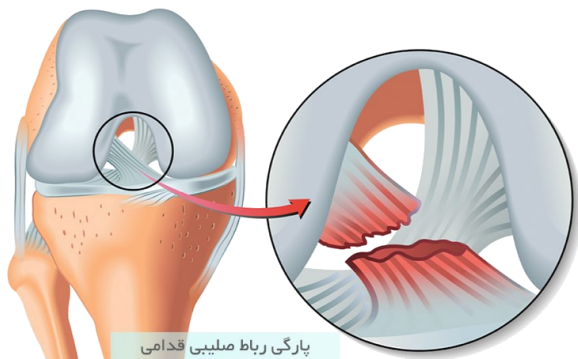




مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

پارگی رباط صلیبی زانو



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۰۱-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش ارتوپدی- واحد آموزش سلامت

* از غذاهای پرکالری و لبنیات، مایعات فراوان استفاده کنید.

* جهت کنار گذاشتن عصا و راه رفتن حتماً با پزشک مشورت کنید.

* انتظار می‌رود بعد از عمل جراحی، احساس پایداری در زانوی خود داشته باشید. با این حال اگر احساس پایداری وجود نداشته باشد توصیه می‌شود تا نرمش‌های تقویتی را بیشتر انجام دهید. در صورتی که این احساس ادامه داشت حتماً با پزشک جراح خود مشورت کنید.

* جهت کشیدن بخیه‌ها بعد از دو هفته به درمانگاه مراجعه کنید.



منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

هدف از درمان چیست؟

* بازگرداندن ثبات طبیعی و یا تقریباً طبیعی زانو

* بازگرداندن فرد به حالت قبل از آسیب زانو

نکات خودمراقبتی پس از عمل جراحی:

* روی زانو عمل شده یخ قرار دهید تا درد و خونریزی احتمالی کم شود. شب‌ها کشکک زانو را به بالا و پایین و طرفین حرکت دهید.

* پای جراحی شده را داخل بریس یا ارتوزو بالاتر از سطح قلب قرار دهید. بریس یا ارتوز نام کلی برای وسایلی است که در اطراف اندام گذاشته و پوشیده می‌شود تا حرکت اندام را کنترل کرده و یا شکل آن را تحت تاثیر قرار دهد.

* توصیه می‌شود ۲۴ ساعت بعد از عمل جراحی، تا حدی که درد برای شما ایجاد نکند با انجام ورزش به تقویت زانوی خود کمک کنید. با احتیاط در حالی که زانوی شما صاف است ساق پایتان را بالا بیاورید.

* در صورت هرگونه تشدید درد یا قرمزی محل عمل یا ترشح از ناحیه بخیه‌ها، به پزشک اطلاع دهید.

* با ۲ عصا در حد تحمل پای خود را زمین بگذارید.

* نوع و اندازه عصای مناسب شما توسط پزشک تعیین می‌شود.

* در صورت خیس شدن پانسمان محل عمل، پانسمان را تعویض کنید، در غیر این صورت باید پانسمان روزانه تعویض شود.



مداخله‌های گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با پارگی رباط صلیبی زانو و مراقبت‌های لازم بعد از عمل تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

قسمت‌های تشکیل دهنده زانو:

برای تشکیل زانو سه استخوان در کنار هم قرار می‌گیرند که عبارتند از استخوان ران، استخوان ساق و کاسه زانو. این استخوان‌ها به وسیله رباط‌ها به یکدیگر متصل شده‌اند. چهار رباط اصلی در زانو وجود دارد. این رباط‌ها مانند طناب‌های محکمی استخوان‌ها را در کنار هم حفظ می‌کنند.

زانو مهم‌ترین مفصل در بدن می‌باشد که وزن بدن را تحمل می‌کند بعضی از آسیب‌ها باعث درد در مفصل می‌شود.

در ورزشکاران در اثر برخورد با حریف و یا بدون هیچ‌گونه تماس بدنی ممکن است در زانو چرخش و یا سایر حرکتهایی که بیشتر از دامنه طبیعی حرکتی باشد رخ دهد و باعث آسیب به رباط‌های زانو شود که در نتیجه درد زانو ایجاد گردد. هر چه فشار بیشتری به زانو وارد شود، آسیب خطرناک‌تر خواهد بود و منجر به پارگی رباط صلیبی می‌شود.



علل شایع پارگی رباط صلیبی زانو:

- ضربه ای که از طرف خارجی به مفصل زانو وارد شود یا از طرف داخل به پنجه اصابت کند.

- ضربه ای از طرف داخل به مفصل و از طرف خارج به پنجه اصابت کند.

- ضربه ای که ناشی از باز یا خم کردن بیش از حد زانو ایجاد می‌شود.

- چرخش زانو بدون برخورد بدنی.

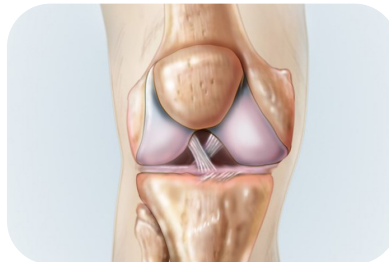
در یک ضربه شدید رباط صلیبی زانو قدامی تحت فشار قرار می‌گیرد و در نتیجه پاره می‌شود. سقوط بر روی زانوی خمیده باعث خم شدگی شدید مفصل زانو و پارگی رباط می‌شود. تغییر مسیر ناگهانی، ایستادن ناگهانی، پایین آوردن سرعت به هنگام دویدن و فرود آمدن نادرست در هنگام پرش می‌تواند منجر به پارگی رباط صلیبی شود.

بیماری پارگی رباط صلیبی زانو چه علائمی دارد؟

* درد هنگام حرکت زانو

* حساسیت موضعی

* تورم زانو



بیماری پارگی رباط صلیبی زانو چگونه تشخیص داده می‌شود؟

* معاینه توسط پزشک

* عکس برداری

* ام آر آی (MRI)

انواع پارگی رباط صلیبی زانو:

پارگی رباط بسته به شدت آسیب به درجه ۱، ۲ و ۳ تقسیم می‌شود:

۱- در پارگی درجه یک رباط کشیده می‌شود ولی پارگی ندارد، کمی حساسیت و درد و تورم وجود دارد ولی زانو از حرکت باز نمی‌ایستد.

۲- رشته‌های رباط بصورت جزئی پاره می‌شوند، حساسیت به درد و میزان متوسطی تورم وجود دارد و زانو از حرکت باز می‌ایستد.

۳- رشته‌های رباط به طور کامل پاره می‌شوند. حساسیت به درد وجود دارد، تورم کم یا زیاد است، در زانو احساس بی‌ثباتی وجود دارد و زمان‌های خاصی زانو از حرکت می‌ایستد.

