



کد سند: PEBRO174/A

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۰۶/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۶/۱۰

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۶/۱۵

آموزش به بیمار

پارگی رباط صلیبی زانو



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) 05138722140



من را اسکن کنید
واحد آموزش به بیمار

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

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

جهت کشیدن بخیه ها بعد از دو هفته به درمانگاه مراجعه کنید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.Update.com>



هدف از درمان چیست؟

بازگرداندن ثبات طبیعی و یا تقریبا 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.

شب ها 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 می شود ۲۴ ساعت بعد از عمل جراحی، تاحدی 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 بخیه ها، 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.

از غذاهای پرکالری و لبنیات ، مایعات فراوان استفاده کنید .



در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با پارگی رباط صلیبی زانو به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



قسمت های تشکیل دهنده زانو :

برای تشکیل زانو سه استخوان در کنار هم قرار می گیرند که عبارتند از استخوان ران، استخوان ساق و کاسه زانو. این استخوان ها به وسیله رباط ها به یکدیگر متصل شده اند. چهار رباط اصلی در زانو وجود دارد. این رباط مانند طنابهای محکمی استخوان ها را در کنار هم حفظ میکنند. زانو مهم ترین مفصل در بدن می باشد که وزن بدن را تحمل می کند بعضی از آسیب ها باعث درد در مفاصل می شود. در ورزشکاران در اثر برخورد با حریف و یا بدون هیچ گونه تماس بدنی ممکن است در زانو چرخش و یا سایر حرکت هایی که بیشتر از دامنه طبیعی حرکتی باشد رخ دهد و باعث آسیب به رباط های زانو شود که در نتیجه درد زانو ایجاد گردد. هر چه فشار بیشتری به زانو وارد شود، آسیب و خطرناک تر 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 پنج اصابت کند
ضربه ای که ناشی از باز یا خم کردن بیش از حد زانو ایجاد می شود

چرخش زانو بدون برخورد بدنی
در یک ضربه شدید رباط صلیبی زانو قدامی تحت فشار قرار می گیرد و در نتیجه پاره می شود. 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 می تواند 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 می شود؟

معاینه توسط پزشک
عکس برداری
ام آر آی (MRI)

انواع پارگی رباط صلیبی زانو :

پارگی رباط بسته به شدت آسیب به درجه 1-2-3 تقسیم می شود:

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

رشته های رباط بصورت جزئی پاره می شوند، حساسیت به درد و میزان متوسطی تورم وجود دارد و زانو از حرکت باز میایستد. رشته های رباط به طور کامل پاره می شوند. حساسیت به درد وجود دارد، تورم کم یا زیاد است، در زانو احساس بی ثباتی وجود دارد و زمان های خاصی زانو از حرکت می ایستد

