

මෘදු පටක (soft tissues) වලට සිදුවන අනතුරු

බොහෝ විට අනතුරු සිදුවන්නේ මෘදු පටක [සන්ධි (joints) හා සම්බන්ධ බන්ධන (ligaments), කණ්ඩරා (tendons)] වලටය. (උදා: පේශීන් ඉරිම, ඇදීම සහ ඉදිමීම)

- **උලක්කුවක්** යනු බන්ධනින්නේ (ligaments) ඇදීමක්,
- **තැල්මක්** යනු පේශීන්ගේ (muscles) ඉදිමීමක්,
- **පේශීන් ඉරිමකදී** වනාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගත යුතුය.

මෙවැනි අනතුරක් සිදුවූ විට බොහෝ ක්‍රීඩකයන් සිදුවූ **ආබාධය ගැන නොසලකා** ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම ඉදිරියට කරගෙන යාම තවදුරටත් මෘදුපටක වලට හානි සිදුවන අතර, ඒවා නැවත ප්‍රතිසංස්කරණය වීමේ ක්‍රියාවලිය (healing) සඳහා වැඩිපුර කාලයක් ගතවේ.

මෙවැනි අවස්ථාවකදී රෝගියා වෛද්‍යවරයෙක් වෙත යොමු කරන තෙක් ඔබට දිය හැකි ප්‍රථමාධාර වශයෙන් **RICER** සහ **NO HARM** අනතුරු කළමනාකරණ ශිල්පීය ක්‍රම (Injury Management Techniques) හැකි ඉක්මනින් **ඉදිරි පැය 48 - 72 කාලයක්** තුළ අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක කිරීම.

RICER

R	-	Rest
I	-	Ice
C	-	Compression
E	-	Elevation
R	-	Referral

NO HARM

NO	Heat
NO	Alcohol
NO	Running
NO	Massage

පොලිතින් බැගයක අයිස් දමා, තුනී කපු රෙද්දකින් අයිස් බැගය ආවරණය කර, සෑම පැය 02 කට වරක් **විනාඩි 10 - 15** අනතුරු සිදුවූ ප්‍රදේශය තවත්න. (දින 02 - 03 ක්)

පළමු පැය 48 -72 ක කාලය තුළ, අදාළ ස්ථානය වලනය වීම හැකිතාක් දුරට පාලනය කළ යුතුය.

එසේ නොමැතිව පළමු පැය 48 - 72 ක් කාලය තුළ, ආබාධය සිදුවූ ස්ථානය තදින් ඇදීම, තෙල් හෝ බාම් වර්ග ආලේප කිරීමෙන් සම්බාහනය කිරීම (massaging) **ආබාධය තවදුරටත් උත්සන්නවේ.**

උණුසුම් කිරීමේ ප්‍රතිකර්ම

පැය 48 - 72 පසුව අදාළ ස්ථානයට උණුසුම් කිරීමේ ප්‍රතිකර්ම කිරීම. (උදා: තරමක් රස්නේ වතුර බේසමක බහාලීම, උණු වතුර බහාලූ බෝතලයක් රෙදි කඩකින් ආවරණය කර අදාළ ස්ථානය තැවීම, **Infra-red** බල්බයකින් හිකුත් වන ආලෝකය ඇල්ලීම.)

- පළමුවෙන් **සෙමින් සම්බාහනය** (massage) කිරීම,
- පසුව **සෙමින් විහිදුම් ව්‍යායාම** (stretching) කරන්න.

දින 02 ක් පමණ ඵ්විට ක්‍රමානුකූලව ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පැමිණේ. **ආබාධිත ස්ථානය කරා ප්‍රමාණවත් ලෙස රුධිරය පැමිණේ.** සම්බාහනය කිරීම (massage) ඉතා වැදගත්. එමඟින් සියුම් ලෙස කැඩුණු, ඉවත්වූණු, ඉරිගිය තුනී පටක නැවත ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත් කිරීමේ ක්‍රියාවලිය වේගවත් කරයි.

කෙත්ඩා පෙරලීමකදී : (අයිස් නොතබන්න.)

අදාළ පේශියට විහිදුම් ව්‍යායාම (stretching exercises) කිරීම, පිරිමැදීම, සම්බාහනය කිරීම සහ ජලය පානය කිරීම.