



بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

ترمیم رباط زانو ACL

شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	ترمیم رباط زانو
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تأیید کننده	دکتر نورایی
سمت	پزشک ارتوپد
تاریخ تهیه/به روز رسانی	بهار ۱۴۰۵
منبع/منابع	Orthopedic Surgery
ناظر کیفی	سوپروایزر ارتقاء سلامت
کد بروشور آموزشی	W-TP-003 R02

www.denahospital.com

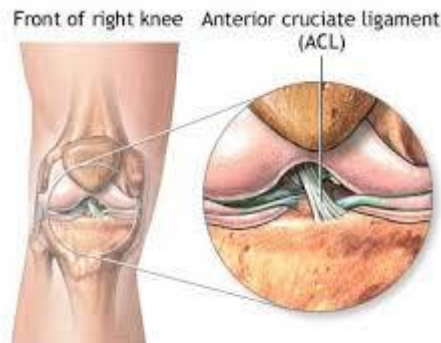
شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا، بیمارستان دنا

تلفن: ۰۷۹-۳۶۴۹۰۴۱۱ فاکس: ۰۷۹-۳۶۴۹۰۴۳۳

واحد پرستار پیگیر: داخلی ۲۶۳- ساعت ۸-۱۳



با اسکن لینک روبرو به بروشورهای آموزشی دسترسی پیدا کنید.



#ADAM

ورزش و نرمش های لازم بعد از بازسازی لیگامان یا رباط
صلیبی قدامی:

به پشت دراز بکشید. زانوی طرف مبتلا را به آرامی خم کرده، چند لحظه در همین حال بمانید و سپس به آرامی پا را به وضعیت اول برگردانید. این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.

در حالیکه پای شما کاملاً کشیده است عضلات چهارسر ران خود را که در جلوی ران قرار دارند به مدت ده ثانیه منقبض کنید. سپس عضله را شل کنید، این نرمش را ده مرتبه تکرار کنید.



عمل ترمیم رباط زانو:

رباط متقاطع جلویی (ACL) یکی از رباط‌های مهم داخلی مفصل زانو است. رباط متقاطع جلویی معمولاً رباط صلیبی جلویی (قدامی) نیز خوانده می‌شود. مهمترین وظیفه رباط متقاطع جلوی محدود کردن حرکت استخوان درشت نی به جلو و چرخش داخلی آن در عمل صاف کردن زانو است. این رباط همچنین در یک زنجیره حرکتی بسته از حرکت استخوان ران به سمت عقب روی درشت نی ثابت جلوگیری می‌کند. عمل ACL شامل ترمیم رباط صلیبی قدامی می‌باشد.

نشانه‌های آسیب دیدگی ACL:

معمولاً افراد آسیب دیده عنوان می‌کنند که زمان آسیب در حین چرخش شدید و ناگهانی زانو صدایی از زانویشان شنیده‌اند و بلافاصله دچار درد شدید زانو شده‌اند. معمولاً بعد از آسیب در ۲ ساعت اول زانو متورم و گرم می‌شود (که بیمار برای کنترل تورم باید روی نواحی اطراف مفصل که متورم است یخ بگذارد و هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار هر بار به مدت ۶ الی ۸ دقیقه این کار را انجام دهد)

فرد آسیب دیده احساس بی‌ثباتی در زانو می‌کند و می‌گوید که در راه رفتن و تغییر جهت دادن زانویش خالی می‌کند. بعضی از بیماران فقط در حالت تند رفتن، دویدن یا از پله پایین آمدن دچار درد یا خالی کردن زانو می‌شوند.

عوامل پارگی ACL:

ورزش، تصادفات، سقوط از ارتفاع

روش‌های درمان:

به طور کلی درمان رباط صلیبی قدامی به دو صورت انجام می‌شود:

الف: درمان جراحی شامل:

جراحی باز - جراحی آرتروسکوپی - انواع گرافت‌ها

ب: درمان غیر جراحی

فیزیوتراپی در هر دو روش غیرجراحی و جراحی (گاهی حتی قبل از عمل جراحی) جهت تسریع و افزایش کیفیت روند درمانی موثر است.

عوارض احتمالی پس از جراحی:

- ✓ تورم: ایجاد تورم در مفصل بعد از جراحی طبیعی است و ممکن است کمی از آن تا مدتی باقی بماند.
- ✓ درد: اوایل بعد از جراحی درد وجود دارد که از شدت آن کاسته شده و در نهایت در برخی حرکات زانو درد خود را نشان می‌دهد.
- ✓ بی‌حسی: ممکن است در جلوی زانو اطراف محل جراحی بیمار بی‌حسی داشته باشد و معمولاً تا مدت زمان زیادی این بی‌حسی وجود دارد.
- ✓ آسیب بافت جایگزین: بافت جایگزین شده حدوداً ۵ ماه وقت لازم دارد تا خونگیری مجدد کند اما از نظر بافت‌شناسی این زمان تا یک سال طول می‌کشد.

✓ رباط جدید پس از جراحی تا چندین ماه در ضعیف‌ترین وضعیت خود می‌باشد لذا بیمار تا ماه‌ها نباید مثل زانوی سالم با زانوی جراحی شده رفتار کند باید احتیاط بسیار داشته باشد تا به رباط جدید آسیب نزنند.

مراقبت‌های بعد از ترخیص (در منزل):

- ✓ طبق نظر پزشک معالج به محض خارج شدن از تخت زانو بند بسته شود. و در منزل نیز همین روش ادامه یابد.
- ✓ طبق نظر پزشک معالج پس از ترخیص، در منزل فیزیوتراپی شروع شود.
- ✓ در صورت نداشتن ترشحات و قرمزی زخم بیمار ۲ روز بعد از ترخیص می‌تواند حمام کند.
- ✓ در صورت نداشتن ترشحات و قرمزی یک روز در میان پانسمان تعویض شود.
- ✓ در صورت وجود ترشحات و قرمزی حتماً روزانه پانسمان عوض شود.
- ✓ در هنگام استراحت یک بالش در زیر ساق پای خود قرار دهید بطوری که بالاتر از سطح بدن باشد. توجه داشته باشید که زیر زانو خالی باشد.