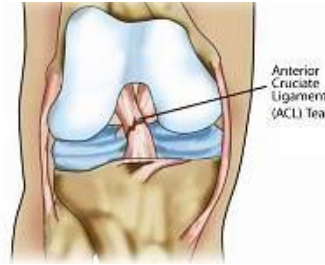




عنوان آموزش: مراقبت پس از جراحی ACL

تهیه و تنظیم: زهرا رضا زاده کارشناس پرستاری

با نظارت واحد آموزش بیمارستان نقوی



*** پاره شدن رباط ACL:** این رباط در ورزشکاران و افراد جوان بیشتر پاره می شود این رباط اغلب از وسط تاندون پاره شده و گاهی اوقات از محل اتصال در ساق یا انتهای زانو (ران) پاره می شوند هرگاه ضربه به ساق در حالتی باشد که زانو در حالت چرخش باشد بویژه چرخش به داخل، این آسیب رخ می دهد.



*** تشخیص پارگی ACL**

کام اول: توضیح حادثه توسط بیمار است که توضیح دهد بعد از آسیب چه مشکلی برای زانو ایجاد شده است
تورم در داخل زانو، احساس خالی کردن یا بنحوی درد بعد از ضربه شدید به نفع تشخیص است

کام دوم: این کاره معاینه دقیق بالینی توسط جراح ارتوپد یا جراح زانو می باشد معاینه باید در حالی باشد که زانو درد نداشته باشد

کام سوم: عکسبرداری ساده و MRI می باشد که تشخیص را مطرح می کند. کام چهارم: دقیق ترین مرحله تشخیص پارگی ACL، استفاده از دستگاه آرتروسکوپ می باشد که به زبان عامه جامعه به جراحی لیزری مشهور است

*** اقدامات در جراحی رباط ACL:**

در روش های جراحی جدید، جراحی بسته توسط دستگاه آرتروسکوپی انجام می شود. در این جراحی ها از تاندون های بدن مثل تاندونها هامسترینگ یا تاندون پاتلا در این جراحی تاندونها با نخ غیرقابل جذب و پیچ قابل جذب در استخوانهای ساق و ران جایگزین و تثبیت می شود.



*مراقبت از بیمار پس از جراحی

❧ روی زانو عمل شده یخ قرار دهد تا درد و خونریزی احتمالی را کم شود. شب‌ها پانلا (کشکک) را به بالا و پایین و طرفین حرکت دهد

❧ پای جراحی شده را داخل بریس بالاتر از سطح قلب قرار دهد. (پاها بالاتر از تنه باشد)

❧ انجام ورزش (ورزش درمانی زانو) تقویت زانو 24 ساعت بعد از عمل با بالا آوردن ساق در حالی که زانو صاف می‌باشد تا حدی که درد ایجاد نکند در حد توان بیمار تکرار شود

❧ با ۲ عصا در حد تحمل پای خود را زمین بگذارد یعنی همه وزن را روی زمین قرار ندهد .

❧ بیمار می‌تواند زانوی خود را تا ۹۰ درجه خم کند .

❧ مسکن استفاده کند. زیرا مسکن باعث کاهش درد شده و تمرینات ادامه می‌یابد .

❧ پانسمان محل عمل هر روز تعویض شود

بخیه‌ها پایان هفته دوم باز خواهد شد .

❧ از غذاهای پرکالری و لبنیات ، مایعات فراوان استفاده نمایند

❧ دو هفته بعد ویزیت مجدد توسط پزشک معالج انجام شود

❧ جهت فیزیوتراپی با پزشک معالج مشورت گردد

❧ بیمار در پایان ماه اول می‌تواند دو عصا را کنار بگذارد و همه وزن خود را روی پای عمل شده قرار دهد .

❧ دویدن در پایان ماه چهارم توصیه می‌شود.

❧ از زمانی که دامنه خم کردن زانو به ۱۳۵ درجه یا قدرت عضله چهار سر آن ۸۵٪ زانو مقابل برسد می‌تواند به ورزش برگردد.

هدف از درمان جراحی پارگی لیکامان متقاطع یا صلیبی بازگرداندن پایداری به زانو است بطوری که بیمار بتواند به فعالیت‌های ورزشی خود برگردد.

*در صورت بروز موارد زیر باید به پزشک مراجعه کرد:

✓ ورم، گزگز، درد یا بی‌حسی انگشتان پا که با بالاتر از سطح قلب بردن زانو و نگه داشتن آن در این ارتفاع به مدت یک ساعت برطرف نشود.

✓ مواجهه با ترشحات بدبو، سبز یا زرد رنگ یا بدون سابقه.

✓ تب و لرز یا تب بالای ۵ درجه سانتیگراد یا بالاتر از ۳۸ درجه بودن دمای بدن به مدت یک شبانه روز

کاشان ، خیابان شهید رجایی ، بیمارستان نقوی

بخش جراحی بیمارستان نقوی

۵۵۵۴۱۵۱۵ داخلی ۲۲۱

www.naghavi.kaums.ac.ir

با آرزوی بهبودی و سلامتی

روزافزون شما

