



عوارض جراحی ACL

- لخته شدن خون در ناحیه جراحی: معمولاً این مورد با تجویز آسپرین توسط پزشک برطرف می شود
- عفونت در ناحیه جراحی شده: معمولاً مصرف آنتی بیوتیک ها قبل و بعد از جراحی از عفونت جلوگیری میکند.
- درد و مشکلات احتمالی مانند پارگی تاندون و یا شکستگی، در ناحیه ی برداشت تاندون
- انتقال بیماری های عفونی و یا ویروسی از تاندون اهدا شده
- آسیب به اعصاب و یا عروق محل جراحی
- محدودیت حرکت بر اثر جراحی
- پارگی و یا کشیدگی مجدد در رباط بازسازی شده

مراقبت بعد از عمل

- **طریقه خوابیدن بعد از عمل رباط صلیبی زانو**
می توانید در حین دراز کشیدن یک تا دو بالش را زیر ساق پای خود بگذارید و این حالت را ۴ تا ۶ بار در روز به مدت سه یا چهار روز انجام داد نکته بسیار مهم این است که از گذاردن بالش پشت زانو پرهیز کنید.
- از گذاشتن گرما روی ناحیه پرهیز کنید.
- محل جراحی را تمیز و ضدعفونی کرده و پانسمان را تعویض کنید.
- در هنگام استحمام (در صورت تایید پزشک) مانع رسیدن رطوبت به ناحیه جراحی شوید.
- داروهای تجویز شده (مسکن، آسپرین و آنتی بیوتیک) را به موقع و سر وقت مصرف کنید.
- نرمش های تجویز شده را مرتب انجام دهید.
- جلسات فیزیوتراپی را شرکت کنید.
- دون تایید پزشک استفاده از پله، رانندگی و فعالیت های شدید بدنی را آغاز نکنید.
- حداقل 4 هفته از عصا و یا واکر هنگام راه رفتن کمک بگیرید.
- در هنگام خوابیدن از فشار آوردن روی زانوی جراحی شده خودداری کنید.
- از زانو بند استفاده کنید.
- استراحت و تغذیه مناسب داشته باشید.
- ورزشکاران حرفه ای 8 ماه پس از جراحی می توانند به فعالیت خود بازگردند

تمرینات ورزشی جهت آمادگی قبل از عمل

• تمرین اول:

اولویت در این مرحله، صاف کردن زانو است. در حالت نشسته بر روی تخت سعی کنید با استفاده از یک حوله یا کش ورزشی زانو را صاف کنید. این وضعیت را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید. این تمرین را در ۱۰ ست ۱۵ تایی در روز انجام دهید.



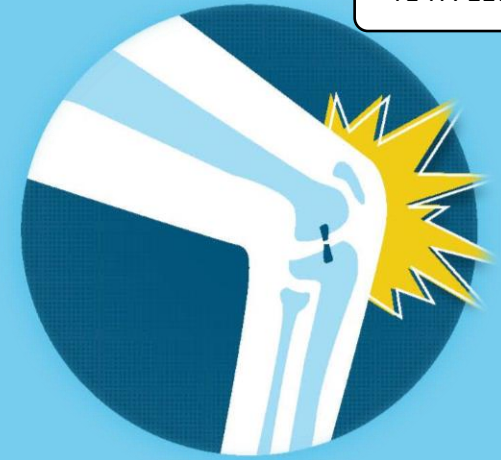
• تمرین دوم:

عضله چهار سر ران را سفت کنید و سعی کنید زانو را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه در وضعیت صاف نگه دارید. بهتر است یک رول حوله ای را زیر پاشنه قرار دهید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید و در روز ۵ تا ۱۰ تایی از این تمرین را انجام دهید.



• تمرین سوم:

استفاده از دو چرخه ثابت به مدت ۲۰ دقیقه در روز برای بهبود دامنه حرکتی زانو و تقویت عضلات زانو بسیار مفید است



بیمارستان پارسیان شهرکرد
0383150
شهرکرد-جاده دانشگاه آزاد-منظریه
Parsianhospital-shk.ir
info@parsianhospital-shk.ir

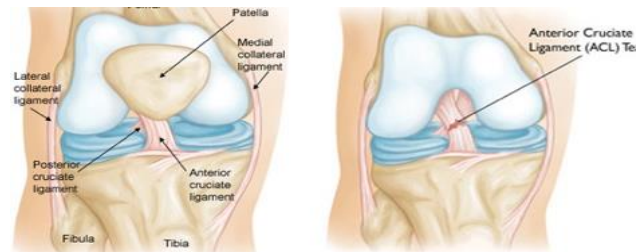
ACL

رباط صلیبی قدامی

عمل جراحی ACL، علت پارگی و مراقبت های قبل و بعد از آن

رباط یک طناب بافتی از جنس فیبرهای کلاژن متراکم و مقاوم در برابر کشش بوده و سبب اتصال دو استخوان در محل مفصل می شود. رباط صلیبی از مهم ترین رباط های موجود در محل مفصل زانو است و نقش اساسی در سلامتی و ثبات این مفصل را ایفا می کند. اما متأسفانه ممکن است به سبب فعالیت های شدید بدنی دچار آسیب شده و فرد متحمل درد و التهاب شدیدی شود.

رباط صلیبی قدامی (ACL): این رباط از سطح داخلی کندیل خارجی استخوان ران شروع شده و تا قسمت جلویی درشت نی در زانو امتداد می یابد. در حالت ایستاده و زمانی که زانو کاملاً صاف است؛ رباط ACL به حالت کشیده درآمده و مانع حرکت زانو به عقب می شود؛ اما هنگامی که زانو به شکل خم قرار می گیرد رباط صلیبی نیز کاملاً شل می شود.



Normal ACL

Torn ACL

علت های آسیب دیدگی و پاره شدن رباط

رباط صلیبی عمدتاً در هنگام فعالیت های شدید بدنی دچار آسیب می شود.

عوامل متعددی مانند فشار و ضربه، عوامل ژنتیکی، هورمون ها و عوامل آناتومیک ممکن است منجر به آسیب رباط زانو شوند.

متأسفانه پارگی رباط ACL معمولاً با آسیب مینیسک، کپسول مفصل زانو و رباط صلیبی پشتی همراه می شود.

جراحی ACL چگونه انجام می شود؟

- ابتدا رباط صلیبی آسیب دیده برداشته می شود.
- سپس **اتوگرافت** و یا **آلوگرافت** انجام میشود: تاندون از نظر ساختار و عملکرد بسیار شبیه به رباط عمل می کند. جراح توسط تجهیزات تخصصی قطعه ای تاندون از ناحیه عضله چهار سر ران، عضله همسترینگ و یا کشک زانوی بیمار برمیدارد و جایگزین رباط در محل آسیب دیده می کند. در برخی از موارد ممکن است از تاندون های اهدایی استفاده شود.
- از طریق سوراخ های ایجاد شده در استخوان ران و انتهای درشت نی: گرافت توسط ابزارهای لازم مانند پیچ و مهره در محل مورد نظر قرار می گیرد.
- سپس حفره های ایجاد شده بخیه می شوند.
- معمولاً بیمار یک شب در بیمارستان بستری می شود.**

در افراد با اضافه وزن بالا، مصرف سیگار به دفعات بالا، بیماری های زمینه ای مانند دیابت، فشار خون بالا و کنترل نشده؛ عمل جراحی توصیه نمی شود.

