडने के कोशिश में या अक्सर खिचातानी यह अभिधात होता है। इन खेलो में जमीन घर्षण होने से त्वचीय अभिघात ज्यादा मात्रा मे होते है।

खुले (बाहरी) घाव :–

खरोंच (रगड़ के कारण उत्पन्न)

परिभाषा : खरोंच का अर्थ है बाह्य त्वचा की हानि तथा चोटग्रस्त क्षेत्र की सतह पर अंतस्त्वचा का प्रकट होना,अथवा घर्षण के कारण त्वचा छिल जाती है अथवा खासकर उस क्षेत्र से झड़ जाती है जहां हड्डी त्वचा के अत्यन्त करीब होती है। खरोंच सतही चोट है जिसमें त्वचा की हानि होती है।

घर्षण के कारण त्वचा छिल जाती है अथवा खासकर उस क्षेत्र से झड़ जाती है जहां हड्डी त्वचा के अत्यन्त करीब होती है।अथवा खरोंच सतही चोट है जिसमें त्वचा की हानि होती है।

शरीर के सामान्य क्षेत्र

इसमें सामान्यत: शरीर के जो हिस्से चोटग्रस्त होते है। वे हैं त्वचा, घुटना, पुट्ठे, कोहनी और हाथ का पृष्ठ, हाथ की उगंलिया, पैरो की उगंलिया, टखना, कन्धा, पीठ।

लक्षण

रोगी अत्यन्त ही तीव्र दर्द महसूस करता है जो स्पर्श, संपर्क अथवा हवा से तीव्रतर हो जाता है। बाह्य त्वचा क्षतिग्रस्त हो जाती है एवं अंतस्त्वचा दिखने लगती है और इस प्रकार तंत्रिका सिरा प्रकट और उत्तेजित होती है तथा दर्द का कारण बनती है। अत्यल्प रक्त अथवा जलीय पदार्थ (सिरम) एकत्र हो जाता है।

लेप का संक्षिप्त परिचय

जिस औषध से शरीर पर लेपन किया जाता है, जब स्नेह द्रव्य का प्रयोग किया जाता है, तब वह स्नेह द्रव्य से लेप कराने के कई प्रयोजन होत हैं। पीड़ायुक्त अंग पर लेपन का उपयोग किया जाता है। लेपन में दबाना, भार देना, गति करना ये क्रियाएँ नहीं होती, केवल विशिष्ट समय तक गात्र को स्नेह से युक्त रखना इसका प्रयोजन है। मांसपेषीय अभिघात में खरोंच, विदारण छिलना, इत्यादि लेपों का उपयोग किया है।

अध्यन पध्दती :

इस अध्ययन के लिये प्रतिदर्श का चुनाव वर्धा जिले के १३से १९कबड्डी और खो–खो खिलाड़ी जो कि अंतर विद्यालय, जिला एवं राज्य स्तरीय राष्ट्र स्तर पर तथा विभिन्न क्लब एवं जो स्थानीय प्रतियोगिताओं एवं अभ्यास के समय चोटग्रस्त हुये हैं, उनका समावेश किया गया है।

प्रस्तुत अध्ययन में खिलाड़ियों को खेल के दौरान हुई अभिघातो के प्रति १३ से १९ साल के आयु वर्ग के पुरूष खिलाड़ियों का समावेश किया गया है। कबड्डी खेल के कुल २५ खिलाडी खरोच (रगड़ के कारण उत्पन्न) से अभिघातग्रस्त थे। खो–खो के २५ खिलाडी खरोच (रगड़ के कारण उत्पन्न) से अभिघातग्रस्त थे। चिकित्सापूर्व अभिघात खिलाडीयों की कूल संख्या ५० थी वे सभी खरोच अभिघात से पिडीत थे।

खेल अभिघात उपचार प्रणाली

उपचार में सर्वप्रथम पानी से त्वचा को साफ किया गया, त्वचा की करना महत्वपूर्ण है, जमी हुई धूल के लिए शोधक्षम के रूप में कार्य करना है। त्वचा की सफाई के पश्चात् वनस्पती औशधी लेप इस पर लगाया गया। नीमतैल में हरिद्रा, मंजिष्ठा,चूर्ण मिलाकर इसका मिश्रण को एकत्रित करके लेप विशिष्ट रूप से, अभिघात क्षेत्र पर लगाया जाता है। इस उपचार का कालावधि पाच से सात मिनट प्रतिदिन की था और साधारणत: ४ से ७ दिनों में ठीक होने मे लगे।

वर्तमान अध्ययन में ५० के खिलाड़ियों के खेल–कूद संबंधी चोटों का गुणात्मक एवं मात्रात्मक मूल्यांकन सुव्यवस्थित तरीके से किया गया। स्तरीय प्रणाली का उपयोग कर तत्थों का संग्रहण किया गया। खासकर खो–खो एवं कबड्डी संबंधी चोटों, दर्द की तीव्रता आदि के प्रकार का तथ्यों अध्ययन एवं रिकार्ड किया गया। चिकित्सा के प्रभाव का मूल्यांकन संग्रहित के तथ्यों आधार पर सांख्यिकीय रूप से किया गया तथा इसके परिणाम निम्नलिखित दिए जा रहे हैं।

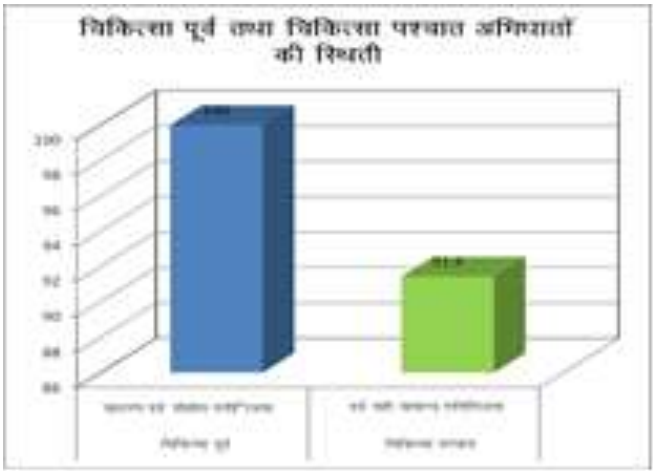
तालिका क्र. १: कबड्डी तथा खो–खो खेलनेवाले खिलाड़ियों मे अभिघातों के प्रकार

अभिघातों के प्रकार	खिलाड़ियों की संख्या	प्रतिशत
कन्धे मे खरोच	२	५ण७
घुटने मे खरोच	१४	४०ण०
कोहनी मे खरोच	४	११ण४
हाथ मे खरोच	७	२०ण०
पैरो के उगलि मे खरोच	२	५ण७
हाथ की उगली मे खरोच	१	२ण९
टखने मे खरोच	५	१४ण३
कुल	३५	१००ण०

चिकित्सा पूर्व तथा चिकित्सा पश्चात अभिघातों की स्थिती

चिकित्सा परीणाम	अभिघात स्थिती	खिलाड़ीयों की संख्या	प्रतिशत	जेड	पी
चिकित्सा पूर्व	साधरण दर्द/सीमीत गतीशिलता	३५	१००	२.१२१	०.०३३
चिकित्सा पश्चात	दर्द नही सामान्य गतीशिलता	३२	९१.४		

	Injury (Severity of pain)	खिलाड़ीयों की संख्या	प्रतिशत	जेड	पी
चिकित्सा पूर्व	साधरण दर्द/सीमीत गतीशिलता	३५	१००	२.१२१	०.३३
चिकित्सा पश्चात	दर्द नही सामान्य गतीशिलता	३२	९१०४		



निष्कर्ष :

अभिघात से प्रभावित खिलाडियों पर खेल–कूद क्रिया–कलापों के दौरान लगने वाले त्वचीय घाव के उपचार में वनस्पति औषधि लेप चिकित्साका प्रभावोत्पादकता का अध्ययन पश्चात परिणाम स्वरुप सभी ९१.४ प्रतिषत खिलाडियों में अभिघातों के दर्द दिखाई नही दिया तथा गतिशीलता सामान्य दिखाई दिया। अध्ययन के परिणाम यह दर्शाते है कि, खेलों के दौरान अभिघातों से प्रभावित १३ से १९ आयु वर्ग के खिलाडियों पर चिकित्सा सकारात्मक प्रभाव करती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :

१. **डॉ. मधुबाला गुप्ता,** खेल–कूद और शारीरिक योग्यता के चिकित्सा पहलू, **१९८४**, हरियाणा साहित्य अकादमी, चंडीगढ़ (हिन्दी संस्करण)।

२. **आर.के. शर्मा,** व्यायाम क्रिया विज्ञान एवं खेल चिकित्सा शास्त्र, **११९९**, क्रीड़ा साहित्य प्रकाशन, नई दिल्ली।

३. **डॉ. अभय कुमार श्रीवास्तव,** क्रीड़ा चिकित्सा, **२००६**, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, नागपुर।

४. **मीनू पसरीचा,** खेलों में चोटें, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, नई दिल्ली।

५. **मीनू पसरीचा,** चारू, सपरा, खेल चिकित्सा ज्ञानकोश, स्पोर्ट्स पब्लिकेशन, नई दिल्ली।

६. **डॉ. आर.सी. कंवर,** आरोग्य शास्त्र एवं स्वास्थ्य शिक्षा, अमित ब्रदर्स पब्लिकेशन, धन्तोली, नागपुर ।

७. **डॉ. राजकुमार शर्मा,** व्यायाम क्रिया विज्ञान एवं खेल चिकित्सा शास्त्र, शारीरिक शिक्षा और खेल में वैज्ञानिक दृष्टि विवेचन, क्रीड़ा साहित्य प्रकाशन, नई दिल्ली।

८. **डॉ. ताराचंद शर्मा,** आयुवेंद का परिचयात्मक इतिहास, **१९९५**, नाथ पुस्तक भंडार, रोहतक (हरियाणा)।

९. **वैद्य हरिदास कस्तूरे,** आयुर्वेदीय पंचकर्म विज्ञान (**१९९७** पाँचवा संस्करण), प्रकाशक – श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन लि. , नागपुर।

१०. **डॉ. टी.एल. देवराज,** पंचकर्म चिकित्सा विज्ञानम् , भाग–**१** व **२**, **१९९८**, चौखम्भा पब्लिशर्स, वाराणसी।

११. **डॉ. डी.पी. अग्रवाल एवं डॉ. ललित तिवारी आयुर्वेद : पारम्परिक भारतीय चिकित्सा पद्धति एवं इसका सार्वभौम प्रसार.** www.Traditionalmedicine.com

*****