

- پارگی تاندون عضله چهار سر: خونمردگی در محل، عدم توانایی در مستقیم کردن زانو

علل شایع:

- علل کلی پارگی تاندون:
- وارد شدن ضربه مستقیم به تاندون
- میانسالی: با افزایش سن، منبع خونی بدن ما کاهش پیدا می کند. نرسیدن خون کافی به تاندون ها منجر به ضعف آن ها می شود.
- تزیق استروئید به تاندون: نوعی روش درمانی برای التهاب حاد تاندون می باشد.
- هنگامی که ماهیچه منقبض شده است و همزمان به علت ورود نیرویی در جهت انقباض، ماهیچه دچار کشیدگی می شود.

- برخی داروهای خاص: آنتی بیوتیک کینولون، از جمله سیپروفلوکساسین و لووفلوکساسین

● علل پارگی تاندون عضله چهار سر ران:

- وارد شدن فشار مستقیم به زانو درست بالای کشکک زانو.
- افزایش سن و در نتیجه آن کاهش جریان خون به تاندون و ضعیف شدن آن.
- ترکیبی از انقباض ماهیچه چهار سر و کشیدگی ماهیچه ها در خلاف جهت انقباض.

شرح روش:

- تاندون بافت حاوی فیبر می باشد که در بدن انسان ماهیچه ها را به استخوان متصل می کند. یک تاندون بزرگ قادر به تحمل وزنی پنج برابر وزن بدن یک فرد است. در برخی مواقع نادر تاندون ها به دلایل گوناگون پاره می شوند. بسته به نوع آسیب وارد شده به تاندون، این پارگی از طریق جراحی یا دیگر روش های درمانی قابل درمان خواهد بود.

- عضله چهار سر ران گروهی تشکیل شده از چهار ماهیچه است که با یکدیگر در بالای کشکک زانو یکی شده و به تاندون مشترک به نام تاندون چهار سر متصل می شوند.

- این تاندون منجر به تسهیل حرکات زانو و کمک به فعالیت هایی از جمله پیاده روی، دویدن و پرش می شود.

علائم:

- احساس یا شنیدن صدای پاره شدن تاندون.
- درد شدید.
- ایجاد کبود شدگی به سرعت.
- ضعف
- عدم توانایی استفاده از دست یا پای آسیب دیده
- عدم تحمل وزن
- تغییر شکل دادن ناحیه مسدوم
- علائمی که در اثر جراحات اساسی ایجاد می شوند:



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

جراحات تاندون چهار سر ران

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic



عوارض احتمالی:

- ضعف در راست کردن زانو و محدودیت در خم کردن کامل زانو. گاهی اوقات محل ترمیم مجدداً پاره می شود و ممکن است بعد از ترمیم محل کشکک در جلوی زانو کمی جابه جا شده باشد.

تشخیص:

- تشخیص توسط پزشک با اخذ معاینه و شرح حال دقیق از بیمار صورت می گیرد و در صورت نیاز از دیگر روش های تشخیصی ذکر شده در زیر استفاده می شود.
- تصویر برداری با استفاده از اشعه ایکس ام.آر.آی



درمان

• درمان غیر جراحی:

- از این درمان معمولاً برای پارگی های کوچک و ناقص استفاده می شود. در این روش درمانی با استفاده از وسیله ای که دور ران و زانو و ساق بسته می شود زانو در حالت مستقیم نگه داشته شده و به آن تا حدود 3-6 هفته اجازه خم شدن نمی دهند.

- بعد از آن نرمش هایی برای برگشت دامنه حرکت زانو و تقویت عضله چهارسر ران به بیمار آموزش داده شده و توسط بیمار اجرا می شود.

- در صورتی که که بتوانید ده روز متوالی پای خود را بدون هیچ مشکلی بلند کنید، می توانید به آرامی درمان را متوقف کنید.

درمان جراحی:

- این جراحی به صورت ترمیم محل پارگی است. اگر بیش از یک ماه از پارگی گذشته باشد بهم رساندن دو سر پارگی ممکن است ناممکن باشد. در این موارد پزشک جراح ممکن است از محل دیگری از بدن بیمار تاندون گرفته و در محل پارگی پیوند بزند.
- پس از جراحی با انجام فیزیوتراپی، پای مسدوم شده بعد از حدود 6 ماه به صورت کامل بهبود می یابد.

مراقبت:

- یخ را در نایلون ریخته و آن را در حوله پیچید. سپس در محل آسیب دیده قرار دهید.
- عضو آسیب دیده را بالا تر از سطح قلب خود نگه دارید.

رژیم غذایی:

- از مواد غذایی غنی از آنزیم های فعال مانند آناناس، آووکادو، موز، زردآلو، گرده زنبور عسل و انواع میوه های تازه استفاده کنید.

- مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مانند جعفری و آویشن، سبزیجات سبز تیره، مرکبات و توت فرنگی.

- غذاهای غنی از کلسیم مانند انواع فراورده های لبنی و غذاهای غیر لبنی سرشار از کلسیم شامل ماهی آزاد، ساردین، خربزه، اسفناج، بامیه، کلم بروکلی، نخود فرنگی، کلم بروکسل، و بادام.

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- در صورت شنیدن یا حس کردن صدای پارگی
- در صورت بروز درد شدید
- در صورت بروز کیودی شدید در مدت زمان بسیار کم پس از وقوع حادثه
- در صورت ایجاد تغییر شکل ظاهری در عضو آسیب دیده
- در صورتی که قادر به استفاده از عضو آسیب دیده نباشید.
- در صورت دیگر علائم نگران کننده.

