

**স্মাট অপ্রোক্ষিত টান (Sprain) :-**

খেলাধুলার সময় বা তারি কোনো জিনিস তোলার সময় কিংবা পর্যাপ্ত ওয়ার্মআপ না করে খেলাধুলা করলে স্মাট অপ্রোক্ষিতে অনেকসময় টান লাগতে পারে। এতে পেশির ওলাস ছিড়ে ব্যাথা অনুভব এক ইন্টারলুয়া করতে অনুবিধি হয়। কোনো কোনো সময় আশু ছান ফুলে ওঠে ও কালজিরা পড়ে যায়, এ অধুকে স্মাট অপ্রোক্ষিত বা স্মাট অপ্রোক্ষিতে টান ধরা বলে।

অ্যাথলেটিক্স, বোম্বোডালন, ক্রিকেট, ফুটবল, বক্সিং, জাঁতার, ছো-ছো ইত্যাদি প্রতিযোগিতার প্রতিযোগীদের স্মাট অপ্রোক্ষিত টান ধরতে বেশি।

**লক্ষণ :-**

- i) ফুলে যায়, ii) ব্যাথা অনুভূত হয়, iii) কালজিরা পড়ে যায়, iv) আঘাত আশু অধু নাড়াতে কঠিন হয়।

**প্রতিকার বা প্রাথমিক প্রতিবিধির :-**

- ① আশু বা খেলায় অংশগ্রহণকে বিছিন্ন দিয়ে বরফ লাগাতে হবে।
- ② বরফই এর প্রথম প্রতিকার।
- ③ রাইস (RICE) লক্ষণ অনুসরণ করতে হবে :
  - R - Rest (বিছিন্ন) - আশু অধু বিছিন্ন ও আর্লি দিয়ে রাখতে হবে।
  - I - Ice (বরফ) - বরফ লাগাতে হবে।
  - C - Compress (আবামবেধ) - আশু অধু প্রমবদেব রাখতে হবে যাতে আবামবেধি হয়।
  - E - Elevation (উঁচু ছান) - আশু অধু উঁচু ছানে (বুকের থেকে) রাখতে হবে।
- ④ ডাক্তার ঘনিষ্ঠ পর পরম জলে বরফ এলিড পাউডার মিশিয়ে আশু ছানে ছাড়া ও পরম জলের কম্প্রেশন করতে হবে।
- ⑤ প্রায়জনে ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।