

**VIDYASAGAR UNIVERSITY**

**NAYAGRAM P.R.M GOVT. COLLEGE**  
**PHYSICAL EDUCATION**

(HEALTH EDUCATION AND TESTS & MEASUREMENTS IN PHYSICAL EDUCATION)

**NAME:- SUDIP HEMBRAM**

**ROLL:-1216131 NO:-201271**

**REG. NO:-1310416**

**B.A (GENERAL)-6th SEM**  
**PAPER-GE**

**YEAR-2020-2021**

*Dept. of Physical Education*  
**NAYAGRAM PANDIT RAGHUNATH MURMU GOVT. COLLEGE**

Vill. & P.O.-Baligeria: P.S.-Nayagram: Dist.-Jhargram (W.B.): Pin. -721125

Email: [principal2014nprmgc@gmail.com](mailto:principal2014nprmgc@gmail.com) / [ncd2014oic@gmail.com](mailto:ncd2014oic@gmail.com)

Website: <https://nayagramprmgovtcollege.ac.in/>

Date: 14.07.2023

**CERTIFICATE**

This is to certify that Sudip Hembram..... of  
BA General 6th Semester..... bearing Registration  
No. 1310416 of 2020-21... and Roll no. 1216131-201271.....  
has completed the Project Report successfully on the topic "**Health Education and Tests &  
Measurements in Physical Education (First Aid)**" in connection to the B.A. General 6<sup>th</sup>  
Semester (CBCS) Examination, Paper- GE (PEDGGE) under Vidyasagar University.

Pan 14.07.23.  
Supervisor

Dept. of Physical Education  
Nayagram PRM Govt College  
ASSISTANT PROFESSOR  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION  
NAYAGRAM P.R.M. GOVT. COLLEGE  
BALIGERIA, JHARGRAM-721125

Officer in Charge  
Nayagram PRM Govt College

**PRINCIPAL / OFFICER-IN-CHARGE  
NAYAGRAM P.R.M. GOVT. COLLEGE  
BALIGERIA, NAYAGRAM, JHARGRAM  
WEST BENGAL, 721125**

# CONTENTS

|  | <u>Page No.</u> |
|--|-----------------|
| ① First aid Triangular Bandage:<br>Sling (Arms sling, collar & cuff sling)<br>Lower Bandages: Simple Spiral,<br>Reverse Spiral, Figure of Eight<br>& Pica. | 1-7             |
| ② Practical knowledge of Hydro-<br>therapy, therapy and cryo-<br>therapy.  | 8-9             |
| ③ Assessment of Somatotype and<br>% body fat.  | 10-11           |
| ④ Assessment of AAHPER Youth<br>Fitness Test and Harvard<br>Step Test.   | 12-15           |

executed

pan 20.07.23

Teacher's Signature



■ विभिन्न विरलतु लक्षणों वाले कालुष (Disturbance types of spinal bandage) :- लक्षणों वाले कालुष प्रायः दो प्रकार के होते हैं, यथा -

1) आगे की ओर झुकने वाले कालुष (Normal Spinal Bandage) :- ये सब अलग-अलग प्रकार के लक्षणों वाले (अलग-अलग) प्रकार के विरलतु कालुष को दर्शाते हैं। प्रत्येक लक्षणों वाले कालुष को अलग-अलग प्रकार से चिकित्सा प्रदान की जाती है।

2) पीछे की ओर झुकने वाले कालुष (Reverse Spinal Bandage) :- ये विरलतु कालुष शरीर को अडिग करने के लिए कालुष को पीछे की ओर झुकाने के लिए अडिग करने के लिए प्रयोग किया जाता है। कालुष को पीछे की ओर झुकाने के लिए अडिग करने के लिए प्रयोग किया जाता है।

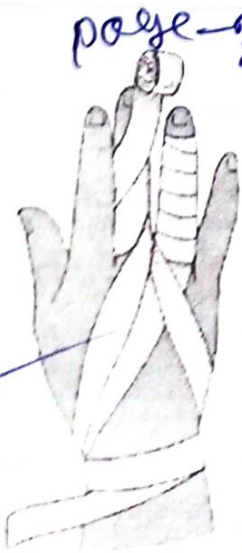




চিত্র 25 ঃ হাতের অস্থির ব্যান্ডেজ



চিত্র 26 ঃ হাতের অস্থির ব্যান্ডেজ



page-3

- ৩) ফিগার ৪, ব্যান্ডেজ (Figure Eight Bandage) ঃ হাত ও পায়ের সন্ধিতে চর্বিচ চর্কিত ওষধালিতে সঠিক বিন্দুতে প্রয়োগ করা হয়। বোমার প্রয়োগ সমন ভাবে ঘোরাতে হয় যা দেখতে ৪ এর মতো হয়।
- ৪) ডোয়াইট ব্যান্ডেজ (SPIK Bandage) ঃ সর্দি ও গলায় হাতের ফিগার ৪ ব্যান্ডেজ। কঠিন বৃদ্ধাঙ্গুল স্থানিতে ফিগার ৪ এর মতো করে সুস্থিত্য স্থিত্য সঠিক প্রয়োগ করা হয়।



চিত্র 27 ঃ হাতের অস্থির ব্যান্ডেজ



চিত্র 28 ঃ হাতের অস্থির ব্যান্ডেজ



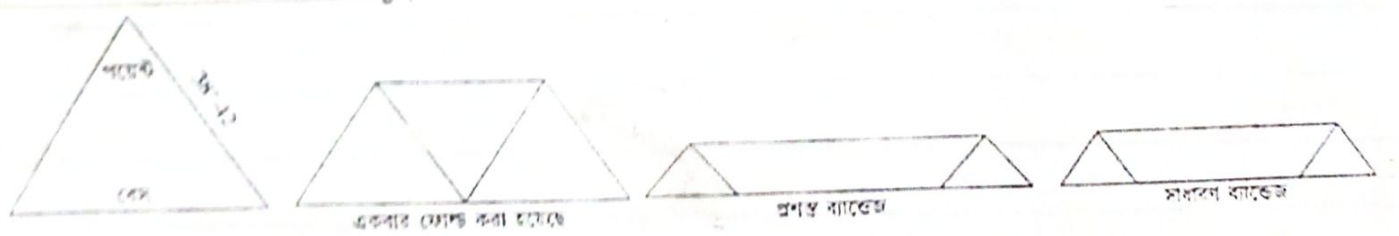
■ খিলোন ব্যান্ডেজ (Ligamentary Bandage) : হারি কনিজর কোমড়তে কোলাঙ্কনি করে নিলেই খিলোন ব্যান্ডেজ তৈরি হয়ে যায়। বৃদ্ধ, স্ত্রী, শিশুসহ, দক্ষিণাঙ্গী স্থিতাদির জন্য এই পদ্ধতির ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয়।  
 খিলোন ব্যান্ডেজ - ১০০ সেন্টিমিটার কনিজর হাতটি কোমড়তে কোলাঙ্কনি করে হারি তৈরি করা যায়।

(অর্থাৎ কালডাটের বেঁধা) - স্বচ্ছ মিটার, লুপ্ত - দুই মিটার )  
 খিলোন ব্যান্ডেজ তিনটি কিনারা আছে। সবচেয়ে বড়ো কিনারাতে দুমিতি অন্য দুটি কিনারাতে সপ্তদশ বলে। হাতড়া তিনটি কিনারা আছে। দুমিতির বিপরীত দিকের কিনারাতে সর্ষ বা লম্বোৎপলে এক দুটি কিনারাতে অন্য দুটি কিনারাতে

■ খিলোন ব্যান্ডেজের ব্যবহার কর : খিলোন ব্যান্ডেজ দুই অথ বা ব্যবহার করা হয়

১) প্রশস্ত ব্যান্ডেজ (Broad Bandage) : খিলোন ব্যান্ডেজের সর্ষকে দুমিতির সবুবিদ্ধত স্থাপন করে ঠিক করলে এই প্রশস্ত ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয়

২) সরু ব্যান্ডেজ (Narrow Bandage) : প্রশস্ত ব্যান্ডেজকে সর্বসরু ঠিক করলে সরু ব্যান্ডেজ তৈরি হয়।



চিত্র ২৭ : খিলোন ব্যান্ডেজ তৈরির পদ্ধতি

■ স্থিতি কালেক্টর মাধ্যম) মাঝারি খুলির কালেক্টর বঁধিবলম্বিত  
 দেখানো হল :

- ১) স্থিতি কালেক্টর দু'মিরদিকে হালকা টৌচ করে কপালের ঠিক  
 ডিক কু-এর ঠিক রাখতে হবে।
- ২) কালেক্টর মাঝিটিক মাঝারি ঠিক দিয়ে সিঁদুলে ফেলতে হবে  
 হাতে মাঝিটি যায়ে কাঁড় থেকে এক প্রান্ত দু'টিতে দু'ভাগে  
 দিয়ে সিঁদুলে নিতে হবে।
- ৩) প্রান্ত দু'টিতে থাকা সিঁদুল থেকে সুবিধে আবার কপালের সমনে  
 এনে নিতে দিতে হবে।
- ৪) স্থান মাঝায় আয়েচ চাল দিয়ে সিঁদুল থেকে মাঝিটিক  
 এনে এনে প্রান্ত দু'টিতে মাঝিটি সমনে বঁধি দিতে  
 হবে।

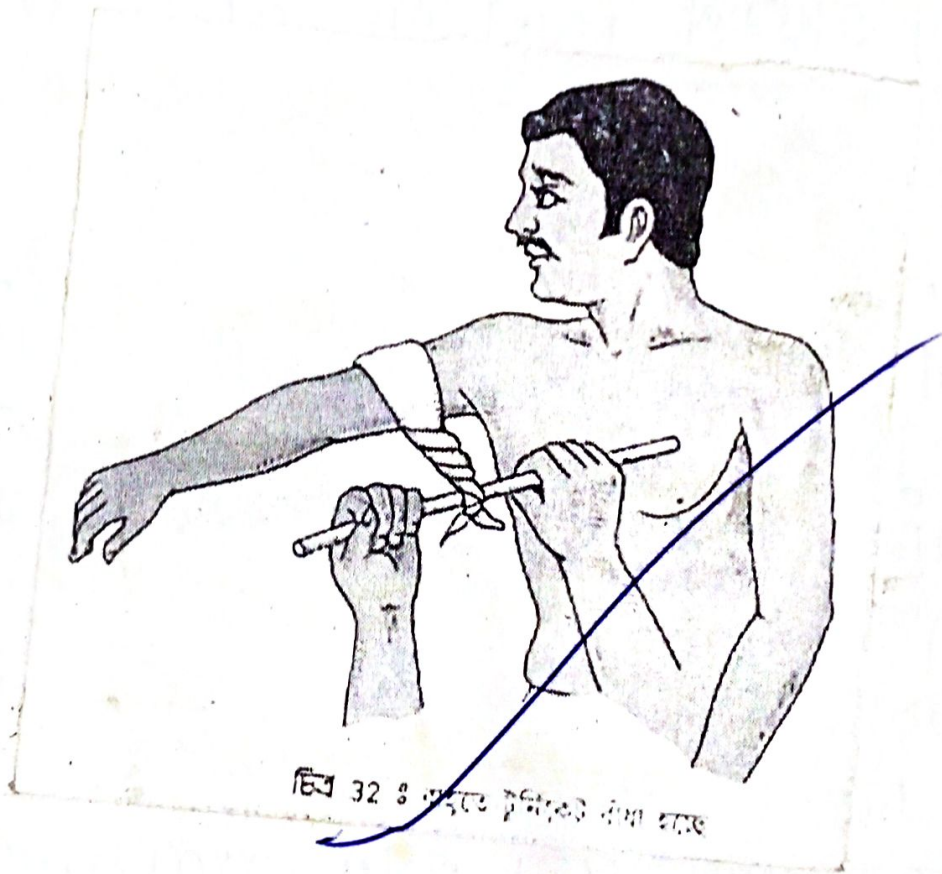


চিত্র 30 : মাঝারি স্থিতি কালেক্টর বঁধি

চিত্র 31 : কালেক্টর







चित्र 32 : शरीर के अंगों को धीरे धीरे धार

5) ସ୍ଲିଙ୍ଗ (Sling) :- ଶାଢ଼ୀର ଏକାନ୍ତେକ କୋଣ ମଧ୍ୟ ଶାତରିକ କୁଲିଆଡ଼ି  
 ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ନିଜର ଶରୀର ଏକାନ୍ତେକ କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି  
 ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି । ସ୍ଲିଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାର  
 କରାଯାଇ ଥାଏ -

1) କୋଲର ସ୍ଲିଙ୍ଗ (Collar cuff Sling) :- ଚାକି କୁଲିଆଡ଼ି ବ୍ୟବହାର  
 କରାଯାଇ କୋଲର ସ୍ଲିଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହି ସ୍ଲିଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାର  
 କୋଲରକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି  
 କୋଲରକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ।  
 ଏହା ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ।

2) ଆରମ୍ଭ ସ୍ଲିଙ୍ଗ (Arm Sling) :- ଏହା ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ  
 ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଲିଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହା ଏକ ସମାନ୍ତର  
 କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ।  
 ଏହା ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ  
 ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ।  
 ଏହା ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ  
 ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ।  
 ଏହା ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ  
 ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ।  
 ଏହା ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ  
 ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ।

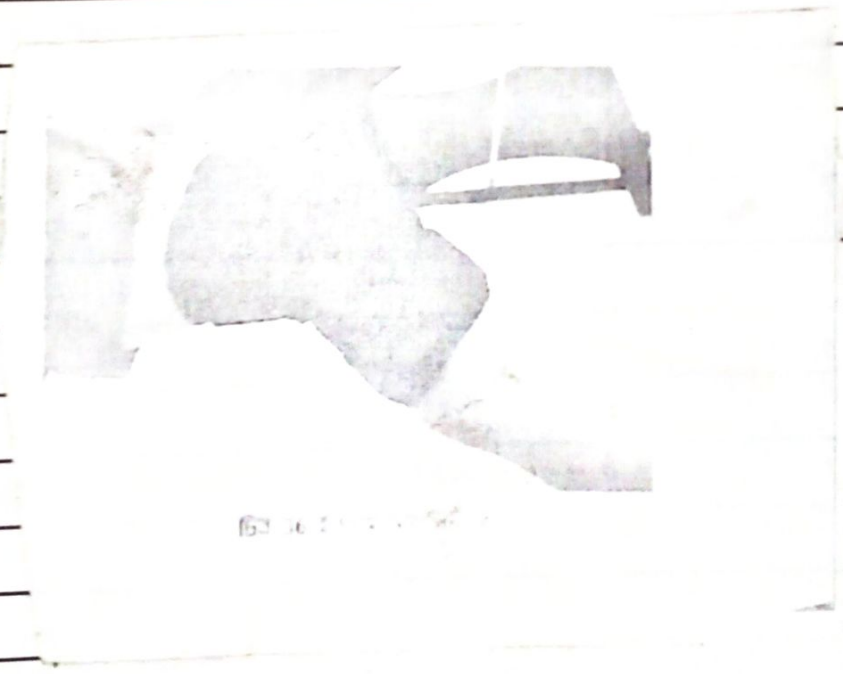


ଫିଗ 33.3 ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ଏକ ସମାନ୍ତର କୋଣକୁ ଉପରେ ଉଠାଇ ରଖି ।

Teacher's Signature.....



■ ଆମୋଆଇଗିଆ (Thermotherapy) : ଗରମ ଔଷଧି ଦ୍ୱାରା ଲୋକାର୍ଥକତା  
 ଦୁଇ ଛାଡ଼ି ସମ୍ଭାବିତ କରାଯାଇପାରେ । ଆମର ସ୍ତନ ଲୋ  
 କ୍ଷମା କ୍ରମରେ ହେଉଛି, ଏହି ଉପାଦାନକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ  
 ଯଦ୍ୟତୀତ ଗରମ ଛାଡ଼ି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୁଏ ଆମୋଆଇଗିଆ । ଏଥିରେ  
 ଉଚ୍ଚ ଗରମ ବ୍ୟବହାର ଏହି ଉପାଦାନକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।  
 ଯଦ୍ୟତୀତ ଉପାଦାନ ଲୋକ ଦିନରେ ଗରମ ଛାଡ଼ି ଦିଏ  
 ଯଦ୍ୟତୀତ ଯଦ୍ୟତୀତ ଲୋକ ଦିନରେ ସମାନ ହୋଇଥାଏ । ଆମର  
 ସମସ୍ତ ଗରମ ରୁଗ୍ଣ ଲୋକ ଦିଏ ଏକ ଗରମ ଛାଡ଼ି କାର୍ଯ୍ୟ  
 ଗରମ ଛାଡ଼ି ଲୋକ ଦିଏ 15-10 ମିନିଟ୍ ବାସ୍ତବ  
 ଲୋକ ଦିନ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।





ବିଜ୍ଞାନ ଆମର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଆବୃତ୍ତର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବସାୟ ତରଫ  
 ଦର୍ଶାଏ। ବିଜ୍ଞାନର ଗବେଷଣା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦ୍ୱାରା ଏହା  
 ମଧ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସଫଳ ହେବା ସାଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ।  
 ସୂକ୍ଷ୍ମଜୀବମାନଙ୍କ, ଅଣୁଜୀବମାନଙ୍କ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ବସ୍ତୁ ବିଷୟରେ  
 ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ଚ୍ଚାମାନଙ୍କ ତରଫରୁ ଆମ ଗୋଟିଏ ବୃଦ୍ଧି ତରଫରୁ  
 ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରଖା ହୁଏ । ଯେହ୍ନେ ବିଜ୍ଞାନର ଗବେଷଣା  
 କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଆବୃତ୍ତ ହିସ୍ତୁ ବସ୍ତୁତରଫରୁ ହୁଏ।  
 ତିନି ଭୁମିକାରେ ବିଜ୍ଞାନର ଗବେଷଣା, ଶାନ୍ତିରାଜ୍ୟ  
 ବିଜ୍ଞାନର ଗବେଷଣା ଓ ବିଜ୍ଞାନର ଗବେଷଣା  
 ହୁଏ।











# VIDYASAGAR UNIVERSITY



**NAYAGRAM P.R.M GOVT. COLLEGE**

**PHYSICAL EDUCATION PRACTICAL**

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା FIRST AID

**NAME- SONAMONI SOREN**

**ROLL- 1216131 , NO- 201270**

**REG. NO- 1310405**

**SUB- PHYSICAL EDUCATION**

**PAPER CODE- GE**

**SESSION- 2022-2023**

**B.A GENERAL 6th SEM**

*Dept. of Physical Education*  
**NAYAGRAM PANDIT RAGHUNATH MURMU GOVT. COLLEGE**

Vill. & P.O.-Baligeria: P.S.-Nayagram: Dist.-Jhargram (W.B.): Pin. -721125

Email: [principal2014nprmgc@gmail.com](mailto:principal2014nprmgc@gmail.com) / [ncd2014oic@gmail.com](mailto:ncd2014oic@gmail.com)

Website: <https://nayagramprmgovtcollege.ac.in/>

---

Date: 14.07.2023.

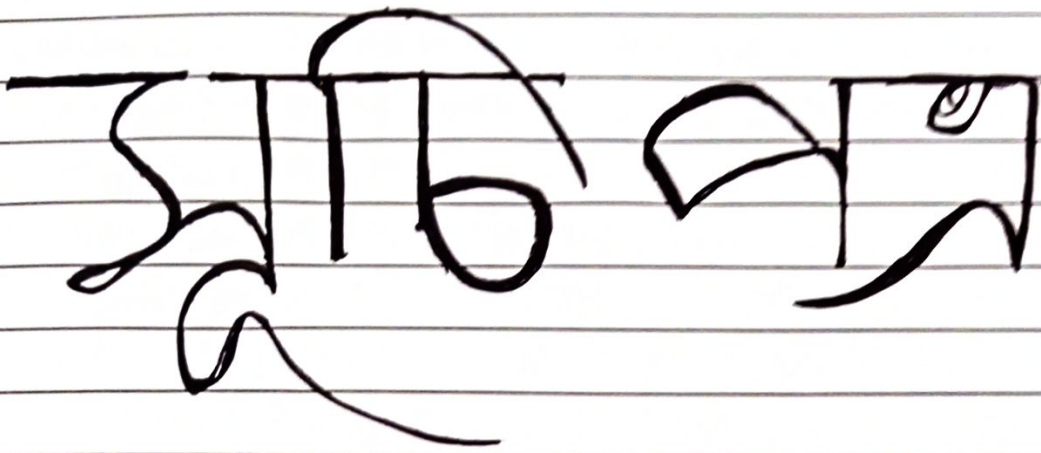
**CERTIFICATE**

This is to certify that Sonamoni Soren..... of  
BA General 6th semester..... bearing Registration  
No. 1310905 of 2022-23 and Roll no. 1216131-201270.....  
has completed the Project Report successfully on the topic "**Health Education and Tests & Measurements in Physical Education (First Aid)**" in connection to the B.A. General 6<sup>th</sup> Semester (CBCS) Examination, Paper- GE (PEDGGE) under Vidyasagar University.

Jan 14.07.23  
Supervisor

Dept. of Physical Education  
Nayagram PRM Govt College  
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION  
NAYAGRAM P.R.M. GOVT. COLLEGE  
BALIGERIA, JHARGRAM-721125

Officer in Charge  
Nayagram PRM Govt College  
PRINCIPAL / OFFICER-IN-CHARGE  
NAYAGRAM P.R.M. GOVT. COLLEGE  
BALIGERIA, NAYAGRAM, JHARGRAM  
WEST BENGAL, 721125

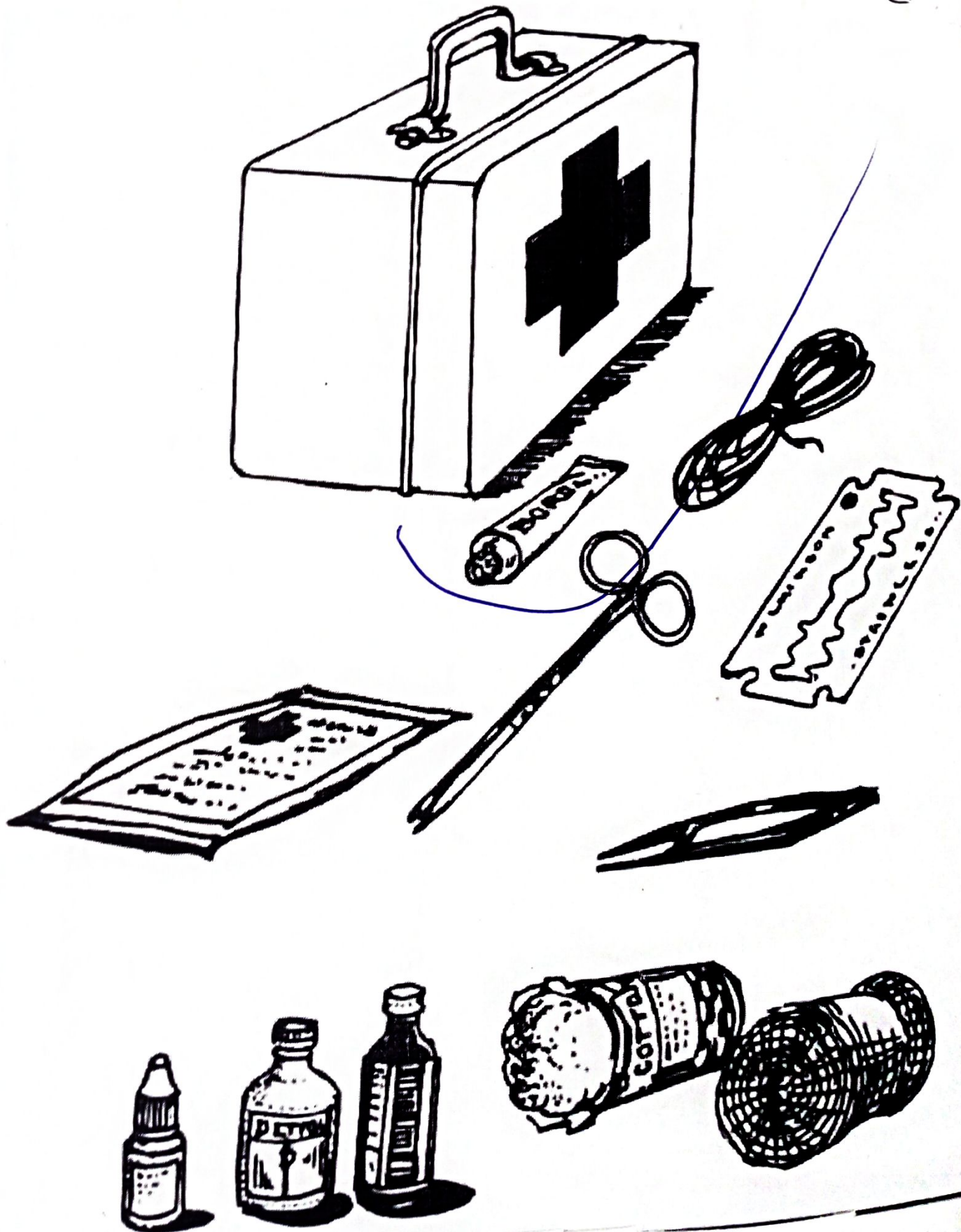


1. First aid - ~~Triangular Bandage Slings~~  
(Arm Sling, Collar and Cubt Sling) Roller  
Bandages. Simple Spiral, Reverse Spiral  
Figure at Eight Spica.

2. ~~Practical knowledge at Hydro-therapy~~  
Thermo-therapy and Ergo-therapy.

*Executed*  
*Jan 20.7.23.*

# प्राथमिक चिकित्सा First Aid



## প্রথমিক চিকিৎসা

\* প্রথমিক চিকিৎসা কাকে বলে

আমেরিকান দুর্ঘটনায় একুশর আগার আগে পূর্ন জ্ঞান দ্বারা যে সাময়িক সেবাসমূহ যা অব্যবস্থিতভাবে তৎক্ষণাৎ করা হয় তাকে প্রথমিক চিকিৎসা বলে,

\* First Aid কথার অর্থ কী?

F - Fast অর্থাৎ দ্রুত

I - Investigation অর্থাৎ আঘাত কৃত্তির পরীক্ষা নিবীহ্না করা

R - Relief অর্থাৎ অহত কৃত্তির কষ্টকে কষ্ট নাগব করা

S - Symptom - অর্থাৎ রোগের লক্ষন

T - Treatment অর্থাৎ চিকিৎসা করা

A - Arrange - অর্থাৎ ব্যবস্থাপনা

I - Immediate - অর্থাৎ সঙ্গে সঙ্গে

D - Disposal - অর্থাৎ রোগীকে হাসপাতালে আনাও কৃত্তিক

\* First Aid প্রথমিক চিকিৎসার নিয়মাবলী

- ১) প্রথমে যা করণীয় তা দ্রুতভাবে অব্যবস্থিতভাবে সম্পন্ন করে
- ২) যদি শ্বাসকর্ম বন্ধ হয়ে থাকে তহলে কৃত্তির উপায়ে শ্বাসকর্ম ও প্রশ্বাস চালাতে হবে
- ৩) আঘাত প্রাপ্ত আন থেকে যদি সেই কৃত্তির রক্তক্ষরণ হয় তবে তা যথাসীম সম্ভব বন্ধ করতে হবে
- ৪) দ্বায়বিক আঘাত থেকে সেই কৃত্তিকে রক্ষা করতে হবে
- ৫) অহত কৃত্তি অব্যবস্থিতভাবে তার কর্মে তাকে ফিরিয়ে আনা সম্ভব হলে
- ৬) অহত কৃত্তির সামনে থেকে দ্রুত সরতে হবে
- ৭) অসুস্থ যত্ন ওয়াসম্পন্ন করা উচিত নয়
- ৮) যত্নসীম সম্ভব একুশর দেয়ানো বা হাসপাতালে পাঠানোর উদ্দেশ্য

\* প্রথমিক চিকিৎসা বন্ধু কীরূপ ও কী কী যাবে?

যে ব্যক্তির মধ্যে প্রথমিক চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় উপকরণ সুলভি রাখা হয় তাকে প্রথমিক চিকিৎসার



বাক্য বলে, জেতে লানবড়ের একটি সুকৃষ্টি অর্থে, জাম্বিক চিকিৎসার বাক্যে প্রয়োজনীয় যে উপকরণগুলি থাকে সেগুলি হল বড়ল, হনো, ব্যন্ডেজ ছবি, কাঁচি আয়োজিন, বার্নাল, মার্শোমিটার ড্রু আনিকা ইত্যাদি

\* বাক্যের প্রয়োজনীয় উপকরণ ও ব্যবহার  
কাঁচি: কোন জায়গায় ব্যন্ডেজ কাটার জন্য, চুল ছেঁটে পছন্দ করার করার জন্য ব্যন্ডেজে মাঝি অঙ্গন কাটার জন্য কাঁচি ব্যবহার করা হয়।

ছুরি: ইচ্ছা: কেটে গেলে সেলাই বস্তু পরীক্ষার জন্য পরিষ্কার হয়।

ব্লড: চুল কমানো, ব্যন্ডেজ কাটার জন্য নিউজোপ্লাস্ট কাটার জন্য সঠি ব্যবহৃত হয়।

হনো: বেস্ত্রিন, আয়োজিন ডেটেল স্ক্রু অ্যান্ড দেওয়ার জন্য ও ইনজেকশান দেওয়ার আগে ও পরে ডিসিফিউ নাগানোর জন্য ব্যবহৃত হয়।

\* ডেটেল: স্ক্রু অ্যান্ডে জীবন সুস্থ করতে সঠি ব্যবহৃত হয়।

\* বোনার ব্যন্ডেজ: পরিবের সমতল অঙ্গনে ব্যন্ডেজ করতে সঠি ব্যবহৃত হয়।

\* সিকোন ব্যন্ডেজ: স্নায়ু ইন্ড, বৃক্ষ জেড্যানি প্রভৃতি অঙ্গে ব্যন্ডেজ করতে সঠি ব্যবহৃত হয়।

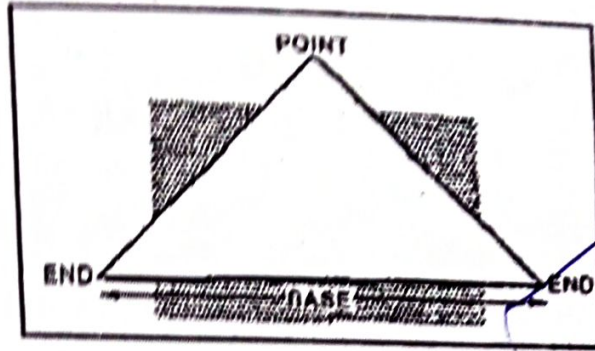
\* টুনিবেটে: সুকৃতর আগ্রাও বস্তুবেষ্টন হন বা সপে কাপড়নে বস্তু বন্ধ করতে সঠি ব্যবহৃত হয়।

\* বেস্ত্রিন: স্ক্রু অ্যান্ডেটেল দিয়ে বৃষ্টি দেওয়ার পর স্ক্রু অ্যান্ডেটেল অলো করার জন্য বেস্ত্রিন ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

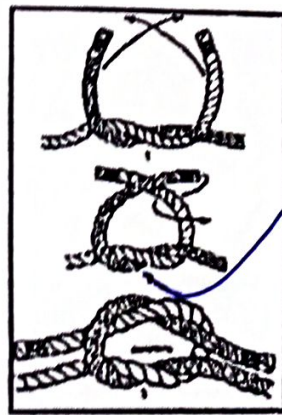
\* ব্যন্ডেজ কী?  
 কোনও স্ক্রু অ্যান্ড, কোন না অ্যান্ড, হনো জেড্যানি ও সচ্ছানো, বস্তুপাও বন্ধ করার জন্য যে কাপড় ব্যবহার করা হয় তাকে ব্যন্ডেজ বলে।

\* প্রকারভেদ: ব্যন্ডেজ সাধারণত তিন প্রকার, যথা

- ① সিকোন ব্যন্ডেজ
- ② টুনিবেটে ব্যন্ডেজ



त्रिकोन ब्यान्ट्रेंज



त्रिकोन तट



आर्ग शिखर

### ৩) ট্রিকোনেট ব্যান্ডেজ

#### \* ট্রিকোন ব্যান্ডেজ (Triangular Bandage)

৩৪ ইঞ্চি দৈর্ঘ্য এবং ৩৪ ইঞ্চি প্রস্থ বিশিষ্ট ত্রকোণী বর্গাকার কাপড়কে কোনাক্রিন কেটে দুই দিকই অ্যু-থ্রনার বা ট্রিকোন ব্যান্ডেজে আঁতুত করা হয়, প্রতিটি ট্রিকোন ব্যান্ডেজের তিনটি কিনার সম্মুখে সবসম্মুখে বড়ো কিনারকে ড্রমি এবং অন্য দুটি কিনারকে পাসু বলে, অর্থাৎ তিনটি কোন সম্মুখে, ড্রমির দিক বিপরীত দিকের কোনফোর্স বা পয়েন্ট বলে, দুটি কোনকে জোড় বা জোড় বলে, ট্রিকোন ব্যান্ডেজ বুক, মাথা হিপ সমস্ত ক্ষয় সর্ষি প্রহতি অংশে ব্যবহার করা হয়,

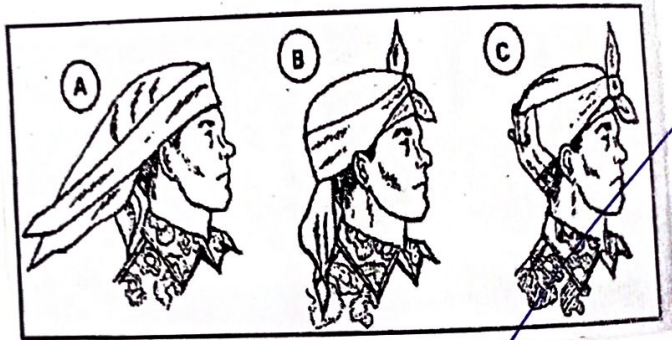
রিফ নট (Reef Knot) ট্রিকোন ব্যান্ডেজে বাঁধার সময় রিফ নট ব্যবহার করা হয়, রিফ নট বাঁধার সময় ড্রমির দুইদিকের দুটি দ্রান্ত ঘুর করে নিতে হয়, এরপর বাঁ হাতের ওপর দিয়ে ঘুরিয়ে আনতে হয়, এরপর ডান হাতের দ্রান্তি বাঁ হাতের ওপর আনতে হয়, বাঁ হাতের দ্রান্তি থেকে ডান হাতের দ্রান্তি বাঁ হাতের ওপর আনতে দ্বিতীয়বার ড্রমির দিক দিয়ে ঘুরিয়ে দিতে হয়, প্রতি ঘুরশতু ফাঁস কিছু ঘুর সহজে ঘুলতে পারা যায়,

স্লিং (Slings) হাতের কোন অংশ আঘাত লাগলে বা ক্ষত সৃষ্টি হলে হাতে ব্যান্ডেজ করার পর হাতকে এনা বা কার্ভ থেকে মুক্তি রাখার জন্য দ্রমির মতো যে ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয় তাকে স্লিং বলে।

১) আর্ম স্লিং (Arm Slings) আঘাত দ্রান্ত বা আঁতুত বাধুর অঙ্গকে নড়াচড়া না করিয়ে আরামে রাখিয়ে রাখার জন্য আর্ম স্লিং ব্যবহার করা হয়ে থাকে, অর্থাৎ ত্রকোণী ট্রিকোন ব্যান্ডেজ নিয়ে ত্রকোণী দ্রান্তে কার্ভের ওপর বেয়ে প্রহদের পিছন থেকে এবং অন্য দ্রান্তি বুকের সামনের দিকে মুক্তি দিতে হবে, এরপর ব্যান্ডেজের মাঝখানে বাঁধতে বেয়ে শীর্ষ দিকে কবুইয়ের পিছন দিয়ে সামনের দিকে আনতে হয়



স্বাম্যাম স্বক্য কাযা স্মিঃ



স্বাম্যাম স্মিঃ কাযা স্মিঃ



কপাণেৰ কাণ্ডেজ



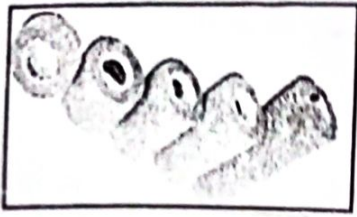
বস্ত্ৰেৰ ব্যাণ্ডেজ

② কলার স্কফ কলার স্ট্রিং (Collar and Cubb String): আগাত প্রাপ্ত বা আহত হালের কক্ষিকে স্থানিয়ে রাখার ক্ষেত্রে কলার স্কফ কাফ স্ট্রিং ব্যবহৃত হয়, সক্ষেত্রে আগাত প্রাপ্ত হলের আত্মনস্থানি অন্য কোন স্থান করাতে পারে, সেইভাবে কনুই বা কিলে হাতটি ব্রকের ওপর রাখতে হবে, তারপর হালের কবজির ওপর কোলে বিচ দিতে হবে ব্যঙ্গভঙ্গের প্রাপ্ত ছাটিকে বিচ নটে দিয়ে ভালদর স্থানিয়ে দিতে হবে,

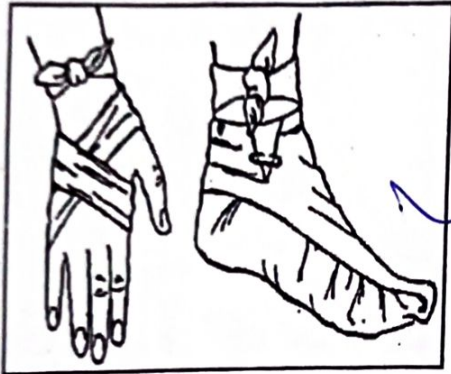
ব্যান্ডেজ (Bandaging):  
 ① মাথার স্থানির ব্যান্ডেজ (Scalpe Bandaging) মাথায় হলে স্থায়ী হলে সেই বরতের ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয়, স্কটি উঁচু বিহীন নিয়ে আহত ব্যক্তির পিছনে দাঁড়িয়ে ব্যান্ডেজটি মাথার উপর রাখতে হবে যেন ব্যান্ডেজের ড্রেসিং কপানের উপর স্রু সতি স্রিকটে যক্কে, স্কফ ব্যান্ডেজের সীর্ষটি স্রেকদেবের ঠিক মাঝে বরাবর রাখতে হবে, ব্যান্ডেজের প্রাপ্ত দুটি কানের উপর দিয়া মাথায় চারিদিকে স্থানিয়ে কপানের উপর বিচ নটে বাঁধতে হবে, তারপর স্কফ দিয়া আহত ব্যক্তির মাথা সোজা করে অন্য হলে ব্যান্ডেজের সীর্ষটি নীচের দিকে টানতে হবে, তারপর সীর্ষটি ও প্রাপ্তের অবস্থিষ্ট অঙ্গসটি স্কফে বাঁধতে হবে,

② কপানের ব্যান্ডেজ (Forehead Bandaging):  
 সেই ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয় যদি কপানে কোনো হলের স্থায়ী হয়, প্রয়োজন অনুসারে ব্যান্ডেজকে স্রুর বা চওড় করে নিতে হবে, ব্যান্ডেজের স্রব্যজগ ড্রেসিং স্রর উপর বসাতে আহত অঙ্গ চারিদিকে স্থানিয়ে প্রাপ্ত দুটি স্কফে বিচ নটে বাঁধতে হবে,

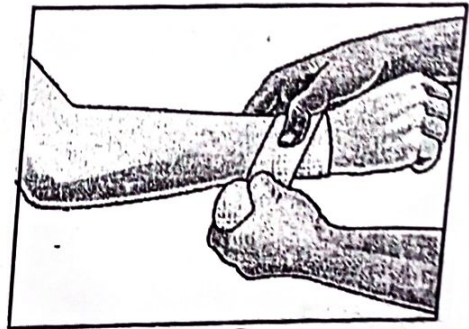
③ বস্তের ব্যান্ডেজ (Chest Bandaging): সেই ব্যান্ডেজের ব্যবহার করা হয় বস্ত্রদেশে হলের স্থায়ী হলে, আহত ব্যক্তির মাঝনে দাঁড়িয়ে স্কফটি উঁচুবিহীন ব্যান্ডেজের স্রব্যজগ বস্তের ড্রেসিং স্রর উপর ও তার সীর্ষ আহত দিকের কাঁধের উপর রাখতে হবে, ব্যান্ডেজের ড্রেসিং স্কফটি উঁচু করে প্রাপ্ত দুটি কোমরের চারিদিকে স্থানিয়ে সনে স্কফে বাঁধতে হবে, তারপর প্রাপ্তের অবস্থিষ্ট অঙ্গসটি,



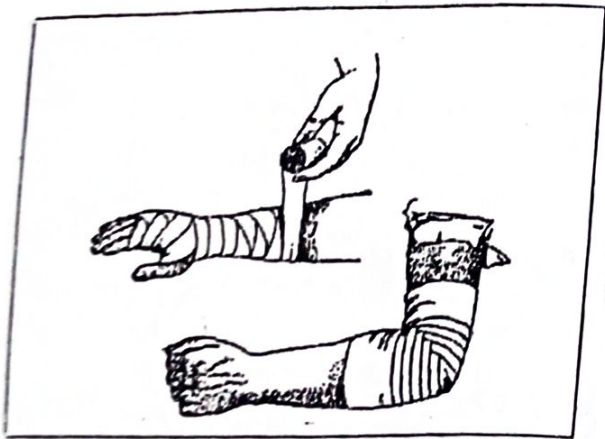
মোলাৰ ব্যাণ্ডেজ



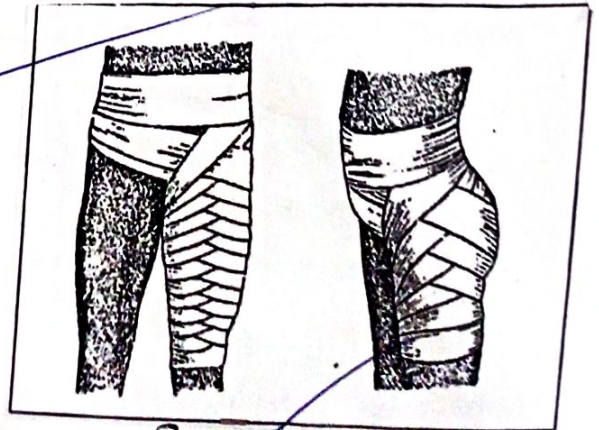
স্বৰল প্ৰাক ব্যাণ্ডেজ



বিপৰীত প্ৰাক ব্যাণ্ডেজ



৪ ফিঙ্গাৰ ব্যাণ্ডেজ



অঙ্গাইক ব্যাণ্ডেজ

\* রোলার ব্যান্ডেজ (Roller Bandage)

এই প্রকার ব্যান্ডেজ রোল করা বা স্ফোঁটানো অবস্থাতে থাকে, এই ব্যান্ডেজ চওড়ায় তিন ইঞ্চি থেকে পাঁচ ইঞ্চি পর্যন্ত হবে, তবে সব ডায়ামিটার বেশ কয়েক ফুট হতে পারে, এই ব্যান্ডেজের কাপড় দেয়াতে অনেকটা জানের মতো, এই ব্যান্ডেজের স্ফোঁটানো বা রোল করা অংশ কোলেড অর্থাৎ মুক্ত প্রান্তকে টেনে বলা হয়।

প্রকারভেদ:

১) সরল পক্ষ ব্যান্ডেজ (Simple Spinal): হাতের বা পায়ের কেবল ব্যাস যখন স্ফোঁটানো থাকে অর্থাৎ অপ্রসারিত থাকে, তখন এই বিধের ব্যান্ডেজ করতে হয়, সব পর বঁক দিয়ে সরল পক্ষ ব্যান্ডেজ দেয়া হয়, প্রতিটি স্তর আঁধার স্তরের দুই ইঞ্চি পর্যন্ত ঢেকে দেবে, প্রতিটি পাকের বর্জের সমান্তরাল থাকে, উঁক বা আঁধারের এই ব্যান্ডেজ করা যেতে পারে,

২) বিপরীত পক্ষ ব্যান্ডেজ (Reverse Spinal): হাত বা পায়ের যে অংশ সুর থেকে স্ফোঁটানো অংশে এই বিপরীত পক্ষ ব্যান্ডেজ দেয়া করা হয় অর্থাৎ সহজে তা ভাল জায়গায় অংশে প্রত্যেক পক্ষ দেওয়ার সময় নিজে হাতের বুদে আঁধারে পাকটি তেলে ধরে তার পর হাতের ব্যান্ডেজের নীচের দিকে বিপরীত উঁক দিয়ে পাকটিতে ঘুরিয়ে নিতে হয়, প্রতি পক্ষে একই বস্তুতে বিপরীত উঁক দেওয়া হয় অর্থাৎ সোঁতে সরল পক্ষ দিয়ে বঁধিত শেষ করা হয়,

৩) ফিগার অট ইগুট ব্যান্ডেজ (Figure at Eight): অংশে ইঁক বেঁধে '৪' আকারের বঁক একবার উপরে অপর নীচে ক্রমান্বয়ে পক্ষে দেওয়া হয়, দুটি বঁক মিলে ইঁক বেঁধে '৪' এর মতো দেখতে হয়, কনুই, হাঁটু, স্ফোঁটানো ইত্যাদি সর্পি মাকনে এই ব্যান্ডেজ দেওয়া হয়,

৪) অপ্রসারিত ব্যান্ডেজ (Spinal): প্রতি Figure at Eight এর সমান্তরাল সম্মানে বঁক দুটি একই অংশের তেলে বড়ে, বঁক দুটিকে ইঁক দিয়ে এই ব্যান্ডেজ দেওয়া হয়,

shoke®

# হুইড্রোথেরাপি বা জলতেরাপি

|          |  |
|----------|--|
| PAGE NO. |  |
| DATE     |  |

জলতেরাপি সর্বজনীনভাবে প্রচলিত চিকিৎসা পদ্ধতি যা বিভিন্ন রোগে এবং অসুস্থতার বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়, শরীরের বাহ্যিক অঙ্গের কাঁচ আঘাতজনিত কষ্ট কিংবা বিভিন্ন শারীরিক অসুস্থতা নিরাময়ে জল দ্বারা যে চিকিৎসা করা হয় তাকে জলচিকিৎসা বা জলতেরাপি বলে।

জলতেরাপির ব্যবহার: জলতেরাপি বিভিন্ন রোগের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয়, যথা-

- ① জল যান্ত্রিকভাবে বিভিন্ন পদ্ধতিতে সর্বত্র বিভিন্ন উষ্ণতায় প্রয়োগ করে,
- ② শীতাতপের জল উদ্ভীপকের বিকল্পে কাজ করে,
- ③ কোন কারণে শ্বাসের ক্রিয়া বন্ধ হয়ে গেলে এর প্রত্যেক অঙ্গাণু সক্রিয় হয়ে ওঠে।

④ জলতেরাপি দেহের অনাকুল্যতা সক্রিয় বৃষ্টি ঘটায়, জলতেরাপির পদ্ধতি; সেই তেরাপির সক্রিয়তা বা পদ্ধতিগুলি হল-

- ① সিট বাথ (Sit bath) ② কান্ট্রাস্ট বাথ (Contrast bath) ③ কোল্ড ওয়াটার ফ্লিকসানবর (Cold water chagelion scrub) ④ বাষ্প স্নান, ⑤ বাষ্প স্নান; (Steam bath); বাষ্প স্নান এরম বাষ্প দ্বারা শরীরে সর্বজনীন বিশেষ পদ্ধতি, যার দ্বারা কৃষ্টি হ্রাস থেকে বর্জ্য পদার্থ নিঃসরণের সক্রিয়তা বৃদ্ধি পায়, সেই পদ্ধতি কৃষ্টির অবসাদ হ্রাস করে, বিশেষ জেবে নির্মিত কক্ষে ইহা সম্বলন হয় যেখানে এরম বাষ্পের তাপমাত্রা  $100^{\circ}\text{F}$  থেকে  $130^{\circ}\text{F}$  সর্বত্র আর্দ্রতা 100% থাকে,

উপকরণ: ① বিশেষ কক্ষ বা চেম্বার, ② গিট্রা ক্যাভিনেট পদ্ধতি;

③ কৃষ্টিতে নির্দিষ্ট কক্ষে ভ্রমণ পোষাতে প্রবেশ করিয়ে গিট্রা ক্যাভিনেট সচল প্রক্রিয়া দ্বারা বাষ্প স্নান করানো হয়,

④ সর্বাধিকতম জেবে 15-20 মিনিটের বিশেষ কৃষ্টিতে রাখা, ⑤ সাপ্তাহে 1-2 দিন সেই পদ্ধতি অবলম্বন করা যেতে পারে,

⑥ নিরাপত্তামূলক ব্যবস্থা; ⑦ এরম বাষ্প যেহেতু কৃষ্টির হৃদস্পন্দনের হার বর্জনে



দেহে সর্ববিধে সম্ভার প্রবেশ করানোর দ্বারা কৃষ্টিতে নতুন  
 স্ফূর্তন ত্বরান্বিত করা দরকার,  
 ১) অঙ্গসমূহ ও অঙ্গাঙ্গী উপস্থিত হওয়া উচিত,  
 ২) ব্যক্তি বিশেষে অঙ্গসমূহ বামনো কমানো যেতে পারে,  
 ৩) অনুশ্রম অনুভব করলে কৃষ্টিতে বর্ধিত আনতে হবে,  
 ফলাফল: এই পদ্ধতিতে মাঝে মাঝে বেশির ভাগের অনাবশ্যিক  
 চর্বি কমানো যায় রক্ত রক্ত সঞ্চালনের মাধ্যমে রোগী  
 বৃদ্ধিতে সহায়ক করে তোলা হয়।

### হাইড্রোথেরাপি বা তাপ থেরাপি

আমাদের শরীরে জ্বরের কারণে আঘাত হলে, বা হেলান্বিত  
 করার সময় হাত-পা মাঝে মাঝে জ্বলে আঘাত সাধারণত ১০০°C  
 Relaxed. ১০০°C দ্রুত বেদনাতপক স্নান বা ক্রিয় লাগিয়ে  
 হালকা ম্যাসেজ করে মাঝে মাঝে সেই সেই জ্বরের হ্রাসে কমে  
 উই স্নান মাঝে মাঝে কোলোজিন তেল লাগিয়ে  
 কম দিলে সেই দিলে টেম্পারেচার হ্রাসে কমে  
 সেই বামা যায় পুনর্বাসন দ্রুত হ্রাসে বরাবিত করার উদ্দেশ্যে  
 তাদের ক্রমিক করে তাকে Hydro-therapy বা তাপ থেরাপি  
 বা হিট থেরাপি বলে।

তাপ চিকিৎসায় সক্রিয় ও কলাজোসের অধিকতর তাপ  
 প্রদান করা হয় সর্বদেহের কলেজি আনের রক্ত সঞ্চালন  
 স্ফূর্তিত হয়, রক্ত জাগিত হুনিতে রক্ত সঞ্চালনের টেম্পে  
 গড়ে সর্বদেহে সক্রিয়তার স্রষ্টা,  
 সুবিধা: তাপ চিকিৎসার সুবিধা বা কার্যকারিতা হুনিতে  
 ১) অঙ্গ অঙ্গ হ্রাস হ্রাস রক্ত জাগিতা রক্ত প্রবাহ বাধিত  
 স্রষ্টা হুনিতে কিছুটা স্রষ্টা করে।

২) বর্ধিত রক্ত প্রবাহ ও তাপ আনের কোষ হুনিতে বেশি  
 পরিমাণে প্রাণ সর্বদেহ করে তাদের সুস্থ করে তোলে,  
 ৩) তাপ আনের হ্রাস ও স্রষ্টা হিটুনি কমাতে সহায়ক।

অপ জায়োজের পদ্ধতি বা প্রক্রিয়া, অপ যথরাপি বিভিন্ন বর্তন হল-

- ১) হুইল পুল বাথ (Whirl pool bath)
- ২) পেরাফিন বাথ (Paraffin bath)
- ৩) স্ট্রাম বাথ (Steam bath)
- ৪) সাউনা বাথ (Sauna bath)
- ৫) ইনফ্রারেড বাথ (Infrared bath)
- ৬) ফ্লুইড থেরাপি (Fluid Therapy)

উপরোক্ত পদ্ধতি মাঝে মধ্যে অন্য বৈপরীত-প্নান রোগ পেরাফিন বাথ বা স্ট্রাম প্নান আলোচনা করলাম,

১) বৈপরীত প্নান: বৈপরীত-প্নান হল প্রবানত শীতল হ্রস্বে জলের দ্বারা চিকিৎসা যা সাধারণত নরম কলাতে বেগন আঘাত লাগলে ক্রমাগত শীতল ও উষ্ণ জলে সাপাত অঙ্কিতে নির্দিষ্ট সময় অন্তর ছবিয়ে রাখা চিকিৎসা করা হয়, উপকরণ: ১) দুটি পত্র ২) হীড়া ও এরম জলে, ৩) জোয়ালে, পদ্ধতি: অহুত অঙ্কিতে হীড়া এরম জলে পর্যায়ক্রমে ডুবতে হবে সবুজ এরম জলের অপ মন্ত্রা অবশ্যই তৃষ্ণিত অহু সঙ্গতর মত্রে থাকবে,

২) পেরাফিন বাথ বা স্ট্রাম প্নান: সঠি সঙ্কতি বহুল প্রচলিত উগ্রম পদ্ধতির এক বিশেষ চিকিৎসা প্রক্রিয়া, বিভিন্ন প্রকার সন্ধি জনিত আঘাত রোগে মুক্ত করার উদ্দেশ্যে প্রবানত ইংস কবহার হয়,

উপকরণ: স্ট্রাম বা পেরাফিন ২) এরম বোর পত্র, ৩) জয়েল, পদ্ধতি: ১) নির্দিষ্ট পত্র উগ্রম কিত্ব বা বৈদ্যুতিক শক্তি দ্বারা মেসলে এগিয়ে নিতে হবে,

২) এরম জনিত রোগকে স্নান বা অন্য বেগন উপকরণে আঘাত প্রস্তুত জ্বানে লাগতে হবে,

নিরাপত্তা মূলক ব্যবস্থা: ১) বস্তু ক্ষতি জ্বান বা মুক্ত স্ত্রজ্বানে কবহার করা যাবে না, ২) স্ত্রজ্বামক তৃষ্ণিত মেসে তৃষ্ণিত করাতোম,

## ক্রায়োথেরাপি বা ঠাণ্ডা থেরাপি

হালকা বা অন্য কোনও কারণে সর্বাঙ্গের কোনও অঙ্গে চোট বা আঘাত লাগলে বরফ বা বরফ সীতল জল দ্বারা অঙ্গের আশ্রয় চিকিৎসা করাকে ক্রায়োথেরাপি বা ঠাণ্ডা থেরাপি বলে।

কোন চোট বা আঘাতের পর আঘাত প্রাপ্ত অঙ্গের বেদি ছিঁড়ে গেলে সেখানে বরফ জমে অবশ্য বীরে বীরে স্বেদমাচি বস্তুর মাধ্যমে বিশেষ বরনের আস জমতে থাকে, ক্রমাশ পেশীর উদ্বোধনী রই সব আস পুরো পুরি স্বাভাবিক অবস্থায় চিহ্নে আস স্ববন্দন দরকার মাচ সপেসী ও ওর অঙ্গের পালের তরুকে পুরোপুরি বিশ্বাস দেওয়া।

উপকারিতা:- অঙ্গের ব্যালা ক্রমাশ এক থেকে অন্য অঙ্গের  
 ① পেশীর নিয়ন্ত্রণ যত্ননাও চিহ্নিত বন্দী করতে সাহায্য করে,  
 ② পেশীর স্বল্প সন্ধি স্বল্প নড়াচড়া করতে প্রত্যক্ষ ও সাহায্য করে।  
 অঙ্গের পেশী বরফ প্রযুক্ত হলে,

③ অঙ্গের অঙ্গুলে অঙ্গের পরিবেশকে কোমল স্বপ্নন হর বজায়।

পদ্ধতি:- ঠাণ্ডা থেরাপির পদ্ধতিগুলি হল-

- ① বরফ ব্যাগ
- ② সীতল স্বেদ
- ③ বরফ প্যাক
- ④ বরফ ডেবানো
- ⑤ সীতল হাইড্রোক্লোরিক প্যাক
- ⑥ কোল্ড ইমলিউশন

উপরোক্ত পদ্ধতির মাধ্যমে অন্যতম বরফ ব্যাগ স্বেদ স্বল্প আঘাত নিম্নে আলোচনা করা যাক

① বরফ ব্যাগ :- হলেতে হলেতে কোন অঙ্গে আঘাত লাগলে বা চোট লাগলে সেই অঙ্গের যত্ননা ক্রমাশ বরফ ব্যাগ করা হয়, রই বরফ প্রয়োগ চোট লাগার পর থেকে ৭৪-৭২ ঘন্টা পর্যন্ত করা যেতে পারে।

উপকরণ:- ① বরফ, ② পাতলা কাগজ, ③ পলিমিথিন প্লাম্বল  
পদ্ধতি:-

- ① স্ক্ৰায়েনে পাতলা কাগজ জড়িয়ে দিয়ে বরফ প্রয়োগ করতে হবে,
- ② প্রয়োজন বোধ পলিমিথিনের প্লাম্বকে উঁচু করে বরফ বেয়ে প্রয়োগ করতে হবে,
- ③ বরফ নিজে অথবা অন্যের দ্বারা কৃত্রিম করা যেকোনো বিবর্তি আকার পরবর্তী সময় দিনে দুইবার কৃত্রিম করা যেতে পারে,

নীতলা স্ক্রো:- ইথাইল ক্লোরাইডে জীবনকে উচ্চ তাপে রেখে প্রয়োজন মত ইচ্ছা করে আয়তনের ক্ষেত্রে সঙ্কুচিত পেশীর স্ফিচুনি বেশ কোড স্ক্রো কৃত্রিম করা হয়, ইহা স্ক্ৰায়েনের যন্ত্রনা নিরাময়ে এক রক্তজমাটে বাধা প্রদান করে,

উপকরণ:- ① ইথাইল ক্লোরাইড, ② তৈয়্যালে ③ ঢাকা দেওয়া উপকরণ,

\* চিকিৎসা প্রণালী:-

- ① চিকিৎসা পরবর্তী জ্বাচন থেকে বাস্তু হবে
- ② তাৎক্ষণিক স্ক্রো প্রয়োগ করা উচিত,
- ③ শীতলীকরণ ইকের উপরি অংশ হবে,
- ④ চিকিৎসা প্রণালীর প্রত্যেকের আকার আয়তনের উচ্চতা নির্ভরশীল,

Executed  
Jan 20. 07. 23.