



## ترمیم رباط صلیبی زانو

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۲۵۴۸۲۶-۳۲۲۶-۳۸

[Kashanihp.skums.ac.ir](http://Kashanihp.skums.ac.ir)

واحد آموزش به بیمار ۱۴۰۳

کد: PE/ORTHO -KH-01-02

روش‌های تسکین

قرار دادن یخ بر روع زانو آسیب دیده

استراحت دادن به پا آسیب دیده به مدت ۴۴ تا ۴۸ ساعت

ثابت ناه داشتن زانو با استفاده از زانکوبکنکدکشی

بال ناه داشتن پا در زمان استراحت

اجتناب از دویدن و انجام ورزش های سناین

استفاده از داروهای ضد التهاب

فیزیوتراپی

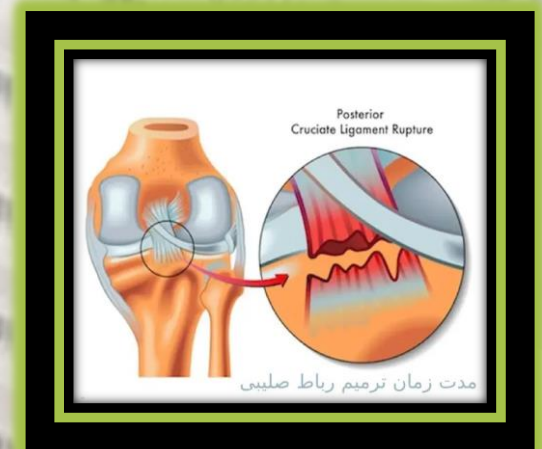
عم جراحی



انتظار می‌رود بعد از عم جراحی، احساس پایداری در زانو 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 حتماً با پزشک جراح خود مشورت نمایید.

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

در خصوص زمان استحمام از پزشک خود سوال کنید.



آسیب دیدگی رباط صلیبی قدامی چیست؟

آسیب دیدگی رباط صلیبی قدامی در ورزشکاران شکایکع است.

رباط صلیبی نوارع بافتی داخ زانو است و زمکانکی ککه کشیده یا پاره شود، آسیب می بیند

این اتفاق زمانی روع می دهد که همزمان با دویکدن یکا پریدن، چرخش سریع یا حرکت ناگهانی رخ دهد.

رباط صلیبی قدامی سالم به همبستای استخوانهای زانو و ثبات زانو کمک میکند.

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



عالیم آسیب دیدگی رباط صلیبی قدامی چیست؟

زانو درد شدید در قسمت پشتی زانو

التهاب و ورم کردن زانو

اختلال در راه رفتن بر روع زانوع آسیب دیده

احساس خالی شدن زانو در هنگام دوییدن و راه رفتن

مراقبتهاع بعد از عم ترمیم رباط صلیبی:

با کسب اجازه از پزشک و پرستار، استفاده از کمپرس

یخ تا چند روز پس از عم تا درد و خونریزع احتمالی کم شود.

پاع جراحی شده را داخ بریس یا ارتوز و بالتر از سطح قلب قرار دهید.

بعد از عم جراحی، با دستور و اجازه پزشک تا حدع که درد براع شما ایجاد نکند با انجام ورزش به تقویت زانوع

خود کمک کنید.

با احتیاط در حالی که زانوع شما صاف است ساق پایتان را بال بیاورید

در صورت هرگونه تشدید درد یا قرمزع مح عم یا ترشح از ناحیه بخیه ها، به پزشک اطالع دهید.

با دو عصا در حد تحم پاع خود را زمین باذارید.

وع و اندازه عصاع مناسب شما توسط پزشک تعیین میشود.

پانسمان مح جراحی طبق دستور پزشک، توسط فرد ماهر به روش استری ضدعفونی و تمیز تعویض شود.

در صورت خیس شدن پانسمان مح عم، پانسمان را تعویض کنید.

از غذاهاع پرکالرع و لبنیات، مایعات فراوان استفاده کنید.

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

