



رباط صلیبی جلونی

ACL



نداشتن ACL چه مشکلی ایجاد می کند؟

نبودن ACL باعث ناپایداری زانو شده و توانایی فرد برای انجام حرکات ورزشی، شدیداً کاهش می یابد و علاوه بر این خاکی کردن مکرر زانو، باعث آسیب غضروف زانو و منیسک ها گردیده و آرتروز زودرس ایجاد می گردد.



نقش ACL در زانو

ACL از عوامل پایدار کننده زانو بخصوص در هنگام ورزش می باشد بطوریکه مانع جلو رفتن بیش از اندازه



ساق نسبت به ران گردیده و در هنگام چرخش به داخل ساق آن را محکم نگه می دارد.

رباط صلیبی قدامی،

طنابی به طول حدود ۳/۵ سانتی متر و قطر یک سانتیمتر میباشد که داخل مفصل زانو جای گرفته و فعالیت های فوقی را انجام می دهد.



❖ رباط صلیبی چیست؟

همه بخصوص ورزشکاران کلمه رباط صلیبی و پارگی این رباط را شنیده اند. به زبان ساده، مفصل زانوئی انسان دارای چهار رباط اصلی است که شامل:

رباط جانبی داخلی
رباط جانبی خارجی
رباط صلیبی جلویی
رباط صلیبی عقبی

آنچه اکثر افراد و بخصوص در حین ورزش دچار پارگی می شوند، رباط صلیبی جلویی یا همان ACL میباشد.



❖ چگونه پارگی ACL

معمولا یک ضربه به زانو باعث می شود که فرد حس کند که زانو از جا دررفته و مجدداً جا افتاده و در این حین یک صدای پاره پاره شنیده می شود. درد شدید ایجاد می گردد و فرد دیگر به راحتی نمی تواند بر روی پای آسیب دیده راه برود و در عرض چند ساعت زانو متورم شده که علت آن خونریزی داخل مفصل می باشد. ضربه وارد شده می تواند در حین ورزش از طرف حریف وارد شود یا اینکه در اثر پریدن بر روی پا در حالت ناپایدار روی دهد

❖ چگونه مطمئن شدن از پارگی ACL

داشتن شرح حال فوق الذکر تا هفتاد درصد بیانگر پارگی ACL می باشد. معمولا رادیوگرافی ساده کمک چندانی به تشخیص پارگی ACL نمی کند و بهترین روش برای تشخیص پارگی ACL انجام دادن MRI است که علاوه بر نشان دادن وضعیت ACL، منیسک ها و سایر رباط ها را نیز مشخص می کند.



❖ درمان پارگی ACL

در گذشته زانو باز می شد و رباط پاره شده دوخته میشد که نه تنها باعث ترمیم ACL نمی گردید بلکه منجر به سفتی و محدودیت حرکتی زانو نیز می گشت. روش مناسب برای درمان پارگی ACL شامل دو مرحله اولیه و ثانویه می باشد. در ابتدا باید با بی حرکتی کوتاه مدت و کمپرس سرد و در صورت نیاز تخلیه هماتروم درد بیمار را کاهش داد و سپس در طول مدت یک ماه حرکت زانو را بدست آورد و پس از یک ماه می توان مرحله ثانویه که همان بازسازی رباط صلیبی میباشد را انجام داد.

❖ بیمار چه موقع می تواند به فعالیت معمول بازگردد؟

معمولا باز توانی در فواصل دو هفته ای تعریف می شود به طوریکه در دو هفته اول با دو عدد چوب زیر بغل راه می رود و زانو تا ۹۰ درجه خم می شود و در دو هفته دوم با یک عدد چوب زیر بغل راه رفته و زانو تا ۱۲۰ درجه خم می شود و در نهایت در دو هفته سوم، چوب زیر بغل را کنار گذاشته و تا ۱۴۰ درجه زانو را خم میکند و بیمار حدود شش ماه بعد میتواند به فعالیت ورزشی بازگردد.

