

آسیب دیدگی غضروف زانو (آسیب زانو)

اطلاعات کلی

تعریف - صدمه به غضروف زانو واقع در بالای استخوان درشت نی . صدمات غضروف زانو غالباً همراه دررفتگیهای استخوان کشکک یا کشیدگیهای رباطی زانو خواهد بود . بعضی اوقات جهت تشخیص صدمات زانو که مقدم به درمان محافظه کارانه می باشند ، دچار ابهام می شویم .

قسمتهای درگیر بدن :

- غضروف قسمت فوقانی درشت نی که به طور طبیعی نیروی اعمال شده به زانو را جذب می کند .
- مفصل زانو .
- رباطهایی که به زانو استمکام می بخشند .
- بافت نرم شامل اعصاب ، لایه های پرده های زلالی ، لایه ضریع ، عروق فونی ، عروق لنفاوی و کیسه زلالی مفصل زانو .

علائم و نشانه ها :

- درد و مساسیت در زانو ، مخصوصاً وقتی وزن را تحمل می کند .
- قفل شدن مفصل زانو .
- خالی شدن زیر زانو .
- وجود مایع در داخل مفصل زانو .

علل به وجود آورنده :

- ضربه مستقیم به زانو .
- استفاده بیش از حد و مداوم از مفصل زانوی آسیب دیده .
- پیمیدگی یا انقباض عضلانی شدید .

افزایش خطر در اثر :

- ورزشهای پر برفورد مخصوصاً فوتبال .
- چاقی .
- سوء تغذیه .
- سابقه صدمه زانو .
- ضعف عضلانی .

نمونه پیشگیری :

- قدرت عضلانی را با استفاده از تمرینات مناسب افزایش دهید .
- از انجام تمرینات مداوم روی سطوح آسفالت و سایر سطوح ناهموار ، خودداری کنید

- بدن خود را قبل از تمرین یا مسابقه کاملاً گرم کنید .
- اگر مسابقه صدمه قبلی زانو دارید ، مفصل زانو را قبل از تمرین یا مسابقه ، با تداوم کنید .

چه باید کرد؟

مراقبتهای مناسب بهداشتی :

- درمان پزشکی .

- جراحی برای ترمیم منیسک آسیب دیده معمولاً مفصل نگاری لازم است .
 - دستگاه مفصل نگاری وسیله ای تار نوری است که انتهای آن چراغ دارد و برای دیدن داخل مفصل وسیله مناسبی است .
 - مراقبت از فود طی درمان پس از جراحی .
 - فیزیوتراپی و توانبخشی بعد از جراحی .
- معیارهای تشخیصی :
- مشاهده علائم .
 - داشتن سابقه پزشکی و معاینه فیزیکی توسط پزشک .
 - پرتونگاری زانو جهت تشخیص شکستگی .
 - مفصل نگاری برای دیدن صدمات زانو که علائم صدمات غضروفی را در بعضی از صدمات نشان می دهد .

- عوارض ممکن :
- ناتوانی مداوم ، بی ثباتی زانو و درد بدون جراحی .
 - تخییرات ملتهب در سالهای بعد ، اگرچه جراحی انجام شده باشد .
 - استعداد و آمادگی برای صدمات مکرر زانو .
 - عوارض بعد از جراحی شامل فونریزی داخل مفصل زانو ، عفونت زخم جراحی و ترمیم تدریجی .

نتیجه احتمالی – جراحی تنها درمان مشخص در صدمات غضروف مفصلی است با جراحی ، بهبود حاصل می شود ، اگر عارضه ای رخ ندهد . برای درمان کامل بعد از جراحی ۶ هفته زمان لازم است .

نمونه درمان

توجه - از دستورات پزشکی که مکمل درمان می باشد پیروی کنید .

کمکهای اولیه :

- از دستورالعمل RICE که مروف اول کلمات استراحت ، یخ ، بانداز فشراری و بالا نگه داشتن عضو می باشد ، پیروی کنید .
- شفا را با یک پتو گرم نگه دارید تا اتمال بروز شوک کاهش یابد .
- بدون حرکت و جابجایی زانوی آسیب دیده لباسها را در آورید .
- از آتل یا بند جهت بی حرکت کردن لگن ، زانو و مچ پا قبل از حمل مصدوم استفاده کنید

مراقبتهای مداوم : در طی مراحل بعد از جراحی :

- تا پزشک دستور دیگری نداده است ، با چوب زیر بغل راه بروید .
- بعد از برداشتن گچ از یک باند کشی ، مفاظهای حرارتی ، لامپهای حرارتی یا کمپرس آب گرم جهت تسکین درد ممل جراحی استفاده کنید .
- در صورت امکان از حمام ویرپول استفاده کنید .
- زانوی مصدوم را با باند کشی ببندید .
- ماساژ ملایم دهید تا ایجاد راحتی کرده و تورم را کاهش دهد .
- جراح ممکن است در جلسات معاینه بعد از جراحی ، مایع جمع در مفصل زانو را بکشد .

دارو درمانی :

- برای ناراحتیهای جزئی می توانید از داروهای بدون نسخه نظیر آسپیرین ، استامینوفن یا ایبوپروفن استفاده کنید .

● پزشک ممکن است در صورت نیاز داروهای ضد درد قوی تجویز کند .

فعالیت - تدریجاً به سطح فعالیت قبلی برگردید . زمانی که دامنه حرکتی و قدرت زانوی مصدوم برابر با طرف سالم شد ، می توانید به سطح فعالیت قبلی برگردید .

رژیم غذایی - طی درمان غذای متعادل شامل پروتئین اضافی نظیر گوشت ، ماهی ، مرغ ، پنیر ، شیر و تخم مرغ مصرف کنید . افزایش مصرف مواد رشته دار و مایعات از یبوستی که ممکن است ناشی از کاهش فعالیت باشد ، جلوگیری خواهد کرد .

توانبخشی :

● تمرینات توانبخشی را روز اول بعد از جراحی بدون انداختن وزن روی زانو شروع کنید .

● تمرینات توانبخشی روزانه را وقتی حرکت رامت انجام شد ، شروع کنید .

● از ماساژ یخ به مدت ۱۰ دقیقه قبل و بعد از تمرین استفاده کنید .

● بفش مربوط به تمرینات توانبخشی را نگاه کنید .

با پزشک تماس بگیرید ؛ اگر

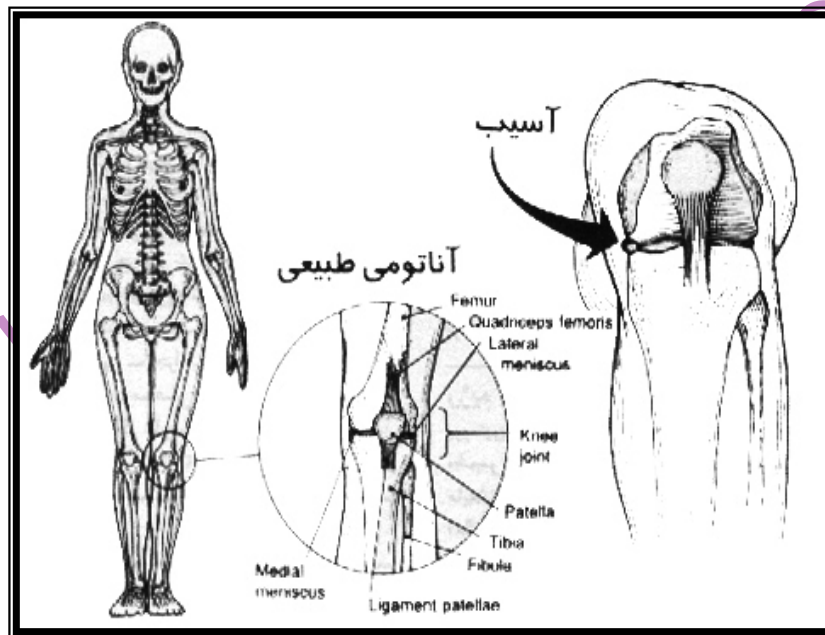
● علائم صدمه به غضروف زانو داشته باشید .

● علائم زیر بعد از جراحی رخ دهند .

- درد فزاینده ، تورم ، قرمزی ، ترشح یا خونریزی از محل جراحی .

- علائم عفونت (سردرد ، دردهای عضلانی ، سرگیجه یا احساس ناهوشی عمومی و تب) .

- تهوع یا استفراغ .



کوفتگی زانو

.....

اطلاعات کلی

تعریف - کبودی پوست و بافتهای زیرین زانو متعاقب ضربه مستقیم کوفتگیها سبب فونریزی مویرگهای کوچک پاره شده می گردند که در این صورت خون به داخل اعصاب ، عضلات ، زردپی ها یا سایر بافتهای نرم دیگر ترشح و نفوذ می کند .

قسمتهای درگیر بدن - زانو ، شامل عروق فونئ ، عضلات ، زردپی ها ، اعصاب ، لایه ضریع و بافت همبند .

علائم و نشانه ها :

- تورم در چه سطحی و چه عمقی .
- درد و حساسیت زانو .
- احساس سفتی هنگام فشار بر زانو .
- تغییر رنگ زیر پوست که با قرمزی شروع و به طرف کبودی پیشرفت میکند .
- محدودیت حرکتی زانو متناسب با وسعت صدمه .
- زخم یا پارگی پوست محل کوفتگی (غالباً در زانوی مصدوم) .

علل به وجود آورنده - ضربه مستقیم به جلو یا کنار زانو .

افزایش خطر در اثر :

- ورزشهای پر برخورد یا دویدن که در آن زانوها به طور مناسب محافظت نشوند .
- داشتن سابقه هر اختلال فونئ نظیر هموفیلی .
- سوء تغذیه شامل کمبود ویتامین .
- استفاده از داروهای ضد انعقاد یا آسپیرین .

نمونه پیشگیری - از مفاظهای زانو در طول مسابقه با سایر فعالیتهای ورزشی که احتمال خطر کوفتگی در آنها وجود دارد ، استفاده کنید .

چه باید کرد ؟

مراقبتهای مناسب بهداشتی :

- درمان پزشکی مگر اینکه صدمه کاملاً جزئی باشد .

● مراقبت از فود در کوفتگیهای جزئی و برای کوفتگیهای جدی و شدید در طی توانبخشی .

● فیزیوتراپی در مورد کوفتگیهای شدید .

معیارهای تشخیصی :

● مشاهده علائم .

● داشتن سابقه پزشکی و معاینه فیزیکی توسط پزشک در تمام موارد ، نیز صدمات جزئی .

● پرتونگاری زانو جهت ارزیابی کلی صدمه با بافت نرم و تشخیص احتمال شکستگیهای زیرین ممکن است میزان کلی صدمه تا ۴۸ الی ۷۲ ساعت بعد از صدمه مشخص نشود .

عوارض ممکن :

● فونریزی شدید که منجر به ناتوانی می شود . فونریزی از نوع تراوشی می تواند بعضی اوقات منجر به آهکی شدن و صدمه به عملکرد عضلات مصدوم ، رباطها یا زردپی ها شود .

● اگر فعالیتهای معمولی زود از سر گرفته شوند ، زمان بهبود طولانی خواهد شد .

● اگر پوست محل کوفتگی زخم شود ، عفونت به وجود خواهد آمد .

نتیجه احتمالی - زمان بهبود از ۲ تا ۶ هفته متنوع است و بستگی به وسعت صدمه دارد

نمونه درمان

توجه - از دستورات پزشک که مکمل درمان می باشد پیروی کنید .

کمکهای اولیه - از دستورالعمل RICE که حروف اول کلمات استراحت ، یخ ، بانداژ فشاری و بالا نگه داشتن عضو می باشد ، پیروی کنید .

مراقبتهای مداوم :

• از باند کشتی به اضافه یک مفاظ روی زانو استفاده کنید و زانو را به مدت ۷۲ ساعت تحت فشار قرار دهید .

• از کیسه های یخ ۲ یا ۳ بار در روز و هر بار به مدت ۲۰ دقیقه استفاده کنید .
• قطعات یخ را داخل یک کیسه پلاستیکی گذاشته و به یک حوله مرطوب یا پارچه بپیچید . سپس آن را روی محل آسیب دیده بگذارید .

• بعد از ۷۲ ساعت اگر احساس گرما بهتر از یخ بود ، از گرما به جای یخ استفاده کنید . از لامپهای حرارتی ، کیسه های آب گرم ، دوش آب گرم ، مفاظهای حرارتی ، روغنهای یا پمادهای گرماده و یا از درمان حمام ویرپول استفاده کنید .

• ماساژ ملایم دهید تا ایجاد راحتی کرده و تورم را کاهش دهد .

دارو درمانی :

• برای ناراحتی جزئی می توانید از :

- استامینوفن یا ایبوپروفن .

- پمادها یا روغنهای موضعی استفاده کنید .

• پزشک ممکن است مسکن های قوی برای از بین بردن درد ، تجویز کند .

فعالیت - فعالیتهای خود را آهسته شروع کنید و تمرینات را به محض شروع درد متوقف کنید . افزایش فعالیت سبب پیشرفت در روند ترمیم خواهد شد .

رژیم غذایی - طی درمان غذای متعادل شامل پروتئین اضافی نظیر گوشت ، ماهی ، مرغ ، پنیر و شیر و تفه مرغ مصرف کنید . پزشک ممکن است ویتامین یا ترکیبات معدنی را برای تسریع روند بهبود ، تجویز کند .

توانبخشی :

• تمرینات روزانه توانبخشی را وقتی به بانداژ محافظت کننده نیاز نبود ، شروع کنید .

• از ماساژ یخ به مدت ۱۰ دقیقه قبل و بعد از تمرین استفاده کنید .

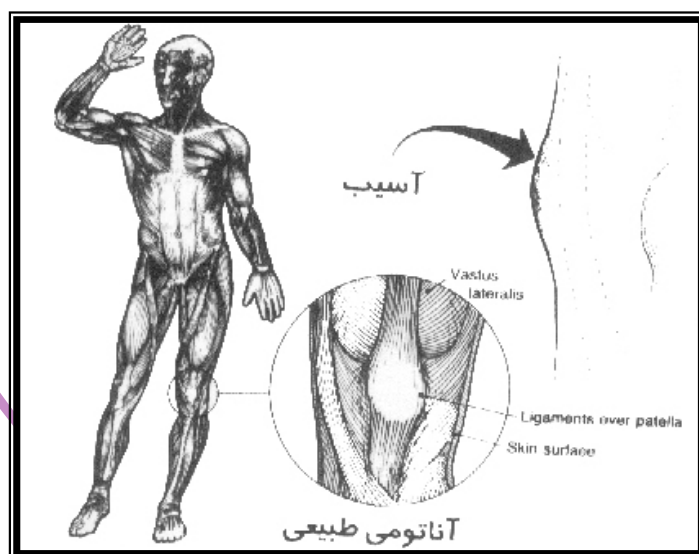
• بفش مربوط به تمرینات توانبخشی را نگاه کنید .

با پزشک تماس بگیرید ؛ اگر

• کوفتگی زانو در عرض ۱ یا ۲ روز بهبود نیابد .

• زخم پوستی و علائم عفونت (درد فزاینده ، تب ، سردرد ، دردهای عضلانی ،

سرگیجه یا یک احساس نافوشی عمومی) رخ دهد .



دررفتگی زانو ، درشت نی - رانی

اطلاعات کلی

تعریف - صدمه به زانو طوری که استخوانهای بالا و پایین زانو در رفته و با یکدیگر تماس نداشته باشند . دررفتگیهای زانو اغلب شامل کشیدگی و پاره شدن رباطهای زانو می شود .

قسمتهای درگیر بدن :

- استخوانهای درشت نی ، ران و استخوان کشک .
 - رباطهای مفصل زانو .
 - منیسک (غضروف) مفصل زانو .
 - بافت اطراف زانوی دررفته شامل ضریع ، اعصاب ، زردپی ها ، عروق فونی و بافت همبند .
-

علائم و نشانه ها :

- درد شدید هنگام صدمه .
 - اختلال در عملکرد زانو و درد شدید هنگام حرکت .
 - اگر استخوانهای دررفته در همان وضعیت قفل شوند ، تخییر شکل قابل رؤیت می باشد . استخوانهای دررفته ممکن است خود به خود به جای اول برگردند و تخییر شکلی دیده نشود ولی ماهیت صدمه همان است .
 - مساسیت محل دررفتگی .
 - تورم و کبودی اطراف زانو .
 - بیحسی در محل دررفتگی .
-

علل به وجود آورنده :

- باز کردن بیش از حد زانو .
- ضربه مستقیم به درشت نی .
- ضربه مستقیم به ران ، که زانو را به هر طرفی بکشانند .

www.kandoo.cn.com

- نتیجه نهایی یک کشیدگی رباطی شدید .

- ناهنجاری مادرزادی زانو نظیر سطوح مفصلی کم عمق یا بد شکل .

افزایش خطر در اثر :

- ورزشهای پربرخورد مخصوصاً فوتبال یا هاکی .

- کشیدگی رباطی یا دررفتگی قبلی مفصل زانو .

- صدمات مکرر زانو از هر نوع .

- ضعف عضلانی .

نمونه پیشگیری :

- قدرت عضلانی را با برنامه های اساسی و متناسب با رشته ورزشی ، افزایش

دهید .

- قبل از تمرینات بدن خود را کاملاً گرم کنید .

- بعد از بهبود ، از تجهیزات محافظتی نظیر مفاظهای زانویی مخصوص و

- زانوبندهای طبی در مسابقات و ورزشهای پربرخورد ، استفاده کنید .

چه باید کرد ؟

مراقبتهای مناسب بهداشتی :

- درمان پزشکی .

- جراحی به منظور جا انداختن زانو و برگرداندن آن به وضعیت طبیعی خود

- ترمیم رباطها و زردپی های آسیب دیده دررفتگیهای ماد یا عود کننده ممکن

- است نیاز به ترمیم جراحی و جابجایی مفصلی داشته باشند .

معیارهای تشخیصی :

- مشاهده علائم .

- داشتن سابقه پزشکی و معاینه توسط پزشک .

www.kandoo.cn.com

- پرتونگاری زانو ، لگن و مچ پا .

عوارض ممکن :

در هنگام صدمه :

- شوک .

• فشار یا صدمه به اعصاب ، رباطها ، زردپی ها ، عضلات ، عروق فونی و بافت همبند مجاور

بعد از درمان یا جراحی :

- خونریزی شدید داخلی .

- آسیب دیدگی شبکه فونرسانی نامیه .

- مرگ سلولهای استخوانی متعاقب قطع فونرسانی .

- عفونت طی درمان جراحی .

- اگر فعالیت زود از سر گرفته شود ، زمان بهبود طولانی خواهد شد .

- دررفتگیهای مکرر .

- مفصل بی ثبات یا ملتهب متعاقب صدمه مکرر .

نتیجه احتمالی - بعد از این که دررفتگی جا انداخته شد ، زانو ممکن است نیاز به بی حرکتی توسط گچ یا آتل به مدت ۶ تا ۸ هفته داشته باشد . بهبود کامل رباطهای مصدوم حداقل به ۶ هفته زمان نیاز دارد . اگر تمام درمانهایی که در برقراری یک زانوی باثبات و قوی موفق نبودند ، از شرکت در ورزشهای پربرفورده اجتناب کنید .

نمونه درمان

توجه - از دستورات پزشک که مکمل درمان می باشد پیروی کنید .

کمکهای اولیه :

- این یک فوریت پزشکی بوده و بلافاصله باید اقدام به کمک کرد .
- از دستورالعمل RICE که مروف اول کلمات استراحت ، یخ ، بانداز فشاری و بالا نگه داشتن عضو می باشد ، پیروی کنید .
- بدون حرکت دادن ساق و ران مصدوم ، لباسهای او را درآورید .
- با آتل های مفاظ گذاری شده زانو ، لگن و مچ پا را بی حرکت نگه دارید .
- ترمیم رباطهای پاره و زردپی های آسیب دیده و دستکاری درمانی زانوی دررفته نیاز به بیهوشی نفاغی یا عمومی دارد . دستکاری درمانی باید متی الامکان بلافاصله بعد از دررفتگی صورت گیرد . مدود ۶ ساعت بعد از دررفتگی ، فونریزی و جابجایی مایعات بدن ممکن است منجر به شوک گردد . همچنین بسیاری از بافتها قابلیت کشسانی خود را از دست داده و برگشت به وضعیت طبیعی مشکل خواهد شد .

مراقبتهای مداوم - بعد از برداشتن گچ یا آتل :

- از کیسه های یخ ۳ یا ۴ بار در روز و هربار به مدت ۲۰ دقیقه استفاده کنید .
- قطعات یخ را داخل یک کیسه پلاستیکی گذاشته و به یک حوله یا پارچه مرطوب بپیچید . سپس آن را روی محل آسیب دیده بگذارید .
- اگر احساس گرما بهتر از یخ بود ، از گرما به جای یخ استفاده کنید . می توانید از لامپهای حرارتی ، کیسه های آب گرم ، دوش آب گرم ، مفاظهای حرارتی یا درمان حمام ویرپول استفاده کنید .

- در فواصل درمان زانو را با باند کشی ببندید .

- ملایم ماساژ دهید ایجاد راحتی کرده و تورم را کاهش دهد .

دارو درمانی :

پزشک ممکن است موارد زیر را تجویز کند :

- داروهای بیهوشی عمومی ، بیهوشی نفاذی یا شل کننده های عضلانی ، قبل از دستکاری درمانی .
- استامینوفن برای دردهای متوسط .
- داروهای ضد درد مخدر برای درد شدید .
- مسهل برای جلوگیری از یبوست ناشی از کاهش فعالیت .
- آنتی بیوتیک برای مقابله با عفونت .

فعالیت :

- تا زمانی که گچ برداشته نشده ، با چوب زیر بغل راه بروید . بعد از ترفیص از نزد پزشک ، تحمل وزن روی اندام تحتانی را شروع کنید .
- اگر جراحی مورد نیاز بود ، فعالیت را تدریجاً از سر بگیرید تا بهبودی کامل را ندگی نکنید .

رژیم غذایی :

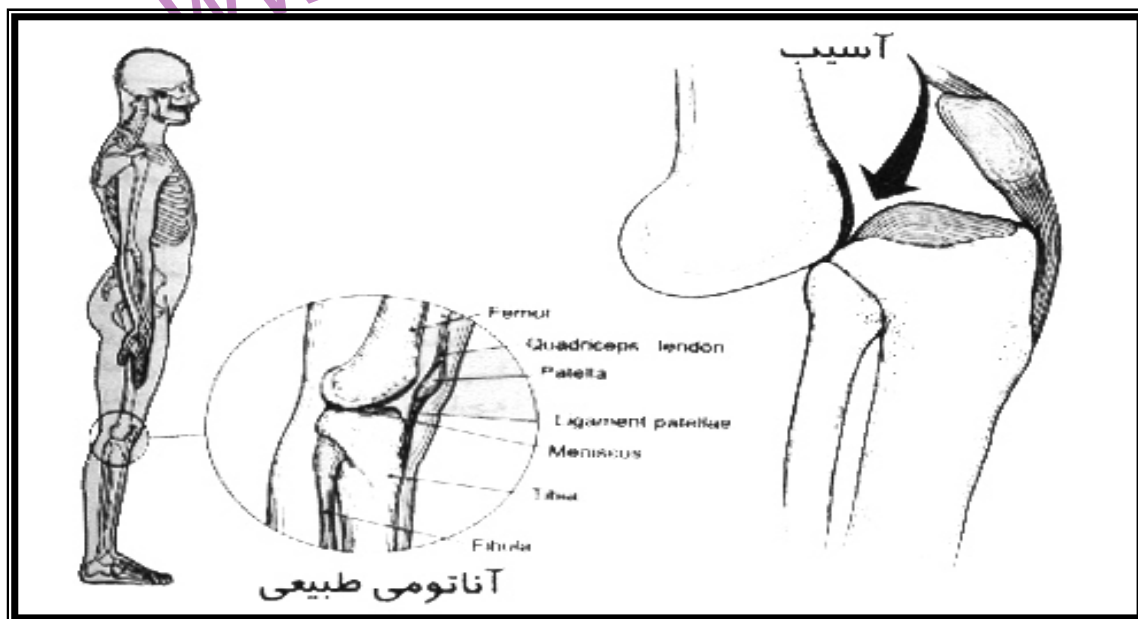
- قبل از دستکاری درمانی یا جراحی فقط آب بنوشید . غذای سفت در معده سبب استفراغ تمت بیهوشی عمومی خواهد شد .
- طی دوره درمان غذای متعادل شامل پروتئین اضافی نظیر گوشت ، ماهی ، مرغ ، پنیر ، شیر و تخم مرغ مصرف کنید . افزایش مصرف مواد رسته دار و مایعات از یبوست ناشی از کاهش فعالیت جلوگیری خواهد کرد .

توانبخشی :

- بعد از ترفیص از نزد پزشک تمرینات روزانه توانبخشی را شروع کنید .
- برای ۱۰ دقیقه قبل و بعد از تمرین از ماساژ یخ استفاده کنید .
- بخش مربوط به تمرینات توانبخشی را نگاه کنید .

با پزشک تماس بگیرید ؛ اگر

- علائم در رفتگی زانو داشته باشید متی اگر زانو به وضعیت اول برگردد و یا ساق پا بی حس ، رنگ پریده و یا سرد شود این یک فوریت پزشکی است .
- اتفاقات زیر رخ دهند :
- تهوع یا استفراغ .
- تورم بالا و پایین گچ مخصوصاً زیر ناف انگشتان .
- فقدان حس زیر زانو .
- بیهوشی .
- علائم زیر بعد از درمان جراحی رخ دهند :
- درد فزاینده ، تورم یا ترشح در محل جراحی .
- علائم عفونت (سردرد ، دردهای عضلانی ، سرگیجه یا احساس ناهوشی عمومی و تب) .
- علائم جدید و ناگفته ایجاد شوند . داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد نمایند .
- در رفتگیهای مکرر زانو .



دررفتگی زانو ، درشت نی - نازک نی

.....

اطلاعات کلی

تعریف - صدمه و جابجایی استخوانهای ساق پا به طوری که با یکدیگر تماس نداشته باشند . این دررفتگی نسبت به دررفتگی کشکک کمتر شایع بوده و اغلب با شکستگی استخوان درشت نی همراه است .

قسمتهای درگیر بدن :

- مفصل زانو .
- استخوانهای ساق پا (درشت نی و نازک نی) که در مفصل زانو با هم اتصال دارند .
- بافت نرم اطراف محل دررفتگی شامل اعصاب ، لایه ضریح ، زردپی ها ، رباطها ، عضلات و عروق فونی .

علائم و نشانه ها :

- احساس قالی شدن زیر زانوها .
- درد آزار دهنده هنگام صدمه .
- قفل شدن استخوانهای دررفته در وضعیت غیر طبیعی یا برگشت خود به خود به وضعیت اول که هیچ تخییر شکلی از خود به جای نمی گذارد .
- مساسیت محل دررفتگی .
- تورم و تخییر رنگ در مفصل زانو .
- بیمسی و فلج در ساق پا و پا ناشی از فشار ، گرفتگی یا قطع عروق فونی یا اعصاب .

علل بوجود آورنده :

- ضربه مستقیم به زانو .
- نتیجه نهایی یک کشیدگی لگیامانی که به علت صدمات پیشینی اتفاق می افتد .
- انقباضات عضلانی شدید مربوط به تخییرات ناگهانی و سریع مسیر هنگام دویدن.

افزایش خطر در اثر :

- ورزشهای پربرفورد طی دویدن .
- فردی با خصوصیات لگن بزرگ و وسیع و انحراف زانو .
- کشیدگیهای رباطی قبلی زانو .
- صدمه به مکرر به زانو .
- التهاب مفصلی از هر نوعی (نقرس ، روماتوئید) .
- ضعف عضلانی .
- ناهنجاریهای مادرزادی مفصل زانو .

نمونه پیشگیری :

- افزایش قدرت عضلانی لازم است .
- قبل از فعالیت بدنی خود را کاملاً گرم کنید .
- بعد از بهبود ، زانو را در طی ورزشهای پربرفورد و دویدن با باند کشی ، مفاظهای ، مفاظهای زانویی یا جورابه‌های ویژه حمایت کننده محافظت کنید .

چه باید کرد ؟

مراقبتهای مناسب بهداشتی :

● درمان پزشکی ، شامل دستکاری درمانی زانو جهت بازگرداندن استخوانها به وضعیت نفست .

● عمل جراحی جهت بازگرداندن زانو به وضعیت طبیعی خود .

● مراقبت از خود طی توانبخشی .

معیارهای تشخیصی :

● مشاهده علائم .

● داشتن سابقه پزشکی و معاینه توسط پزشک .

● پرتونگاری مفصل زانو و استخوانهای مجاور .

عوارض ممکن :

در هنگام صدمه :

● شوک .

● فشار یا صدمه به اعصاب ، رباطها ، زردپی ها ، عضلات ، عروق فونی و بافت همبند مجاور .

بعد از درمان یا جراحی :

● خونریزی شدید داخلی .

● آسیب دیدگی شبکه فونرسانی نامیه .

● مرگ سلولهای استخوانی متعاقب قطع فونرسانی .

● عفونت طی درمان جراحی .

● اگر فعالیت زود از سر گرفته شود ، زمان بهبود طولانی خواهد شد .

● دررفتگیهای مکرر .

● مفصل بی ثبات یا ملتهب متعاقب صدمه مکرر .

نتیجه احتمالی :

بعد از این که دررفتگی جا انداخته شد و زانو از طریق جراحی ترمیم یافت ، زانو نیاز به بی حرکتی توسط گچ بلند به مدت ۳ هفته خواهد داشت . بهبودی کامل رباطهای آسیب دیده نیاز به حداقل ۶ هفته زمان خواهد داشت . اگر تمام درمانهای لازم برای برگرداندن زانوی باثبات و قوی با عدم موفقیت همراه باشد ، از انجام ورزشهای پربرخورد اجتناب ورزید .

نمونه درمان

توجه - از دستورات پزشکی که مکمل درمان می باشد پیروی کنید .

کمکهای اولیه :

- فرد مصدوم را با پتو گرم نگه دارید تا احتمال بروز شوک کاهش یابد .
- لباسها را در صورت امکان ببرید و نامیه آسیب دیده را حرکت ندهید .
- زانو ، لگن و مچ پا را با آتل بی حرکت کنید .
- از دستورالعمل RICE که مروف اول کلمات استراحت ، یخ ، بانداژ فشاری و بالا نگه داشتن عضو می باشد ، پیروی کنید .
- پزشکی استفوانهای در رفته را با جراحی یا بدون جراحی جا خواهد انداخت . دستکاری درمانی باید متی الامکان بلافاصله بعد از دررفتگی صورت گیرد . مدود ۶ ساعت بعد از آسیب دیدگی فونریزی و جابجایی مایعات بدن ممکن است منجر به شوک گردد و همچنین بسیاری از بافتها قابلیت کشسانی خود را از دست داده و برگشت به وضعیت اول را مشکل می سازند .

مراقبتهای مداوم - بعد از برداشتن گچ :

- از کیسه یخ ۳ یا ۴ بار در روز و هر بار ۲۰ دقیقه استفاده کنید .

• اگر احساس گرما بهتر از یخ بود ، از گرما به جای یخ استفاده کنید . از لامپهای
مرارتی ، کیسه های آب گرم ، دوش آب گرم ، مفاظهای مرارتی ، روغنهای
پمادهای گرماده استفاده کنید .

• در صورت امکان از حمام ویرپول استفاده کنید .

• ماساژ ملایم دهید تا ایجاد راحتی کرده و تورم را کاهش دهد .

دارو درمانی :

پزشک ممکن است موارد زیر را تجویز کند :

• بیهوشی عمومی یا شل کننده های عضلانی جهت دستکاری درمانی مفصل .

• استامینوفن یا آسپیرین جهت تسکین درد متوسط .

• مسکن های درد مخدر در موارد درد شدید .

• مسهل برای جلوگیری از یبوست ناشی از کاهش فعالیت .

• آنتی بیوتیک برای مقابله با عفونت .

فعالیت :

• تا زمانی که گچ برداشته نشده ، با چوب زیر بغل راه بروید .

• فعالیتهای معمولی را به تدریج بعد از درمان از سر بگیرید .

• تحمل وزن و نوتوانی زانو را پس از مرفص شدن از نزد پزشک ، شروع کنید .

• تا بهبودی کامل رانندگی نکنید .

رژیم غذایی :

• قبل از دستکاری درمانی یا جراحی فقط آب بنوشید . غذای سفت در معده

سبب استفراغ تمت بیهوشی عمومی خواهد شد .

• طی دوره بهبود غذای متعادل شامل پروتئین اضافی نظیر گوشت ، ماهی ،

مرغ ، پنیر ، شیر و تخم مرغ مصرف کنید . افزایش مصرف مواد رشته دار و

مایعات از یبوست که ممکن است ناشی از کاهش فعالیت باشد ، جلوگیری فواید کرد .

توانبخشی :

- تمرینات روزانه توانبخشی را بعد از مرخص شدن از نزد پزشک ، شروع کنید .
- از ماساژ یخ به مدت ۱۰ دقیقه قبل و بعد از تمرین استفاده کنید .
- بفش مربوط به تمرینات توانبخشی را نگاه کنید .

با پزشک تماس بگیرید ؛ اگر

• علائم در رفتگی زانو داشته باشید متی اگر زانو به وضعیت اول برگردد و یا ساق پا بی حس ، رنگ پریده و یا سرد شود این یک فوریت پزشکی است .

• اتفاقات زیر رخ دهند :

- تهوع یا استفراغ .

- تورم بالا و پایین گچ مخصوصاً زیر نافن انگشتان .

- فقدان حس زیر زانو .

- یبوست .

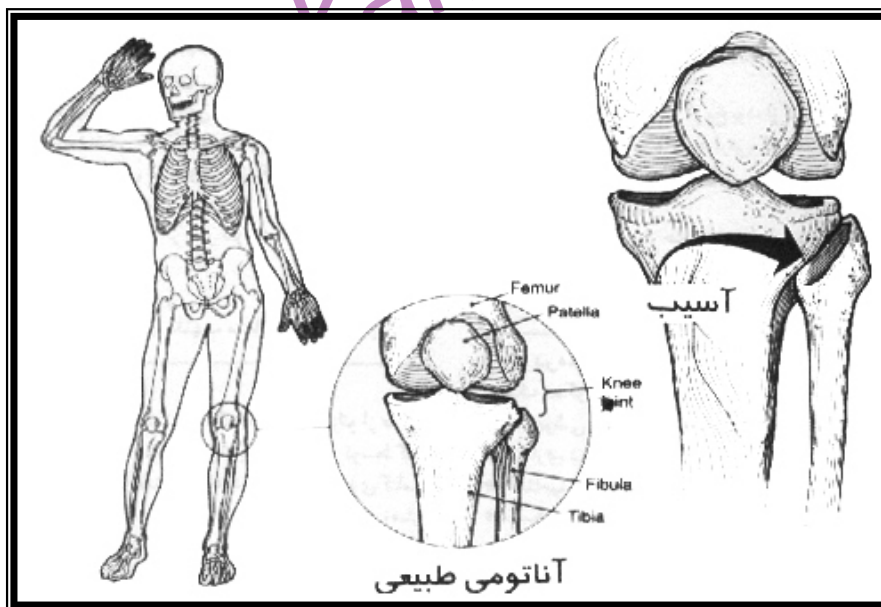
• علائم زیر بعد از درمان جراحی رخ دهند :

- درد فزاینده ، تورم یا ترشح در محل جراحی .

- علائم عفونت (سردرد ، دردهای عضلانی ، سرگیجه یا احساس ناهوشی عمومی و تب) .

• دررفتگیهای مکرر زانو .

• علائم جدید و ناگفته ایجاد شوند . داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد نمایند



دررفتگی کشکک زانو

.....

اطلاعات کلی

تعریف - جابجایی استخوان کشکک به طوری که تماسی بین استخوانهای مجاور نباشد افراد بالغ و جوان مستعد این صدمه می باشند .

قسمتهای درگیر بدن :

- مفصل زانو و استخوان کشکک .
- استخوانهای ران ، درشت نی و استخوانهای ساق پا .
- بافت نرم اطراف محل دررفتگی شامل اعصاب ، لایه ضریع ، زردپی ها ، رباطها ، عضلات و عروق فونی .

علائم و نشانه ها :

- درد شدید هنگام صدمه .
- افتلال در عملکرد زانو و درد شدید هنگام حرکت .

• اگر استخوانهای دررفته در همان وضعیت قفل شوند ، تخییر شکل قابل رؤیت می باشد . استخوانهای دررفته ممکن است خود به خود به جای اول برگردند و تخییر شکلی دیده نشود ولی ماهیت صدمه همان است .

• احساس خالی شدن زیر پا .

• مساسیت ممل دررفتگی .

• تورم و کبودی اطراف زانو .

• بیمسی ممل دررفتگی .

علل به وجود آورنده :

• ضربه مستقیم به زانو .

• نتیجه نهایی یک کشیدگی رباطی شدید زانو .

• انقباض شدید عضلانی .

• مرکاتی که نیاز به تخییر مسیر ناگهانی و سریع داشته که موجب پرفیدن مفصل زانو یا دررفتگی استخوان کشک می شود .

افزایش خطر در اثر :

• افرادی که لگن باز و وسیع و انحراف زانو به طرف داخل داشته باشند .

• ورزشهای پربرفورد نظیر فوتبال .

• ورزشهای دویدنی .

• ورزشهای پرشی همانند ژیمناستیک یا بسکتبال .

• کشیدگیهای رباطی شدید زانو .

• صدمه مکرر به زانو از هر نوع .

• التهاب مفصلی از هر نوع (نقرس ، روماتوئید) .

● ضعف عضلانی .

● ناهنجاریهای مادرزادی مفصل زانو .

نمونه پیشگیری :

● قدرت و توان عضلانی را با برنامه های دراز مدت متناسب با رشته ورزشی ، افزایش دهید .

● قبل از تمرینات ورزشی بدن خود را گرم کنید .

● بعد از صدمه ، از صدمه مجدد زانو به وسیله باند کشی ، آتل بندی و مفاظهای زانویی یا وسایل حفاظتی خاص ، جلوگیری کنید .

چه باید کرد ؟

مراقبتهای مناسب بهداشتی :

● درمان پزشکی شامل دستکاری درمانی ، مفصل و جا انداختن استخوانهای دررفته .

● جراحی برای بازگرداندن عملکرد طبیعی زانو .

معیارهای تشخیصی :

● مشاهده علائم .

● داشتن سابقه پزشکی و معاینه توسط پزشک .

● پرتونگاری مفصل زانو و استخوانهای مجاور .

عوارض ممکن :

در هنگام صدمه :

● شوک .

● فشار بر اعصاب ، رباطها ، (زردپی ها ، عضلات ، عروق فونی یا بافت همبند مجاور که سبب بی‌مسی ، گرفتگی ، سردی و بی‌رنگ شدن یا رنگ پریدگی ساق یا پا می‌شود .

● فونریزی شدید داخلی اطراف استخوان کشکک .

بعد از درمان یا جراحی :

● افتلال در فونرسانی محل دررفتگی .

● عفونت طی درمان جراحی .

● دررفتگی‌های مکرر ، مخصوصاً اگر دررفتگی قبلی به طور کامل درمان نشده باشد .

● مفصل زانوی بی‌ثبات یا ملتهب متعاقب صدمه مکرر .

نتیجه احتمالی – بعد از درمان یا جراحی ، مفصل باید مدود ۶ تا ۸ هفته با گچ بی‌حرکت شود . بهبود کامل رباطهای مصدوم به حداقل ۶ هفته زمان نیاز دارد .

نمونه درمان

توجه – از دستورات پزشکی که مکمل درمان می‌باشد ، پیروی کنید .

کمک‌های اولیه :

● فرد مصدوم را با پتو گرم نگه دارید تا احتمال بروز شوک کاهش یابد .

● لباسها را در صورت امکان ببرید و نامیه آسیب دیده را حرکت ندهید .

● زانو ، لگن ، مچ پا را با آتل بی‌حرکت کنید .

● از دستورالعمل RICE که مروف اول کلمات استراحت ، یخ ، بانداژ فشاری و بالا نگه داشتن عضو می‌باشد ، پیروی کنید .

● پزشک استخوان دررفته را با جراحی یا بدون جراحی با فواهد انداخت . دستکاری درمانی جهت جا انداختن مفصل باید متی الامکان بلافاصله بعد از

دررفتگی صورت گیرد مدود ۶ ساعت بعد از آسیب دیدگی فونریزی و جابجایی مایعات بدن ممکن است منجر به شوک شود . همچنین بسیاری از بافتها قابلیت کشسانی خود را از دست داده و برگشت به وضعیت طبیعی را مشکل می سازند .

مراقبتهای مداوم – بعد از برداشتن گچ :

- از کیسه یخ ۳ یا ۴ بار در روز و هر بار ۲۰ دقیقه استفاده کنید .
- اگر احساس گرما بهتر از سرما بود ، از گرما به جای یخ استفاده کنید . می توانید از لامپهای حرارتی ، کیسه های آب گرم ، دوش آب گرم ، مفاظهای حرارتی ، روغنهای پمادهای گرماده استفاده کنید .

- در صورت امکان از درمان حمام ویرپول استفاده کنید .

- ماساژ ملایم دهید تا ایجاد راحتی کرده و تورم را کاهش دهد .

دارو درمانی :

پزشک ممکن است موارد زیر را تجویز کند :

- داروهای بیهوشی عمومی یا شل کننده عضلانی جهت دستکاری درمانی مفصل .

- استامینوفن برای تسکن درد متوسط .

- مسکن های درد مخدر در مورد درد شدید .

- مسهل جهت جلوگیری از یبوست متعاقب کاهش فعالیت .

- آنتی بیوتیک برای مقابله با عفونت .

فعالیت :

- تا زمانی که گچ برداشته نشده با چوب زیر بغل راه بروید .

- بعد از جراحی فعالیتهای طبیعی خود را به تدریج از سر بگیرید .

- تحمل وزن و نو توانی زانو را بعد از ترفیص از نزد پزشک آغاز کنید .
- تا درمان کامل نشده از رانندگی اجتناب ورزید .

رژیم غذایی :

- قبل از دستکاری درمانی یا جراحی فقط آب بنوشید ، غذای سفت در معده موجب استفراغ تمت بیهوشی خواهد شد .
- طی دوره درمان غذای متعادل شامل پروتئین اضافی نظیر گوشت ، ماهی ، مرغ ، پنیر ، شیر و تخم مرغ مصرف کنید . افزایش مصرف مواد رشته دار و مایعات از یبوست ناشی از کاهش فعالیت جلوگیری خواهد کرد .

توانبخشی :

- تمرینات روزانه توانبخشی را وقتی به بانداژ نگه دارنده نیازی نبود ، شروع کنید .
- از ماساژ یخ به مدت ۱۰ دقیقه قبل و بعد از تمرین استفاده کنید .
- بفش مربوط به تمرینات توانبخشی را نگاه کنید .

با پزشک تماس بگیرید ؛ اگر

- علائم دررفتگی کشک را داشته باشید . اگر در نامیه ساق بیمسی ، رنگ پریدگی یا سردی احساس کردید .
- اتفاقات زیر بعد از درمان یا جراحی رخ دهند .

- تورم بالا و پایین گچ .

- رنگ آبی یا فاکستری زیر گچ مخصوصاً زیر ناف انگشتان .

- بیمسی زیر زانو .

- درد فزاینده ، تورم یا ترشح در محل جراحی .

- علائم عفونت (سردرد ، دردهای عضلانی ، سرگیجه یا احساس نافوشی عمومی و تب) .

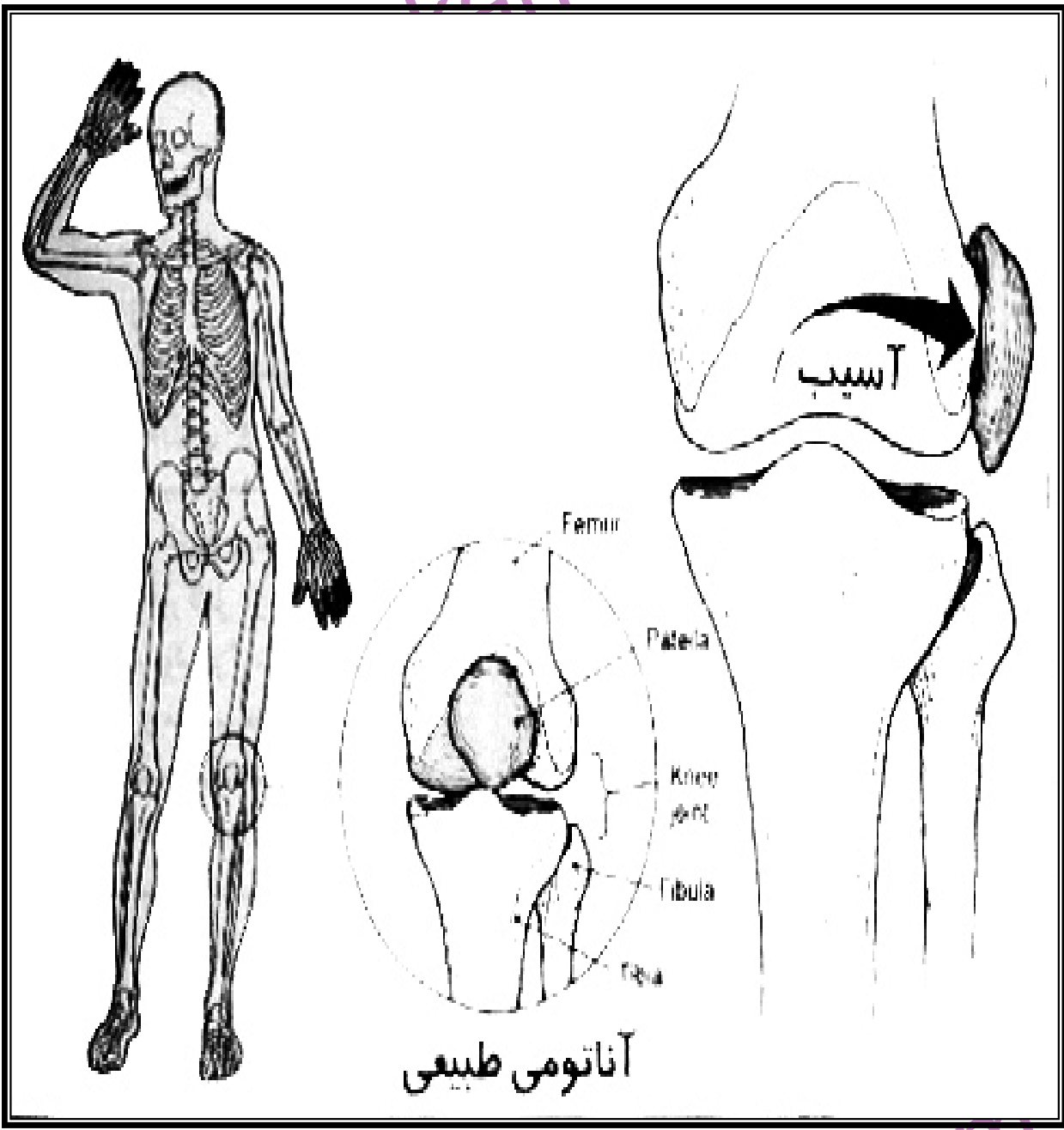
- تهوع یا استفراغ .

- یبوست .

● داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند .

● دررفتگیهای مکرر کشکک از وضعیت طبیعی .

kandooch



www.kandooch.com

www.kandooch.com

www.kandooocn.com

موضوع :

بررسی آسیب های زانو در ورزش

تهیه و تنظیم:

محمد خالویان

کارشناس تربیت بدنی آ آموزش و پرورش منطقه میان جلگه

بهار ۱۳۸۴

www.kandooocn.com

www.kandooocn.com