

چه زمانی باید به پزشکتان مراجعه نمایید؟

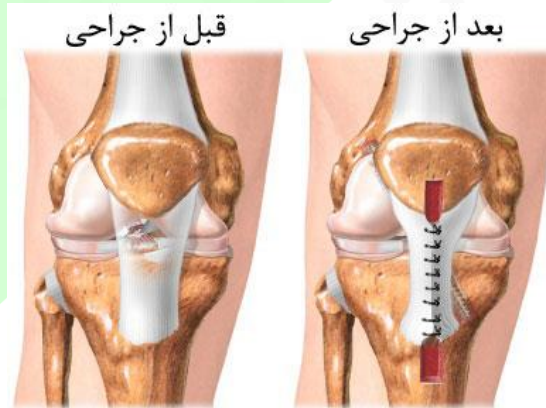
- ⇒ حدود دو هفته بعد از ترخیص جهت ویزیت مجدد و کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید.
- ⇒ در صورت داشتن تب یا وجود گرمی ، التهاب ، تورم، ترشح در محل عمل ، به پزشک مراجعه نمایید.
- ⇒ به یاد داشته باشید برگشت کامل به فعالیتها و ورزش اغلب بین 4 تا 6 ماه زمان می برد.

مراقبت بعد از عمل:

- 1- تورم بعد از جراحی طبیعی است.
- 2- درد بعد از جراحی وجود دارد که از شدت آن کاسته شده
- 3- ممکن است در جلوی زانو اطراف محل جراحی بیمار بی حسی داشته باشد که معمولا تا مدتی باقی می ماند.
- 4- بافت جایگزین شده حدودا 5 ماه وقت لازم دارد تا خونگیری مجدد کند.
- 5- پا برای کاهش تورم بالاتر از سطح بدن قرار گیرد.
- 6- روز دوم بعد از عمل جراحی معمولا درن (لوله خروج خونابه) که در محل جراحی زانو قرار دارد، کشیده می شود.
- 7- فیزیوتراپی زانو در تخت شروع می شود.
- 8- راه اندازی بیمار توسط واکر انجام می شود.
- 9- پانسمان محل عمل روزانه تعویض شود.
- 10- از غذاهای پر کالری و پر کلسیم مثل لبنیات و مایعات فراوان و میوه و سبزیجات تازه استفاده کنید .
- 11- داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف کنید

پارگی رباط صلیبی جلویی

ACL



شماره کلینیک سلامت بیمارستان 22 بهمن:

05141443 - داخلی 1177

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان 22 بهمن

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>



جهت اطلاعات بیشتر
بارکد را اسکن کنید .

شماره سند: Q1/EQ/ 342

ویرایش: 5

تاریخ تهیه: 1399/8/11

تاریخ بازنگری بعدی: 1406/8/11

گروه هدف: بیماران و همراهیان

واحد آموزش به بیمار

منبع : up to date

روش های تشخیصی :

⇒ معاینه بالینی

⇒ آرتروسکوپی

⇒ ام آر آی (عکس از بافتهای داخل زانو)

علائم :

- تورم زانو چند ساعت پس از آسیب

- درد زانو بخصوص وقتی شما سعی می کنید وزن را

روی پای آسیب دیده بیاندازید.

اگر آسیب متوسط باشد شما در هنگام راه رفتن احساس

می کنید پایتان در اختیارتان نیست و به راه دیگری می رود

در موقع بروز آسیب به رباط صلیبی توصیه می شود:

⇒ استراحت دادن پا و اجتناب از بلند کردن وسایل سنگین

⇒ قراردادن کیسه یخ روی زانو برای 20 دقیقه 3 تا 4 بار در روز

⇒ استفاده از باند کشی زانو

⇒ بالاقراردادن پا از سطح بدن

⇒ مصرف داروی مسکن با نظر پزشک

رباط یک باند بافتی است که یک استخوان را به استخوان دیگر متصل می کند. رباط صلیبی جلویی (ACL) یکی از رباط های مهم مفصل زانو است . این رباط از جمله رباط هایی است که به هنگام فعالیتهای شدید آسیب می بیند . در ورزشکاران حرفه ای پارگی رباط صلیبی جلویی شایع است که این پارگی می تواند در قسمتی از رباط اتفاق بیفتد یا اینکه به طور کامل پاره شده و رباط به دو قسمت تقسیم شود.

پارگی رباط صلیبی جلویی وقتی اتفاق می افتد:

1- یک بازیکن فوتبال از بغل ضربه بخورد در حالیکه پایش

روی زمین و زانو مختصری خم باشد

2- چرخش زانو

3- توقف سریع در حین حرکت و تغییر جهت در حال دویدن

4- زمین خوردن بدنبال پریدن

5- بازیکن های بسکتبال ، فوتبال بیشتر دچار این آسیب

می شوند و در خانمها بیشتر از آقایان اتفاق می افتد.

اگر رباط صلیبی جلویی شما آسیب دیده باشد

شما نیاز دارید به :

1- استفاده از عصا تا زمانی که درد و تورم کاهش یابد

2- حمایت و ثابت کردن زانو

3- فیزیوتراپی برای کمک به بهبود حرکت مفصل ، تقویت عضلات

4- جراحی برای بازسازی ACL

برخی افراد با آسیب نسبی رباط، می توانند

عملکرد طبیعی داشته باشند . عدم بازسازی

رباط صلیبی جلویی می تواند به زانو در آینده

آسیب برساند.

جراحی در پارگی رباط :

جراحی به دو صورت ترمیمی (معمولا در آسیب

نسبی) و روش بازسازی انجام می شود. در روش

بازسازی از یک بافت دیگر (مثل تاندون کشکک

(پاتلا) و یا تاندون عضلات پشت ران) استفاده می شود

. روش بازسازی نتایج بهتری به همراه دارد .

جراحی در افراد مسن با توجه به سطح پایین فعالیت

فرد و آرتروز زانو توصیه نمی شود.