

❖ شرح بیماری

در زانو چهار رباط اصلی وجود دارد. رباط‌ها بافت‌های فیبرمانندی هستند که استخوان‌ها را به یکدیگر متصل می‌کنند و باعث استحکام و ثبات مفصل می‌شوند. چهار رباط اصلی زانو عبارتند از:

- ✓ رباط صلیبی جلویی
- ✓ رباط صلیبی پشتی
- ✓ رباط طرفی داخلی
- ✓ رباط طرفی خارجی

❖ علائم

- ✓ آسیب دیدگی خفیف (درجه یک): رباط‌ها کشیده می‌شوند، اما در واقع دچار پارگی نمی‌شوند. اگرچه مفصل آسیب زیادی نمی‌بیند یا ورم نمی‌کند، اما کشیدگی رباط زانو باعث افزایش خطر آسیب دیدگی مجدد می‌شود.
- ✓ آسیب دیدگی متوسط رباط زانو (درجه دو): تورم، کبودی و کاهش حرکات زانو
- ✓ آسیب دیدگی شدید (درجه سه): رباط دچار پارگی کامل می‌شود، که باعث ورم و گاهی خونریزی زیر پوست می‌شود. در نتیجه، مفصل بی ثبات گشته و نمی‌تواند وزن بدن را تحمل کند. اغلب پس از پارگی درجه سه فرد دردی را احساس نمی‌کند، زیرا کلیه فیبرهای درد در زمان آسیب دیدگی رباط، پاره می‌شوند.

❖ علل شایع

- ✓ کشیدگی و پارگی رباط صلیبی زانو یکی از شایع‌ترین آسیب دیدگی‌های رباط می‌باشد.
- ✓ علت پارگی رباط صلیبی اغلب در طی یک حرکت چرخشی ناگهانی (وقتی پاها روی زمین قرار دارند، اما زانوها به سمت دیگر می‌چرخند) رخ می‌دهد. ورزش‌هایی مانند اسکی، بسکتبال و فوتبال ورزش‌هایی هستند، که احتمال آسیب دیدگی رباط زانوی ورزشکاران در آن بیشتر است.
- ✓ آسیب دیدگی و علائم پارگی رباط صلیبی پشتی نیز نسبتاً شایع می‌باشد. با این حال، آسیب دیدگی رباط صلیبی پشتی معمولاً با ضربه ناگهانی و مستقیم مانند تصادف با خودرو یا در هنگام تک زدن در فوتبال اتفاق می‌افتد.

❖ عوارض احتمالی

- ✓ خونریزی و عفونت در محل جراحی که به راحتی قابل کنترل هستند. عوارض نادر شامل زانو درد، سفتی، ضعف و بهبود ضعیف پیوند می‌باشند.
- ✓ اغلب افراد دچار پارگی رباط صلیبی جلویی، بی‌ثباتی مفصل را تجربه می‌کنند که بهتر است درمان شود.

❖ تشخیص

- ✓ بررسی کامل سابقه پزشکی و معاینه فیزیکی
- ✓ تصویربرداری با اشعه ایکس، ام آر ای و آرتروسکوپی

❖ درمان

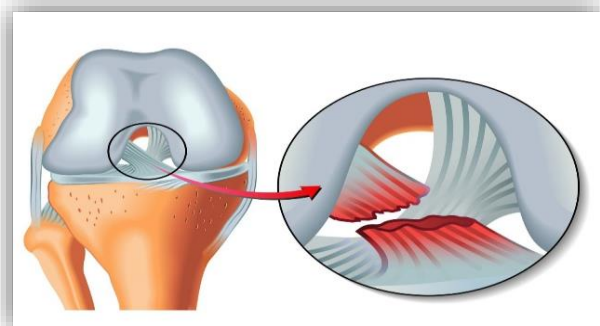
درمان حمایتی:

- ✓ **محافظت کردن:** از زانوی آسیب دیده خود در برابر دیگر صدمات محافظت کنید.
- ✓ **استراحت دادن زانو:** یکی از راه‌های درمان پارگی رباط صلیبی استراحت کردن است. از وارد کردن فشار بیش از حد به زانو خودداری کنید. شما باید برای مدتی از عصا استفاده کنید.
- ✓ **قرار دادن یخ روی زانو:** به منظور کاهش درد و التهاب، باید یخ را در حوله پیچید و روی زانوی آسیب دیده قرار دهید. این کار را هر سه الی چهار ساعت به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه و تا زمانی که درد و التهاب از بین می‌رود (معمولاً دو الی سه روز) ادامه دهید.
- ✓ **فشرده سازی زانو:** برای کنترل ورم، روی زانوی خود یک بانداژ یا نوارکشی ببندید.
- ✓ **بالا بردن زانو:** زانوی خود را در هنگام نشستن یا دراز کشیدن روی بالش قرار دهید تا بالاتر قرار بگیرد.
- ✓ **زانوبند:** استفاده از زانوبند طبی برای ثابت نگه داشتن زانو و محافظت از آن در برابر آسیب دیدگی، موثر می‌باشد.
- ✓ **داروهای مسکن:** داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی مانند آسپرین یا ایبوپروفن، به شما در تسکین درد و ورم کمک می‌کنند. با این حال، می‌توانند عوارض جانبی به همراه داشته باشند و نباید همیشه از آن‌ها استفاده کرد، مگر اینکه پزشک خود آن‌ها را برای شما تجویز کرده باشد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان شهید چمران



شناسنامه ی بروشور آموزشی	
عنوان	جراحات رباط زانو کد: pm-06-67-A-06
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه :	۱۴۰۱
بازبینی :	۱۴۰۵
منابع:	(۱) برونر و سودارث - پرستاری داخلی جراحی (ارتوپدی) ۲۰۲۲
پزشک تایید کننده:	
دکتر سیدعلی هاشمی	
ناظر کیفی:	
دکتر سیدعباس رخشا	

درمان جراحی:

- ✓ پارگی رباط طرفی داخلی، صلیبی پشتی و مخصوصاً رباط صلیبی جلویی اغلب باید با جراحی درمان شوند.
- ✓ پارگی های رباط صلیبی جلویی با استفاده از روش های جراحی آرتروسکوپی و کم تهاجمی قابل درمان هستند.

❖ مراقبت

- ✓ اغلب افراد می توانند، در روز جراحی یا یک روز بعد از آن به خانه برگردند. ممکن است مجبور شوید ۱ الی ۴ هفته اول بعد از جراحی از زانوبند استفاده کنید، همچنین پزشک برای تسکین درد، برایتان مسکن تجویز می کند.
- ✓ اغلب افراد می توانند پس از جراحی زانوی خود را حرکت دهند. این کار به جلوگیری از خشکی عضلات کمک می کند.
- ✓ فیزیوتراپی به بسیاری از بیماران کمک می کند تا دامنه حرکتی و استقامت زانوی خود را بعد از جراحی پارگی رباط زانو بدست آورند.

❖ علایم هشدار

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت بروز علائم پارگی تاندون.
- ✓ در صورت بروز دیگر علائم نگران کننده.

از انجام کارهای زیر تا ۷۲ ساعت بعد از ایجاد صدمه خودداری کنید:

- ✓ گرم کردن محل آسیب دیده
 - ✓ مصرف الکل
 - ✓ دویدن یا هر گونه فعالیت دیگری که عضو آسیب دیده را درگیر می کند
 - ✓ ماساژ
- (بعد از ۷۲ ساعت، گرم کردن و ماساژ دادن تا حدی از شدت درد می کاهد.)

درمان غیر جراحی:

- ✓ برای افرادی که ترجیح می دهند درمان با جراحی رباط صلیبی را انجام ندهند، روش های درمان غیر جراحی از جمله توانبخشی زانوی آسیب دیده به منظور بازیابی فعالیت تا حد امکان و جلوگیری از بی ثباتی مفصل، شدیداً توصیه می شود.
- ✓ تا زمانی که بیمار از زانو بند طبی استفاده کند و از ابزارهای کمکی مناسب مثل عصا یا واکر بهره ببرد، زانویی که بی ثباتی خفیفی دارند، مشکلی را به بار نخواهد آورد.