

رباط صلیبی

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ... طالقانی

تهیه کننده: بخش ارتوپدی

وبت بازنگری: اول

اریخ تصویب: ۹۶/۱۰/۱۴

نمارة سند: PF-OT-12

رباط صلیبی چیست؟

همه مردم بخصوص ورزشکاران کلمه رباط صلیبی و پارگی این رباط را شنیده اند. به زبان ساده، مفصل زانوئی انسان دارای چهار رباط اصلی است که شامل:

۱. رباط جانبی داخلی،
۲. رباط جانبی خارجی،
۳. رباط صلیبی جلویی،
۴. رباط صلیبی عقبی

آنچه اکثر افراد و بخصوص در حین ورزش دچار آن می شوند همان پارگی رباط صلیبی جلویی یا ACL است.

چگونگی پارگی ACL:

معمولا یک ضربه به زانو باعث می شود که فرد احساس کند زانو از جا در رفته و مجددا جا افتاده است. در این حین یک صدای پاره شدن مانند "تق" نیز شنیده می شود. بدنبال آن درد شدیدی احساس می شود و فرد دیگر به راحتی قادر به راه رفتن بر روی آن پا نیست. در عرض چند ساعت زانو متورم شده که علت آن خونریزی داخل مفصل می باشد. ضربه وارد شده می تواند در حین ورزش از طرف حریف وارد شده باشد و یا اینکه در اثر پریدن بر روی پا در حالت ناپایدار روی دهد.



درجات آسیب:

درجه ۱: پارگی خفیف است. ناپایداری در مفصل زانو وجود ندارد میزان خونریزی داخل مفصل کم است.

درجه ۲: خونریزی داخل مفصل وجود دارد. پارگی در قسمتی از رباط رخ داده است و تا حدی بی ثباتی در حرکت مفصل زانو وجود دارد.

درجه ۳: از هم گسیختگی رباط کامل است و خونریزی داخل مفصلی وجود دارد و بی ثباتی در حرکت مفصل زانو دیده می شود.

❖ در پارگی ناقص رباط به علت درد شدید امکان ادامه فعالیت پس از آسیب وجود ندارد. ولی در پارگی کامل بعد از احساس درد شدید، درد تخفیف می یابد.

درمان:

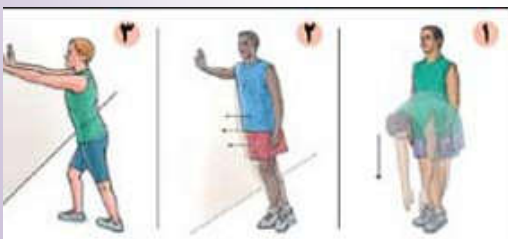
برخی از روش های درمان طبی آسیب رباط صلیبی، در کنار توانبخشی به بیمار این امکان را می دهد تا بتواند به سطح فعالیت قبلی خود برسد. با اینحال وقتی پارگی رباط صلیبی علامت دار شده و به درمان های طبی پاسخ ندهد، نیاز به انجام عمل جراحی خواهد بود. مدت زمان عمل جراحی پارگی رباط صلیبی قدامی معمولا یک ساعت است.

فاز سوم: هفته ششم را شامل می شود و هدف از آن افزایش قدرت و سفتی عضلانی است و بدنبال این مرحله بیمار به آرامی به انجام ورزش حرفه ایی باز می گردد. انجام تمرینات کافی در دوره بعد از جراحی، برای ورزشکاران، و بازگشت به ورزش حرفه ایی معادل ۶ تا ۹ ماه زمان می برد.

توجه: انجام ورزش ها باید تحت نظر پزشک و فیزیوتراپ صورت گیرد.



همه بیماران بعد از عمل نیاز به استفاده از عصا یا واکر برای راه رفتن دارند. بهتر است در روزهای اول بعد از عمل از گذاشتن وزن بر روی پای عمل شده خودداری نمایند و عمده وزن بر روی پای سالم قرار گیرد. وزن گذاری روی پای عمل شده با دستور پزشک معالج خواهد بود.



فازهای بهبودی بعد از عمل جراحی:

از ساعت های اولیه بعد عمل و با توصیه پزشک ورزشهای مربوط به انقباض عضله ران در تخت بدون جابجایی اندام تحتانی شروع شده و عضلات جلوی ران و چهار سر ران و عضلات پشت ران باید تقویت شوند. یعنی بیمار این عضلات را منقبض کردن و به مدت ۱۰ ثانیه در این وضعیت نگه می دارد و سپس رها کند. این کار باید بارها تکرار شود تا عضلات تحلیل نروند. بیمار باید تا یک هفته از بریس زانو برای حمایت مفصل زانو و کنترل درد استفاده نماید. ورزشها باید از روز دوم عمل جراحی با انقباض عضله رانو و ایجاد جابجایی اندام تحتانی بدون خم کردن زانو و حرکت به سمت بالا و پایین ادامه یابد. خروج از تخت و راه رفتن با واکر و یا عصا زیر بغل با اجازه پزشک خواهد بود. بعد از یک هفته بریس باز شده و فازهای بهبودی آغاز می شود.

فاز اول: دو هفته بعد از جراحی است که هدف در آن رسیدن به باز شدن کامل زانو و حفظ قدرت عضلانی عضله چهار سر ران و کاهش تورم و توانایی خم کردن زانو در حدود ۹۰ درجه میباشد.

فاز دوم: هفته سوم تا پنجم بعد از عمل جراحی را شامل می شود. هدف از آن حفظ توانایی باز کردن کامل زانو و افزایش میزان خم شدن زانو به بیش از ۹۰ درجه تا رسیدن به خم شدگی کامل زانو است.

عوارض احتمالی درمان جراحی رباط صلیبی زانو:

این عمل نیز مانند هر عمل جراحی ممکن است با عوارض احتمالی همراه باشد. گرچه احتمال بروز این عوارض کم بوده ولی در صورت بروز، می تواند مشکلاتی برای بیمار ایجاد نماید.



مهمترین این عوارض عبارتند از:

عفونت محل عمل جراحی

لخته شدن خون در وریدهای عمقی ساق پا

زانو درد و پارگی مجدد رباط صلیبی و ناپایداری حرکت زانو، همین عدم پایداری و پیچ خوردن های مکرر و بدنبال آن تورم و در می تواند به مینیسک و غضروف مفصلی زانو آسیب زده و در بلند مدت زمینه ساز بروز آرتروز و سائیدگی مفصل شود.

