

بنام خداوند جان و خرد

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی دنا

بخش آموزش به بیمار

# ترمیم رباط زانو ACL

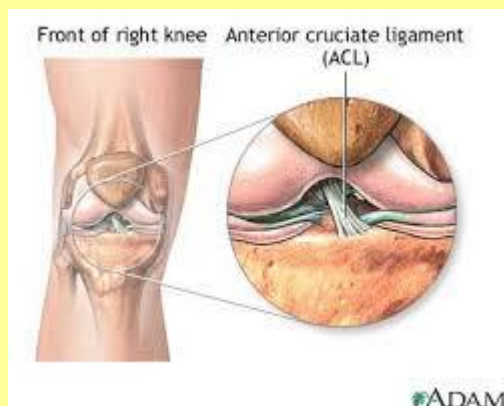


آدرس: شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا،

بیمارستان دنا

تلفن: 36490411-17

فاکس: 36490433



## شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	ترمیم رباط زانو
تهیه کننده	دفتر آموزش به بیمار
تأیید کننده	دکتر نورایی
سمت	پزشک ارتوپد
سال تهیه	تابستان 1400
ناظر کیفی	م. برومند (سوپروایزر ارتقاء سلامت)
تحت نظارت و مشاوره دفتر مدیریت کیفیت بیمارستان دنا	



### مراقبت های 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 2 روز بعد از ترخیص می تواند 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.

### 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.



### روشهای درمان:

- به طور کلی درمان رباط صلیبی قدامی به دو صورت انجام میشود:
  - الف: درمان جراحی شامل :
    - جراحی باز - جراحی آرتروسکوپی - انواع گرافت ها
  - ب: درمان غیر جراحی
- فیزیوتراپی در هر دو روش غیر جراحی 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 می دهد
- بی حسی : ممکن است در جلوی زانو اطراف محل جراحی بیمار بی حسی داشته باشد و معمولاً تا مدت زمان زیادی این بی حسی وجود دارد .
- آسیب بافت جایگزین: بافت جایگزین شده حدوداً 5 ماه وقت لازم دارد تا خونگیری مجدد کند اما از نظر بافت شناسی این زمان تا یک سال طول می کشد.
- رباط جدید پس از جراحی تا چندین ماه در ضعیف ترین وضعیت خود می باشد لذا بیمار تا ماه ها نباید مثل زانوی سالم با زانوی جراحی شده رفتار کند باید احتیاط بسیار داشته باشد تا به رباط جدید آسیب نزنند.



### عمل ترمیم رباط زانو

رباط متقاطع جلویی (ACL) یکی از رباط های مهم داخلی مفصل زانو است. رباط متقاطع جلویی معمولاً رباط صلیبی جلویی(قدامی) نیز خوانده می شود. 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 می کند.

عمل ACL شامل ترمیم رباط صلیبی قدامی می باشد.

### نشانه های آسیب دیدگی: ACL

معمولاً افراد آسیب دیده عنوان می کنند که زمان آسیب در حین چرخش شدید و ناگهانی زانوسدایی از زانویشان شنیده اند و بلافاصله دچار درد شدید زانو شده اند . معمولاً بعد از آسیب در 2 ساعت اول زانو متورم و گرم می شود (که بیمار برای کنترل تورم باید روی نواحی اطراف مفصل که متورم است یخ بگذارد و هر 2 تا 3 ساعت یک بار هر بار به مدت 6 الی 8 دقیقه این کار را انجام دهد). فرد آسیب دیده احساس بی ثباتی در زانو می کند و میگوید که در راه رفتن و تغییر جهت دادن زانویش خالی می کند . بعضی از بیماران فقط در حالت تند رفتن ، دویدن یا از پله پایین آمدن دچار درد یا خالی کردن زانو می شوند.

### عوامل پارگی: ACL

ورزش ، تصادفات ، سقوط از ارتفاع

