

मस्तिष्काघात के बाद:

खेल में वापसी रणनीति



Parachute

मस्तिष्काघात श्रृंखला (सीरीज)

खेल में भागीदारी सहित गतिविधियों पर लौटना, मस्तिष्काघात के बाद एक कदम-वार प्रक्रिया है।

खेल में वापसी रणनीति में:

- प्रत्येक चरण कम से कम 24 घंटे का है।
- किसी व्यक्ति के लक्षणों के लिए गतिविधि के साथ हल्के और संक्षेप में खराब होना आम और ठीक है क्योंकि वे खेल में वापसी चरणों के माध्यम से आगे बढ़ते हैं। लेकिन, यदि उनके लक्षण इससे अधिक खराब हो जाते हैं, तो उन्हें गतिविधि को रोकना चाहिए और अगले दिन उसी चरण में फिर से प्रयास करना चाहिए।
- यदि चिकित्सा मंजूरी के बाद लक्षण वापस आते हैं, तो पुनः मूल्यांकन के लिए डॉक्टर के साथ पालन करें।

*लक्षण का बिगड़ना एक घंटे से अधिक नहीं रहना चाहिए।

चरण 1: दैनिक जीवन और सापेक्ष आराम की गतिविधियाँ (पहले 24 से 48 घंटे)

चोट लगने के बाद पहले 24 से 48 घंटों के लिए, दैनिक गतिविधियों से शुरू करें जैसे कि घर के चारों ओर घूमना, भोजन तैयार करना, हल्का चलना और सामाजिक बातचीत (उदाहरण के लिए, दोस्तों या परिवार के साथ बात करना)। स्क्रीन समय कम से कम करें।

चरण 2: हल्के से मध्यम प्रयास वाले एरोबिक व्यायाम

2A: हल्के एरोबिक व्यायाम से शुरू करें जैसे कि धीमी से मध्यम गति से चलना या स्थिर साइकिल चलाना। हल्के प्रतिरोध प्रशिक्षण शुरू कर सकते हैं जिसके परिणामस्वरूप लक्षणों के हल्के और संक्षिप्त बिगड़ने से अधिक नहीं बढ़ते।

2B: धीरे-धीरे एरोबिक व्यायाम की तीव्रता को मध्यम प्रयास में बढ़ाएं, जैसे कि स्थिर साइकिल चलाना या तेज गति से चलना। मध्यम प्रयास का मतलब है कि गतिविधि तेजी से सांस लेने और हृदय गति का कारण बन सकती है, लेकिन आपको आराम से बात करने में सक्षम होने से रोकने के लिए पर्याप्त नहीं है।

चरण 3: अनजाने में सिर के प्रभाव के जोखिम के बिना, व्यक्तिगत खेल-विशिष्ट गतिविधियाँ

खेल-विशिष्ट गतिविधियों को जोड़ें, जैसे दौड़ना, स्केटिंग या ड्रिल फेंकना, जो कम जोखिम वाले वातावरण में व्यक्तिगत रूप से (अन्य प्रतिभागियों से दूर) किया जा सकता है। गतिविधियों की देखरेख एक कोच, प्रशिक्षक, शिक्षक या माता-पिता / देखभाल करने वाले द्वारा की जानी चाहिए। व्यायाम करते समय भी लक्षण-मुक्त होने तक इस चरण में प्रगति जारी रखें।

चरण 4 से पहले मेडिकल क्लियरेंस की आवश्यकता होती है।



Parachute कनाडा का प्रमुख राष्ट्रीय चैरिटी है जो चोट की रोकथाम के लिए समर्पित है।



चरण 4: बिना किसी संपर्क के प्रशिक्षण अभ्यास और गतिविधियाँ

सामान्य तीव्रता वाले व्यायाम में प्रगति करें और अधिक चुनौतीपूर्ण अभ्यासों में जोड़ें जैसे कि पासिंग ड्रिल। बहु-एथलीट प्रशिक्षण (यदि लागू हो) और गैर-संपर्क प्रथाओं में भाग लें। कोई प्रभाव गतिविधियां नहीं होनी चाहिए (उदाहरण के लिए, नो चेकिंग, नो हैडिंग)।

चरण 5: गैर-प्रतिस्पर्धी गतिविधियों, पूर्ण-संपर्क अभ्यास और शारीरिक शिक्षा गतिविधियों पर लौटें

प्रतिस्पर्धी गेमप्ले को छोड़कर, विशिष्ट शारीरिक गतिविधियों में प्रगति। आत्मविश्वास और कौशल बहाल करें।

चरण 6: प्रतिबंध के बिना खेल और शारीरिक गतिविधि पर लौटें।

इस प्रक्रिया में कितना समय लगता है?

प्रत्येक चरण कम से कम 24 घंटे का है लेकिन इसमें अधिक समय लग सकता है। चूंकि प्रत्येक मस्तिष्काघात अद्वितीय है, इसलिए लोग अलग-अलग दरों पर प्रगति करेंगे। ज्यादातर लोगों के लिए, लक्षण चार सप्ताह के भीतर सुधर जाते हैं। यदि आपको पहले कोई मस्तिष्काघात हुआ है, तो आपको अगली बार ठीक होने में अधिक समय लग सकता है।

यदि लक्षण चार सप्ताह से अधिक समय तक बने रहते हैं, तो आपके डॉक्टर को आपको एक लाइसेंस प्राप्त स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के पास भेजने पर विचार करना चाहिए जो मस्तिष्काघात के प्रबंधन में विशेषज्ञ है।

यदि इस प्रक्रिया के दौरान मेरे लक्षण वापस आ जाते हैं या खराब हो जाते हैं, तो क्या होगा?

जब आप गतिविधियों में लौटते हैं तो लक्षणों का हल्के और संक्षिप्त रूप से खराब होना आम बात है। यदि आपके लक्षण एक घंटे तक थोड़ा खराब महसूस करते हैं, तो यह ठीक होता

है। लेकिन अगर वे उससे अधिक समय तक बदतर महसूस करते हैं, या यदि वे बहुत बुरा महसूस करते हैं, तो गतिविधि से ब्रेक लें और अगले दिन उसी चरण पर फिर से प्रयास करें।

चिकित्सा मंजूरी के बाद लक्षण वापस नहीं आना चाहिए (यानी, चरण 4, 5 या 6 के दौरान)। यदि लक्षण वापस आते हैं, तो लक्षणों को हल करने के लिए चरण 3 पर वापस लौटें। चरण 4 पर जाने से पहले आपको फिर से चिकित्सा मंजूरी के लिए फिर से मूल्यांकन करने की आवश्यकता होगी।

डॉक्टर द्वारा मंजूरी दिए जाने तक संपर्क के जोखिम के साथ कभी भी गतिविधियों पर वापस न आएं!

अतिरिक्त संसाधन

QR कोड को स्कैन करें या parachute.ca/concussion पर जाएं

