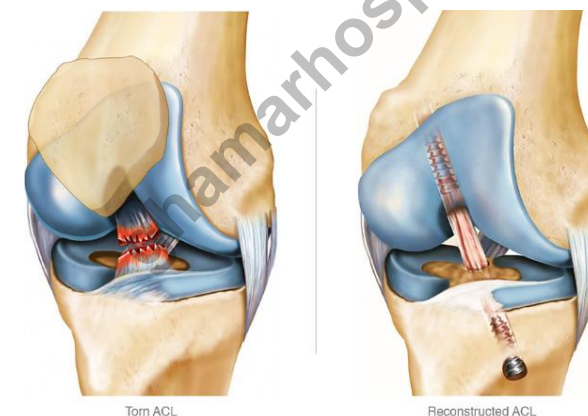




اداره کل اوقاف و امور خیریه

بیمارستان خیریه قمی هشتم (ع)



جراحی ترمیم پارگی رباط صلیبی زانو (ACL)

رباط صلیبی زانو مهم ترین رباط مفصل زانو می باشد که استقامت زیادی دارد و پارگی آن در شرایط حرکات چرخشی شدید زانو اتفاق می افتد.

علل آسیب:

- تغییر ناگهانی جهت توقف ناگهانی
- کم کردن ناگهانی سرعت حین دویدن
- فرود اشتباه طی یک پرش
- تصادف یا برخورد دو نفر مانند مسابقات فوتبال

علائم:

- صدای شبیه پاپ در زمان ضربه و درد همراه با تورم
- احساس ناراحتی مبهم هنگام راه رفتن
- کم شدن دامنه حرکتی زانو
- احساس سستی در مفصل (خالی کردن زانو)



پیش گیری:

- عضلات ران خود را با انجام تمرینات کششی و تقویتی قدرتمند نگه دارید.
- قبل از انجام فعالیت های شدید، بدن خود را با فعالیت های سبک گرم کنید.
- بر روی انعطاف پذیری بدن خود کار کنید.
- هیچ گاه به طور ناگهانی شدت ورزش های خود را افزایش ندهید و این تغییرات را به شکل تدریجی ایجاد کنید.

درمان:

گاهی پارگی محدود بوده که معمولاً درمان دارویی و فیزیوتراپی موثر است اما در صورت پارگی شدید مداخله جراحی ضروری می باشد.

عمل جراحی معمولاً به روش آرتروسکوپی انجام می شود که با ایجاد ۳ برش یک سانتی متری بر روی پوست ناحیه زانو وارد زانو شده و عمل جراحی انجام می گردد؛ گرچه گاهی نیاز به عمل جراحی به صورت باز است.

- مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات (به غیر از حبوبات نفاخ مانند نخود و لوبیا)، سفیده تخم مرغ و پنیر، حداقل برای ۲ هفته بعد از عمل جهت ریکاوری سریع تر و کاهش طول دوره نقاهت
- لزوم مصرف روزانه ۸-۱۰ لیوان آب
- مصرف قلم گوشت، پای مرغ یا ژلاتین مرغ و ژله نیز با مشورت متخصص تغذیه بلامانع است.
- عدم مصرف فست فود ها و غذاهای پرچرب و سنگین

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور

۱۴ الی ۰۵۱۴۲۲۲۱۵۱۱

ناظر کیفی	دکتر سعید اسکندری متخصص ارثوپی
تهیه کنندگان	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار) ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۵

- در صورت تب، گرمی، التهاب، تورم، عفونت، خروج ترشحات و.... حتما به پزشک خود مراجعه کنید.



رژیم غذایی پس از عمل:

- رژیم غذایی بایستی شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۲-۳ میان وعده باشد.
- بهترین میان وعده انواع میوه ها، شیر پاستوریزه کم چرب، سبزیجاتی مثل خیار، گوجه فرنگی، هویج یا آجیل کم نمک می باشد (اولویت با میوه های ملین مانند سیب، گلابی، کیوی، انجیر، انواع آلو، زردآلو و ... می باشد).
- مصرف حداقل ۱ لیوان از گروه سبزیجات مانند سبزی خوردن، خیار و گوجه فرنگی، انواع سالاد همراه غذا

مراقبت های پس از عمل :

- در زمان استراحت پس از جراحی بایستی زانوی جراحی شده حتما صاف باشد و به هیچ وجه بالشت در زیر زانو خود به هنگام استراحت قرار ندهید.
- برای کاهش درد و تورم چس از جراحی از کیسه یخ استفاده نمایید.
- و کیسه یخ را دور تا دور زانوی جراحی شده برای مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار دهید.
- در زمان استراحت سعی کنید پایتان به صورت صاف بالاتر از سطح قلب قرار گیرد.
- پس از جراحی بسته به نظر پزشک می توانید تا اندازه ای که برایتان قابل تحمل و راحت است روی پای جراحی شده وزن بیاندازید و در زمان راه رفتن از عصای زیر بغل استفاده نمایید و در طول ۲ تا ۳ هفته اول پس از جراحی عصا به تدریج کنار گذاشته می شود.
- رانندگی زمانی توصیه می شود که فرد بتواند به طور کامل و بدون نیاز به وسایل کمکی به راحتی راه برود. اکثر جراحان زمانی حدود ۶ هفته پس از جراحی را توصیه می کنند.