

پارگی منیسک و رباط زانو در افراد جوان شایعتر است و در اثر فعالیت‌های ورزشی رخ می‌دهد. ستون قرار دادن یکی از پاها و چرخش ناگهانی آن و ضربه مستقیم می‌تواند به رباط و منیسک صدمه بزند. بیمار در این حالت صدایی توام با درد را در زانو حس می‌کند و از فعالیت باز می‌ماند. بیشتر رباط صلیبی قدامی دچار پارگی می‌شود و علامتش به‌گونه‌ای است که به اصطلاح زانو خالی می‌کند و مصدومان دیگر قادر نیستند فشاری را به آن وارد کنند.

بعد از عمل جراحی از همان ساعت‌های اولیه و وقتی که از شدت درد اندکی کاسته شد، حرکت‌های زانو آغاز می‌شود. حرکت‌ها در ابتدا اندک و با احتیاط صورت می‌گیرد. مثلاً بیمار باید از فردای جراحی ۵ درجه زانوی خود را خم کند و روز بعد این مقدار را به ۱۰ درجه برساند و بعد از ۲ هفته بتواند این مقدار را به ۹۰ درجه برساند.



یک ماه بعد از جراحی زانو این میزان حرکت به ۱۲۰ درجه می‌رسد و در نهایت ۲ تا ۳ ماه بعد می‌تواند زانو را به‌طور کامل خم کند ولی منظور از این خم کردن ایجاد زاویه ۱۵۰ تا ۱۶۰ درجه در زانو است. همه بیماران بعد از عمل نیاز به عصا دارند. روی پای عمل شده هم می‌توانند فشار بیاورند ولی بهتر است عمده وزن بدن را روی پای سالم اعمال کنند. برای اینکه بیمار بتواند به راحتی وزن را روی پای آسیب‌دیده اعمال کند لازم است عضلات پا تقویت شوند تقویت عضلات باید به گونه‌ای باشد که بعد از یک ماه بیمار بتواند به راحتی و بدون عصا قدم بردارد. عضلات جلوی ران، چهارسر ران و عضلات پشت ران (همسترینگ) باید تقویت شوند:

تمرین شماره ۱: به پشت دراز بکشید. پاشنه خود را روی یک کتاب کلفت قرار داده و اجازه بدهید زانوی شما شل شده و کاملاً به حالت مستقیم درآید. چند لحظه در همین حالت بمانید سپس بدون اینکه پاهایتان را حرکت دهید، عضله چهارسر ران خود را که در جلوی ران قرار دارد به مدت ده ثانیه با حداکثر قدرت منقبض کنید. سپس عضله را شل کرده و چند ثانیه استراحت کنید و مجدداً این کار را تکرار کنید. این نرمش را ده مرتبه تکرار کنید.



۲

تمرین شماره ۲: به پشت دراز بکشید. در حالیکه سعی می‌کنید کف پای خود را روی زمین نگه دارید زانوی طرف مبتلا را به آرامی خم کرده تا جاییکه زانو بیشتر از آن خم نشود و شما یک احساس کشیدگی و ناراحتی خفیف در زانو بکنید. چند لحظه در همین حال بمانید و سپس به آرامی پا را به وضعیت اول برگردانید. چند لحظه استراحت کنید و این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.



تمرین شماره ۳:

به پشت دراز بکشید. در حالیکه زانوی خود را مستقیم نگه داشته اید پاشنه پا را به اندازه یک وجب از زمین بلند کنید. پا را چند لحظه در همین حالت نگه داشته و سپس به آرامی آنرا پایین بیاورید. چند لحظه استراحت کنید و این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.



۳

۱



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود

BEHBOUD
HOSPITAL

گروه پیشگیری و ارتقاء سلامت

منابع: کتاب ورزش های پس از اعمال جراحی

ماژور ارتوپدی Nether

زیر نظر سرپرست علمی گروه ارتوپدی:

دکتر عزیز نوری جراح و متخصص ارتوپدی

تهیه کننده:

الهه محمدی مجد فیزیوتراپیست

تاریخ تهیه: شهریور ۱۳۹۵

تاریخ بازنگری: مهرماه ۱۳۹۹

تمرین شماره ۴:

انقباض ثابت همسترینگ: برای شروع این حرکت، بنشینید و زانوی خود را حدود ۴۵ درجه خم کنید. پاشنه پای خود را روی زمین فشار دهید تا پشت ران شما (همسترینگ) مانند تصویر زیر منقبض شود. برای مدت ۵ ثانیه در این وضعیت بمانید و این حرکت را ۱۰ مرتبه با بیشترین شدت ممکن و به شرطی که باعث به وجود آمدن یا افزایش علائم پارگی و یا کشیدگی رباط زانو نشود، انجام دهید.

ارتباط با ما:

سامانه تلفن ۴ رقمی: ۳۱۵۵

سامانه پیام کوتاه: +۹۸۱۰۰۰۳۱۵۵

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۳۸۷۰۱-۵

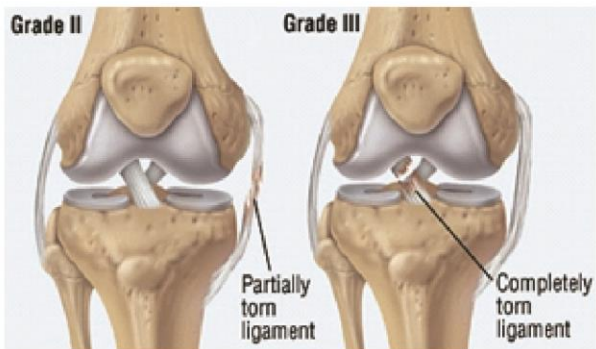
فاکس: ۰۴۱-۳۵۵۶۶۲۲۷

ایمیل: info@behboud.com

وب سایت: www.Behboud.com

آدرس: تبریز / خیابان ارتش جنوبی

نرسیده به چهارراه باغشمال / بیمارستان بهبود



آرزوی بهبود، سلامتی و تندرستی خانواده هاست.

چهارراه باغ شمال

خیابان ارتش جنوبی

میدان ساعت

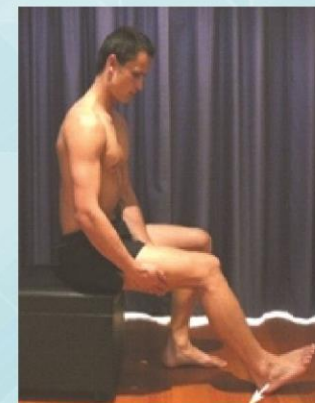


بیمارستان بهبود

Behbud Hospital

بیمارستان بهبود

پیشرو در ارائه خدمات نوین پزشکی



فیزیوتراپی پس از پارگی رباط صلیبی