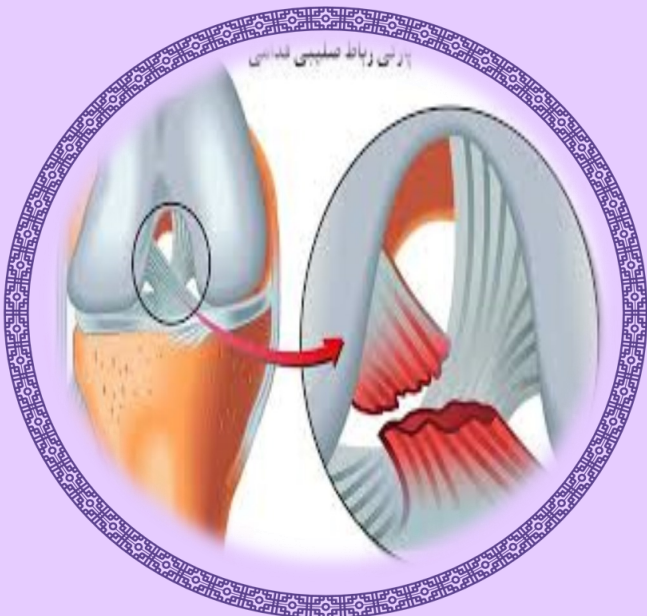




Bohlool Hospital

## ترمیم رباط صلیبی زانو

ویژه بیماران و مراجعین



### کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی ۲

کد سند: Bh-Mn / pat edu pam / doc-04 / 05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

www.bohlool.gmu.ac.ir

← توصیه می‌شود از مواد حاوی کلسیم (شیر، ماست، پنیر، کشک)، پروتئین (گوشت، ماهی، تخم مرغ)، آهن (جگر، اسفناج) و مایعات خصوصا آب بیشتر مصرف نمایید.

### مواردی که لازم است با پزشک خود در میان بگذارید:

← گرمی قرمزی و ورم شدید و ترشح از محل عمل

← افزایش درد زانوی عمل شده

← حالت سرگیجه و گیجی

← تب بیشتر از ۳۸ درجه

[www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)

آدرس وبسایت:

[www.Bohlool.gmu.ac.ir](http://www.Bohlool.gmu.ac.ir)

شماره تماس: ۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۳-۰۵۱ شماره داخلی ۱۷۷۷



ACL

برای دریافت فایل می‌توانید

بارکد روبرو را با تلفن همراه

اسکن نمایید.

رعایت نکات زیر در دوران ریکاوری عمل بازسازی رباط توصیه می‌شود:

← داروهای تجویز شده (مسکن، آسپرین و آنتی بیوتیک) را به موقع و سر وقت مصرف کنید.

← نرمش‌های تجویز شده را مرتب انجام دهید.

← در جلسات فیزیوتراپی را شرکت کنید.

← بدون تایید پزشک استفاده از پله، رانندگی و فعالیت‌های شدید بدنی را آغاز نکنید.

← حداقل ۴ 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 حرفه‌ای ۸ ماه پس از جراحی می‌توانند به فعالیت خود بازگردند.

← در رابطه با تعویض پانسمان و استحمام بعد از ترخیص نظر پزشک معالج ارجحیت دارد.

← در صورت نداشتن بیماری زمینه‌ای، هیچگونه منع غذایی ندارید.

## آسیب دیدگی رباط صلیبی قدامی چیست؟

آسیب دیدگی رباط صلیبی قدامی در ورزشکاران شایع است.

رباط صلیبی نواری بافتی داخل زانو است و زمانی که کشیده یا پاره شود، آسیب می بیند.

این اتفاق زمانی روی می دهد که همزمان با دویدن یا پریدن، چرخش سریع یا حرکت ناگهانی رخ دهد.

رباط صلیبی قدامی سالم به همبستگی استخوانهای زانو و ثبات زانو کمک می کند.

آسیب این رباط ممکن است با مشکلاتی در اعمال فشار به زانو، راه رفتن یا ورزش کردن همراه باشد.

## علائم آسیب دیدگی رباط صلیبی قدامی چیست؟

۱. زانو درد شدید در قسمت پشتی زانو

۲. التهاب و ورم کردن زانو

۳. اختلال در راه رفتن بر روی زانوی آسیب دیده

۴. احساس خالی شدن زانو در هنگام دویدن و راه رفتن



## روشهای تسکین

← قرار دادن یخ بر روی زانوی آسیب دیده

← استراحت دادن به پای آسیب دیده به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت

← ثابت نگه داشتن زانو با استفاده از زانو بند کشی

← بالا نگه داشتن پا در زمان استراحت

← اجتناب از دویدن و انجام ورزش های سنگین

← استفاده از داروهای ضد التهاب

← فیزیوتراپی

← عمل جراحی

## مراقبتهای بعد از عمل ترمیم رباط صلیبی:

۱. با کسب اجازه از پزشک و پرستار، استفاده از کمپرس یخ تا چند روز پس از عمل تا درد و خونریزی احتمالی کم شود.

۲. پای جراحی شده را داخل بریس یا ارتوز و بالاتر از سطح قلب قرار دهید.

۳. بعد از عمل جراحی، با دستور و اجازه پزشک تا حدی که درد برای شما ایجاد نکند با انجام ورزش به تقویت زانوی خود کمک کنید.

۴. با احتیاط در حالی که زانوی شما صاف است ساق پایتان را بالا بیاورید.

۵. در صورت هرگونه تشدید درد یا قرمزی محل عمل یا ترشح از ناحیه بخیه ها، به پزشک اطلاع دهید.

۶. با دو عصا در حد تحمل پای خود را زمین بگذارید.

۷. نوع و اندازه عصای مناسب شما توسط پزشک تعیین میشود.

۸. پانسمان محل جراحی طبق دستور پزشک، توسط فرد ماهر به روش استریل ضد عفونی و تمیز تعویض شود.

۹. در صورت خیس شدن پانسمان محل عمل، پانسمان را تعویض کنید،

۱۰. از غذاهای پرکالری و لبنیات، مایعات فراوان استفاده کنید.

۱۱. جهت کنار گذاشتن عصا و راه رفتن حتما با پزشک مشورت کنید.

۱۲. انتظار می رود بعد از عمل جراحی، احساس پایداری در زانوی خود داشته باشید. با این حال اگر احساس پایداری وجود نداشته باشد توصیه میشود تا نرمش های تقویتی را بیشتر انجام دهید. در صورتی که این احساس ادامه داشت حتما با پزشک جراح خود مشورت نمایید.

۱۳. جهت کشیدن بخیه ها بعد از دو هفته به مطب پزشک مراجعه نمایید.

۱۴. در خصوص زمان استحمام از پزشک خود سوال کنید.