



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: خود مراقبتی پارگی رباط صلیبی قدامی

کد سند: NO-BK-۲۹۷



تهیه کننده:

نرگس رضایی

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

در صورت بوجود آمدن شرایط زیر بعد از عمل ، بیمار
باید سریعا به پزشک مراجعه نماید

- خونریزی بیش از اندازه محل عمل
- درد غیر قابل تحمل حتی با وجود مصرف مسکن
- تورم در ساق پا
- تیره شدن انگشتان و ساق پا به طور غیرطبیعی
- مشاهده قرمزی ، درد و تورم در محل عمل
- داشتن تب بالای ۳۸ درجه

منابع: کتاب داخلی و جراحی پرستاری

،برونروسودارث ۲۰۱۸



مراقبت های بعد از عمل

- ◀ فیزیوتراپی انجام دهید: جهت بازگشت دامنه حرکتی زانو و بهبودی سریعتر
- ◀ برنامه های توان بخشی که قطعا دوره نقاهت را کوتاهتر می کند.
- ◀ دارو های خود را به طور کامل مصرف کنید.
- ◀ استراحت و تغذیه مناسب ، سبزیجات و میوه جات و لبنیات و غذاهای پر کالری و پرکلسیم ومایعات فراوان.
- ◀ جهت دوش گرفتن از یک پلاستیک استفاده کنید که مانع خیس شدن زانو می شود.
- ◀ جهت جلوگیری از تورم: زیر ساق پای خود یک یا دو بالش قرار دهید و استفاده از کمپرس سرد در محل جراحی (به هیچ وجه از کمپرس آب گرم استفاده نکنید)

و معاینه ای است که پزشک از زانوی بیمار به عمل می آورد. روش های تصویر برداری مانند رادیوگرافی ساده و MRI

درمان آسیب رباط صلیبی قدامی

نوع درمان بستگی به شدت آسیب و جدی بودن عارضه و میزان فعالانه بودن شیوه زندگی و وجود آسیب های دیگر در ناحیه دارد .

۱. **جراحی** : جراح بافت آسیب دیده را برداشته و آن را با قسمتی از تاندون که بافت شبیه رباط دارد جایگزین می کند (یا رباط از قسمت های مختلف بدن برداشته یا از رباط جسد یا رباط مصنوعی) که به این اصطلاحا بافت پیوندی گفته می شود و حدود ۱ تا ۳ سال لازم است که رباط قوام کامل پیدا کند.

غیرجراحی: در درمان غیر جراحی می توان با انجام فیزیوتراپی و تقویت عضلات ، همراه با پرهیز بیمار از فعالیت های منجر به ناپایداری زانو و گاهی اوقات استفاده از بریس، وضعیت بیماران را تا حدودی بهبود می بخشد.

و سایر رباطها نیز آسیب می بینند.

علل پارگی رباط

تغییر ناگهانی وضعیت تنه روی زانو ، ایستادن ناگهانی در حین دویدن ، جهیدن و رسیدن مجدد به زمین در وضعیت نامناسب و ضربه مستقیم مثل تکل در فوتبال ، وارد شدن ضربه شدید از جلو به پایین ران ، ورزش هایی چون اسکی ، بسکتبال و فوتبال

علائم

- تورم شدید زانو در طی ۲۴ ساعت اول
 - شنیدن صدای بلند ناگهانی از زانو در لحظه پاره شدن رباط صلیب قدامی
 - درد شدید و ناتوانی در انجام و ادامه فعالیت
 - از دست دادن دامنه فعالیت حرکتی
 - احساس عدم ثبات و تحمل وزن بدن
- احساس خالی شدن زانو ، ناراحتی و درد هنگام حرکت .

تشخیص آسیب رباط صلیبی قدامی

✓ مهمترین راه تشخیص ، اطلاعاتی که پزشک از علائم بیمار و نحوه ایجاد آسیب می گیرد.



رباط صلیبی قدامی

مفصل زانو ساختار پیچیده ای دارد ، استخوان رباط تاندون و سایر بافت ها با یکدیگر همکاری می کنند و منجر به راه رفتن می شود . وظیفه نگه داشتن استخوان به عهده رباط است که بافت بسیار محکمی دارد چهار رباط اصلی در زانو وجود دارد که همانند طناب های بسیار قوی عمل می کنند و استخوان ها را در کنار هم نگه می دارند و موجب ثابت ماندن زانو می شوند ، از مهمترین رباط های زانو رباط صلیبی قدامی است که داخل مفصل زانو قرار دارد و به صورت مورب از استخوان ران تا استخوان ساق متصل شده است که به ثبات مفصل زانو و حرکت کمک می کند . شایعترین صدمات زانو پارگی رباط صلیبی قدامی زانو ACL که در اکثر موارد غضروف مفصلی مینیسک زانو