

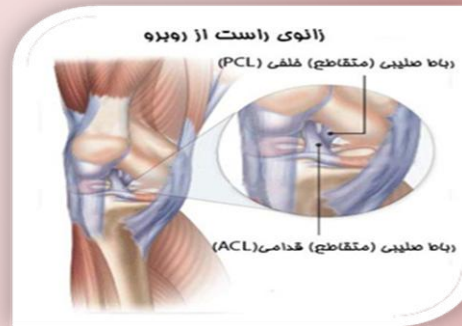


گروه هدف : بیمار

نقش و عملکرد رباط مفصل زانو

تهیه کننده: خ. دارابی . پرستار . بخش تروما
منبع: مراقبت از بیماران تروما

بهار : ۹۸



هدف از فیزیوتراپی:

- ✓ کاهش درد ، التهاب و تورم
- ✓ افزایش دامنه حرکت مفصل
- ✓ تقویت عضلات باتوجه به درجه آسیب
- ✓ آموزش تمرین حس عمقی
- ✓ آموزش تمرینات زنجیره حرکتی بسته
- ✓ افزایش تعادل

مراقبت بعد از عمل جراحی:

- ✓ قرار دادن بالش زیر اندام مبتلا
- ✓ کیسه یخ
- ✓ کنترل جریان خونی

مراقبت در منزل:

- ✓ کیسه یخ
- ✓ تعویض پانسمان روزانه
- ✓ استفاده از مسکن جهت کاهش درد
- ✓ استفاده از آنتی بیوتیک جهت پیشگیری از عفونت
- قرار دادن بالش زیر اندام مبتلا

روش های تشخیص:

- معاینه
- گرافی
- MRI
- آرتروسکوپی

روش های درمان:

- جراحی:
- * ترمیمی
- * بازسازی: ۱- داخل مفصلی
- ۲- خارج مفصلی
- غیر جراحی

درمان (۳) آسیب:

- * درجه یک: هدف کاهش التهاب و تورم
- * درجه دو: همان درمان درجه یک + حفاظت از بافت
- * درجه سه: عمل جراحی

شدت و درجات آسیب رباط

صلیبه جلویی (قدامی):

- ✓ درجه یک: پارگی خفیف است. ناپایداری وجود ندارد و میزان خونریزی پایین است.
- ✓ درجه دو: خونریزی وجود دارد و پارگی ناقص است. بدلیل پارگی ناقص تا حدودی بی ثباتی وجود دارد.
- ✓ درجه سه: ازهم گسیختگی فیبرها کامل است (پارگی کامل). خونریزی در مفصل وجود دارد و بی ثباتی ایجاد می شود.

شایع ترین علل آسیب:

- ❖ عوامل محیطی: ورزش هایی که با پریدن و دویدن در ارتباط هستند احتمال آسیب رباط افزایش می یابد.

❖ علل آناتومیک: احتمال

- آسیب رباط متقاطع جلویی در قسمت میانی، بیشتر از نواحی دیگر است همچنین در خانم های ورزشکار، یارگه، رباط بیشتر اتفاق

انواع رباط مفصل زانو:

- رباط طرفی داخلی (MCL) یا رباط طرفی درشت نی
- رباط طرفی خارجی (LCL) یا رباط طرفی (نازک نی)
- رباط متقاطع جلویی (ACL) یا رباط صلیبی
- رباط متقاطع پشتی (PCL) یا رباط صلیبی خلفی

