



Test Preparation > RPSC > Current Events > Games & Sports

Sports Injuries

LESSON 3 OF 3



Download the **Unacademy Learning App** to watch this and over **200k** more lessons in **UPSC, SSC CGL, GATE, CAT** and many more categories.



खेलते समय लगने वाली चोटें

Sports Injuries:-

- मुलायम उत्तक की चोटें(soft tissue Injury)
- त्वचा की चोटें(Skin Injuries)
- अस्थियों की चोटें(Injury of bones)
- जोड़ों की चोटें(Joint Injuries)

मुलायम उत्तक की चोटें (soft tissue Injury)

- नील(contusion)- जोर से लगने या टकराने पर त्वचा का नीला पड जान. ,कुश्ति,बोक्सिंग आदि
- (Bruise caused by the direct blow to some part of the body. For example: Knee of a player is knocked against thigh of the person

- खिंचाव(Strain)- किसी चीज को उठाने समय ,मांसपेशियों में खिंचाव ,जैसे-पीठ(Injury of muscle or tendon, three types– mild, moderate, severe).
- मोच(Sprain)-लिगामेंट की चोट - एक जोर के झटके से गिरना या मुड़ जाने- टखने या घुटने आदि पर (Injury of ligament of joints, caused by the violent overstretching of ligament in a joint or the movement of the joint in abnormal directions. It is characterised by pain, tenderness, swelling at the joint.
- (मोच जोड़ों के स्थान पर होती है जबकि खिंचाव मांसपेशियों में होता है)

त्वचा की चोटें (Skin Injuries)

1. रगड या छिलना-त्वचा का छिलना

Abrasion (falling on rough or firm surface)

2. कटना/घाव –किसी नुकीली वस्तु से त्वचा में घाव

Laceration (tears in the skin)

3. ग़हरा घाव- चाकू या टूटे हुए कांच जैसी धारदार चीज से Incision (cut by a sharp edge of an object)
4. Puncture wound छिद्रित घाव (pierced by a sharp and pointed object)
5. चीरना (tearing away of a part of the skin)

अस्थियों की चोटें (Injury of bones)

- अस्थि भंग(Fractures)
- (Fracture is a break in the continuity of the bone.)

- **साधारण अस्थि भंग(Simple)**- जब हड्डी बिना घाव के टूटती हो, अपने स्थान से अधिक विचलन नहीं होता
When bone breaks without wound, there is not more deviation from its location
- **संयुक्त अस्थि भंग(compound)**- अस्थि के साथ साथ त्वचा भी कट जाती है, Skin is also cut with bone
- **जटिल अस्थि भंग(Complicated)**- हड्डी टूटने के साथ साथ शरीर के किसी कोमल अंग अथवा रक्त वाहिनी शिरा में चोट आना Along with broken bone, injury to the body or any blood vessel vein

- ग्रीन स्टिक अस्थि भंग (Green Stick)- बच्चों की हड्डी आसानी से टूटती नहीं बल्कि लचककर टेडी हो जाती है. Children's bones do not break easily, but they become teddy with lacquers.
- दबाव अस्थि भंग-(stree)- सांस की पसलियों ,रज्जू में(fracture in bone marrow& lungs)

जोड़ों की चोटें

(Joint Injuries)

- विस्थापन(जोड़.)- जोड़ से हड्डियों का विस्थापन
)Dislocation is the displacement of contiguous surfaces of two or more bones which are in a joint.

- **CALLUSES**-(घट्टा)-त्वचा का हाथ या पंजो (सामान्यतया एडी) पर मोटा हो जाना और बाद में फट जाना (लगातार अधिक दबाव के कारण), these are thickening of the epidermis. It usually occurs in the palm of the hands or on the sole of the foot due to constant friction or pressure. If the calluses crack then it will cause a very painful condition.

-

- **BLISTERS**-(फफोले) - त्वचा की उपरी परत पर देखने को मिलता है , these are caused by the deposition of a type of colorless fluid in between the dermis and epidermis.
- कभी-कभी यह तरल पदार्थ खून से सना हो सकता है; यह निरंतर घर्षण बल के कारण रक्त वाहिकाओं के क्षतिग्रस्त होने के कारण होता है। यह आमतौर पर हाथ या हथेली पर या बड़े पैर के अंगूठे पर देखा जाता है। Sometimes this fluid may be blood stained; this is due to the damage of the blood vessels caused by the continuous frictional force. It is normally seen on the hand or palm or on big toe.