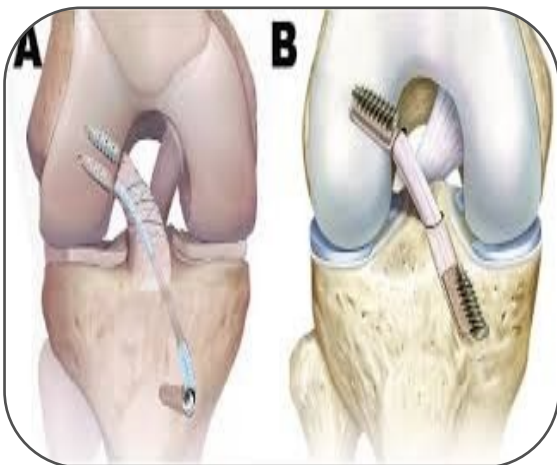




- در نتیجه، مفصل بی ثبات گشته و نمی تواند وزن بدن را تحمل کند. اغلب پس از پارگی درجه سه فرد دردی را احساس نمی کند، زیرا کلیه فیبرهای درد در زمان آسیب دیدگی رباط، پاره می شوند.

علل شایع:

- کشیدگی و پارگی رباط صلیبی زانو یکی از شایع ترین آسیب دیدگی های رباط می باشد. علت پارگی رباط صلیبی اغلب در طی یک حرکت چرخشی ناگهانی (وقتی پاها روی زمین قرار دارند، اما زانوها به سمت دیگر می چرخند) رخ می دهد. ورزش هایی مانند اسکی، بسکتبال و فوتبال ورزش هایی هستند، که احتمال آسیب دیدگی رباط زانوی ورزشکاران در آن بیشتر است. آسیب دیدگی و علائم پارگی رباط صلیبی پشتی نیز نسبتاً شایع می باشد. 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 می افتد.

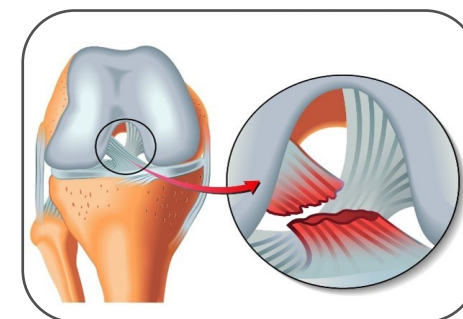


شرح بیماری:

- در زانو چهار رباط اصلی وجود دارد. رباط ها بافت های فیبرمانندی هستند که استخوان ها را به یکدیگر متصل می کنند و باعث استحکام و ثبات مفصل می شوند. چهار رباط اصلی زانو استخوان ران را به استخوان ساق پا وصل می کنند، این چهار رباط عبارتند از:
- **رباط صلیبی جلویی:** این رباط در مرکز زانو واقع شده است و چرخش و حرکت استخوان ساق پا به جلو را کنترل می کند.
- **رباط صلیبی پشتی:** این رباط در پشت زانو واقع شده است و حرکت استخوان ساق پا به جلو را کنترل می کند.
- **رباط طرفی داخلی:** این رباط باعث استحکام داخل زانو می شود.
- **رباط طرفی خارجی:** این رباط باعث استحکام قسمت خارجی زانو می شود.

علائم:

- در آسیب دیدگی خفیف (درجه یک)، رباط ها کشیده می شوند، اما در واقع دچار پارگی نمی شوند. اگرچه مفصل آسیب زیادی نمی بیند یا ورم نمی کند، اما کشیدگی رباط زانو باعث افزایش خطر آسیب دیدگی مجدد می شود. از علائم پارگی رباط صلیبی زانو در آسیب دیدگی متوسط رباط زانو (درجه دو) می توان به تورم، کبودی و کاهش حرکات زانو اشاره کرد. در آسیب دیدگی شدید (درجه سه)، رباط دچار پارگی کامل می شود، که باعث ورم و گاهی خونریزی زیر پوست می شود.



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

جراحات رباط زانو

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۳

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic



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، بی ثباتی 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 زانو آسیب دیده خود در برابر دیگر صدمات محافظت کنید.

- **استراحت دادن زانو:** یکی از راه های 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 زانو آسیب دیده قرار دهید. این کار را هر سه الی چهار ساعت به مدت 20 الی 30 دقیقه و تازمانی که درد و التهاب از بین می‌رود (معمولاً دو الی سه روز) ادامه دهید.

- **فشرده سازی زانو:** برای کنترل ورم، روی زانو خود یک بانداز یا نوارکشی ببندید.

- **بالا بردن زانو:** زانو 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 می باشد.

- **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 آن ها استفاده کرد، مگر اینکه پزشک خود آن‌ها را برای شما تجویز کرده باشد.

- **از انجام کارهای زیر تا 72 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 و ماساژ هر چند بعد از 72 ساعت، گرم کردن و ماساژ دادن تا حدی از شدت درد می کاهد.

• درمان غیرجراحی:

- برای افرادی که ترجیح می‌دهند درمان با جراحی رباط صلیبی را انجام ندهند، روش های درمان غیرجراحی از جمله توانبخشی زانو آسیب دیده به منظور بازبانی فعالیت تا حد امکان و جلوگیری از بی ثباتی مفصل، شدیداً توصیه می‌شود.

• درمان جراحی:

- تازمانی 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.

- 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.

- جراحی بازسازی رباط صلیبی جلویی شامل گرفتن قسمتی از بافت تاندون برای جایگزین کردن آن به جای رباط صلیبی جلویی است.

- تاندون ها و رباط ها بافت مشابهی دارند که در اصل از کلاژن و پروتئین ساخته می‌شود.

- منظور از عمل جراحی بازسازی این است که یک تاندون با جراحی در زانو دقیقاً در محل پارگی رباط صلیبی جلویی قرار داده می‌شود. تاندون با پیچ های زیست تجدیدپذیر به استخوان پیچ می‌شود.

- تقریباً در 95 درصد از مواقع، بدن تامین خون به تاندون را دوباره برقرار می‌کند و چند هفته بعد از جراحی پارگی رباط، تاندون بار دیگر فعالیت خود را از سر می گیرد.



در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

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



جراحی با استفاده از آرتروسکوپی:

- عمل جراحی رباط صلیبی پا با استفاده از آرتروسکوپی صورت می‌گیرد. دو تا چهار برش پوستی در نواحی مختلف جلوی زانو، بسته به بافت مورد استفاده ایجاد می‌شوند.
- از طریق یکی از این برش‌ها، آرتروسکوپ (دوربین فیلم برداری کوچکی به اندازه یک مداد) داخل زانو قرار داده می‌شود.
- با بزرگ نمایی که توسط آرتروسکوپ صورت می‌گیرد، پزشک هر گونه آسیب دیدگی به وجود آمده را می‌تواند مشاهده کند. ادیدگی‌ها در این حالت ترمیم می‌شوند.
- از طریق برش‌های دیگر، ابزارهایی درون مفصل قرار داده می‌شود تا بافت‌ها را خارج سازد، صاف کند یا ترمیم نماید. کلیه آسیب پیوند رباط صلیبی جلویی از طریق برش‌های کوچک داخل زانو قرار داده می‌شود و در آنجا داخل تونل استخوانی گذاشته می‌شود. سپس پیوند رباط صلیبی با استفاده از جدیدترین پیچ‌های زیست تجزیه پذیر محکم می‌شود. برش‌های کوچک با چسب پوستی و بخیه قابل جذب بسته می‌شوند تا نیازی به کشیدن بخیه نباشد. در طول این جراحی آب از طریق شکاف‌های ایجاد شده در جلوی زانو، به داخل آن ریخته می‌شود، نیمی از این آب توسط بافت‌های زانو جذب می‌شود.
- پس از جراحی، آب ترکیب شده با میزان کمی خون اغلب از برش‌ها نشت می‌کند و بر روی بانداژها مانند خون به نظر می‌رسد. بیشترین مقدار این نشتی آب می‌باشد که طبیعی است.