



## \* ACL چیست؟

۳- علل هورمونی: با افزایش سطح هورمون استروژن، احتمال پارگی ACL بیشتر است.

## \* نحوه تشخیص پارگی رباط صلیبی:

تشخیص پارگی رباط صلیبی بالینی است. اغلب درد و تورم موجود است. معاینه توسط فرد حاذق حتی بر MRI هم اولویت دارد. در اکثریت موارد تورم مفصل به علت خونریزی داخلی وجود دارد و این تورم در عرض چند ساعت بروز می کند. گاهی به علت گیر افتادن انتهای باقی مانده رباط صلیبی پاره شده، باز شدن کامل زانو غیرقابل انجام می باشد. باید دقت داشت که پارگی رباط صلیبی قدامی ممکن است همراه با دررفتگی یا نیمه در رفتگی کشکک زانو باشد بنابراین باید کشکک زانو هم با دقت معاینه شود.

## \* درمان

به طور کلی درمان رباط صلیبی قدامی به دو صورت غیرجراحی یا جراحی است. فیزیوتراپی در هر دو روش غیرجراحی و جراحی (گاهی حتی قبل از عمل جراحی) جهت تسریع و افزایش کیفیت روند درمانی مؤثر است.

درمان آسیب درجه ۱

در ابتدا از روشهایی جهت کاهش التهاب، درد و تورم استفاده میشود (مثلا استفاده از یخ).

درمان آسیب درجه ۲

اصول درمان همانند مرحله درجه یک آسیب است. اما به دلیل آسیب بیشتر از یک بریس جهت حفاظت از بافت آسیب دیده نیز استفاده میشود.

درمان آسیب درجه ۳

در پارگی کامل ممکن است به عمل جراحی نیاز باشد.

رباط صلیبی جلویی یکی از رباط های مهم مفصل زانو است. از جمله عوامل مهم ثبات هر مفصل بستگی به سالم بودن ساختمان رباط آن مفصل دارد. رباط متقاطع جلویی معمولا رباط صلیبی قدامی نیز خوانده میشود. این رباط از جمله رباطهایی است که به هنگام فعالیتهای شدید آسیب میبیند. در ورزشکاران حرفهای پارگی رباط متقاطع جلویی شایع است و به پارگی ACL معروف است.



## \* درجات آسیب رباط صلیبی قدامی:

درجه ۱: پارگی خفیف

درجه ۲: پارگی ناقص

درجه ۳: پارگی کامل

## \* شایعترین علل آسیب

۱- عوامل محیطی: ورزشهایی که با پریدن و دویدن در ارتباطند احتمال آسیب رباط افزایش مییابد.

۲- علل آناتومیک: احتمال آسیب رباط متقاطع جلویی در قسمت میانی، بیشتر از نواحی دیگر است. همچنین در خانم های ورزشکار، پارگی رباط بیشتر اتفاق میافتد.

افزایش میزان خم شدن زانو به بیش از ۹۰ درجه تا

اگر بیمار فرد مسنی باشد و رباط متقاطع جلویی پاره رسیدن به خم شدگی کامل زانو است. شده باشد، انجام عمل جراحی با توجه به سطح پایین فاز سوم: هفته ششم را شامل می گردد و هدف در آن فعالیت فرد و آرتروز زانو توصیه نمیشود. اما اگر فردی افزایش قدرت و سفتی عضلانی است و بدنبال این جوان و فعال و یا به خصوص یک ورزشکار حرفه‌ای مرحله به آرامی به ورزش باز می گردیم. بدون انجام دچار پارگی کامل گردد معمولاً عمل جراحی توصیه تمرینات کافی در دوره بعد از جراحی، بازگشت به ورزش به زمانی معادل ۶-۹ ماه نیاز دارد. میشود.

### \*اقدامات بعد از عمل

اگر بلافاصله بعد از جراحی ترمیم رباط صلیبی قدامی شروع به راه رفتن کنید ناحیه عمل متورم خواهد شد. ضمناً درد ناحیه عمل ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول بعد از عمل وجود دارد. از گذاشتن گرما روی ناحیه پرهیز کنید.



توجه کنید که زمانی که بخیه ها هنوز بسته نشده اند می بایست از مرطوب بودن روی بخیه ها اجتناب کرد. طریقه خوابیدن بعد از عمل رباط صلیبی زانو:



می توانید در حین دراز کشیدن یک تا دو بالش را زیر ساق پای خود بگذارید و این حالت را ۴ تا ۶ بار در روز به مدت سه یا چهار روز انجام داد نکته بسیار مهم این است که از گذاردن بالش پشت زانو پرهیز کنید.

عمل جراحی با روش بازسازی: . در روش بازسازی رباط از یک بافت دیگر (مثلاً تاندون پاتلا و یا تاندون عضلات پشت ران) استفاده میشود. . فیزیوتراپی بعد از جراحی رباط صلیبی جلویی به شما برای استحکام بخشیدن به ماهیچه های اطراف زانویتان و بهبود انعطاف پذیری کمک می کند.

مرحله بهبودی فاز اول: دو هفته اول بعد از جراحی را شامل می شود و هدف در آن رسیدن به بازشدگی کامل زانو و حفظ قدرت عضلانی عضله چهار سر رانی و کاهش تورم و نیز توانایی خم کردن زانو در حد نود درجه است.

فاز دوم: هفته سوم تا پنجم بعد از عمل را شامل می شود و هدف در آن حفظ توانایی باز کردن کامل زانو و