

PCL رباط صلیبی خلفی

ACL رباط صلیبی قدامی

رباط ها باند های سفت و محکمی هستند که استخوان ها را به هم وصل میکنند یکی از رباط های مهم زانو رباط صلیبی می باشد که شامل رباط صلیبی قدامی و رباط صلیبی خلفی است که به علت اتصال به سمت قدامی و خلفی استخوان درشت نی به این نام نام گذاری شده اند.

علل و منشاء بیماری:

برخورد مستقیم در ناحیه زانو بخصوص زمانی که زانو خم است که می تواند در ورزش هایی مانند:

- فوتبال
- تصادفات
- افتادن از پله ها با زانو خم

علائم و نشانه های

بیماری:

- تورم : از خفیف تا شدید که می تواند ۲ الی ۳ ساعت پس از آسیب به طور معمول ایجاد شود
- درد زانو: که می تواند به صورت درد تیز یا مبهم در پشت زانو
- احساس لقی و شلی در زانو
- احساس گرمی در پشت زانو
- حساسیت به لمس
- احساس گز گز یا بی حسی در اطراف زانو

تشخیص بیماری:

- تست دراور خلفی: زانو در حالتی که انقباض عضلانی وجود ندارد به سمت خلف جابه جا می کند
- تست لاچمن در بررسی میزان آسیب رباط صلیبی قدامی حساسیت این تست نسبت به دراور خلفی بیشتر است.
- رادیوگرافی، MRI

درمان:

به دو دست جراحی و غیر جراحی تقسیم می شود

غیر جراحی:

- استفاده از یخ و استراحت همراه با فشار و بلند نگه داشتن ناحیه زانو
- پرهیز از ایستادن راه رفتن و یا فشار بر روی زانو
- استفاده از باند های الاستیک و همچنین زانو بند نگهدارنده

جراحی:

- آرتروسکوپی ترانس تیبیال
- تکنیک جراحی باز
- تکنیک single bundle
- تکنیک double bundle

آموزش خود مراقبتی:

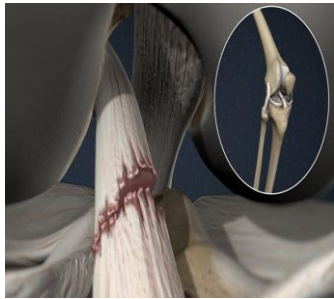
➤ افزایش آگاهی بیمار در مورد عوارض احتمالی سیر بیماری و روش برخورد با

➤ عوارض:

DVT : جهت پیشگیری از DVT

استفاده از جوراب واریس.

بیماری: ACL_PCL (آسیب رباط ها)



گروه هدف: بیماران ارتوپدی

تهیه و تنظیم: ساناز صفری (کارشناس
پرستاری)

زیر نظر: آقای دکتر محرمی (رئیس بخش) و

خانم آزادی اسکوئی (سرپرستار بخش)

تاریخ تهیه: بهار ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۱

- استفاده از عصا یا واکر جهت پیشگیری از فشار وارد شده به اندام عمل شده.

- عدم خم شدن زانو تا دستور پزشک فعالیت ایروبیک، انقباض عضلات دو سر ران جهت پیشگیری از آتروفی.

➤ نحوه مراقبت از خود و مدیریت درد:

جلوگیری از آویزان بودن عضو مبتلا.

پوزیشن مناسب و بالا نگه داشتن عضو رعایت شود

منابع: درسنامه برونر سودارت ارتوپدی

سایت مرکز:

<https://imamreza.tbzmed.ac.ir>

شماره تماس بیمارستان:

۹-۳۳۳۴۷۰۵۴

شماره های بخش ارتوپدی:

۳۰۴۲-۳۰۴۱

➤ فیزیوتراپی:

بررسی تورم قرمزی و تورم اندام توسط

بیمار

➤ پوزیشن مناسب در بستر با ذکر دلایل:

جهت پیشگیری از زخم بستر حرکت متناوب، تغذیه مناسب، خشک نگه داشتن لباس و ملافه، تغییر پوزیشن، عفونت بیمارستانی، رعایت بهداشت فردی از جمله شستن مرتب دست

➤ بیبوست

جهت پیشگیری از بیبوست رژیم پر فیبر، مایعات فراوان، در اولین روز بعد از دستور پزشک جهت راه رفتن حتما از تخت پایین بیاید.

➤ عدم خم شدن زانو تا دستور

پزشک

محدویت فعالیت فیزیکی با ذکر دلایل:

- بالا نگهداشتن عضو جهت پیشگیری از تورم و سیرکولاسیون مناسب.