

۳. تقویت عضلات در مراحل اولیه فیزیوتراپی شروع می شود و ابتدا به صورت close chin است بدین معنا که تماس پا با زمین برقرار شود تا تقویت عضلات چهارسر ران و همسترینگ انجام شود. پس از آن می توان تمرینات open chin هم اضافه نمود.

۴. طریقه خوابیدن بعد از عمل بسیار مهم است. شما باید یک الی دو بالش زیر ساق پا خود بزارید. توجه داشته باشید نباید بالش را پشت زانو خود بگذارید.



۵. از بخیه ها به خوبی محافظت کنید و مراقب باشید تا زمانی که بخیه ها باز است مرطوب نشوند و تمیز بمانند.

۶. برخی جراحان برای بیمار بريس تجویز میکنند. در صورت نیاز به بريس با پزشک خود مشورت کنید.

۷. احتمال درد ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از جراحی وجود دارد. سعی کنید دارو هایی که پزشک برای شما تجویز کرده است را به موقع مصرف کنید.

۸. برای کاهش درد و تورم میتوانید روی محل جراحی کیسه یخ بگذارید.

۹. در صورت مشاهده عفونت و خونریزی

به طور مختصر برخی از این عوارض شامل موارد زیر است:

۱. خونریزی و لخته های خونی
۲. درد های ناحیه زانو که مداوم میباشند
۳. بیماریهای قابل انتقال از مواردی که از گرفت جسد تهیه شده است
۴. عفونت ها
۵. خشکی های مفصلی و ضعف عضلاتی
۶. کاهش دامنه حرکتی مفصل
۷. عدم بهبود مناسب گرفت
۸. اختلالات سیستم ایمنی
۹. ریجکت کردن (پس زدن) گرفت

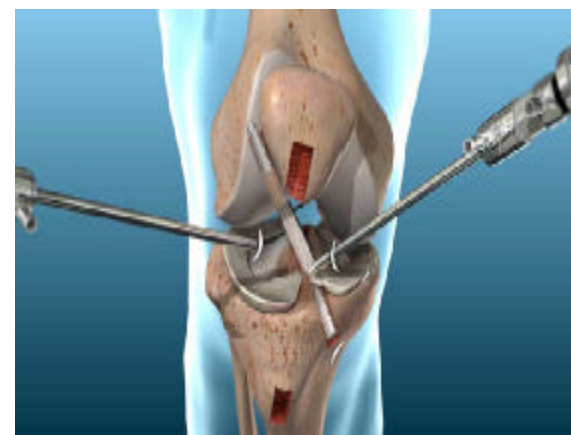
مراقبت بعد از عمل رباط صلیبی زانو

اولین هدف متخصص ارتوپدی بعد از جراحی رباط صلیبی این است که، زانو در وضعیت درست، استیثین و یا صافی کامل باشد.

۱. در این مدت فرد باید از زانو بند و یا عصا استفاده نماید. استفاده از زانو بند و عصا به مدت سه تا چهار هفته توصیه می شود که استفاده از آن حتما ضروری است.
۲. فیزیوتراپی یکی از مواردی است که باید فرد حتماً باید پس از جراحی انجام دهد، انتظار می رود که تنها در ده جلسه اول فیزیوتراپی بتوان زانو را خم نمود.

یکی از شایع ترین آسیب ها که در رباط مفصل زانو رخ می دهد، پارگی رباط صلیبی قدامی زانو می باشد. در صورتی که فردی مشکل داشته باشد براساس توانایی هایش، میزان فعالیت بدنی درمان را برای آن ها انجام می دهیم. در افراد ورزشکار و جوان باید بازسازی رباط صلیبی انجام شود.

یکی از عمل های بسیار مهم در مفصل زانو عمل ترمیم رباط صلیبی قدامی می باشد این عمل بسیار مهم نقش بسیار بالایی در جهت عملکرد زانو در فعالیت های روزانه و حتی ورزشی را در افراد ایفا می نماید اما نکته بسیار مهم مراقبت بعد از عمل جراحی ترمیم رباط صلیبی زانو و همچنین عوارض پس از عمل جراحی ترمیم رباط صلیبی زانو می باشد.





مراقبت های بعد از عمل رباط صلیبی زانو (ACL)



واحد آموزش سلامت



چند روز باید پس از عمل جراحی استراحت کرد؟

ممکن است که جراح شما به مدت یک هفته در منزل استراحت دهد ولی بعد از آن می بایست به کلینیک های فیزیوتراپی تخصصی ورزشی برای دوره توانبخشی خود مراجعه کنید که این زمان می تواند بسته به افراد مختلف از ۲ ماه تا ۶ ماه را شامل شود.

آدرس : بابل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن : ۴ - ۰۱۱۳۳۹۵۵۹۱
ایمیل : info@ mehregan-hospital.com



نکاتی برای بهبود هرچه سریعتر پس از عمل جراحی بازسازی رباط صلیبی قدامی زانو:

۱. نکات زیر می تواند به شما در بهبود سریع تر ترمیم رباط صلیبی زانو پس از عمل جراحی کمک کند که شامل:
 ۲. کنترل درد و التهاب
 ۳. کسب دامنه حرکتی مناسب
 ۴. انجام تمریناتی که فیزیوتراپیست ورزشی به شما توصیه می کند
 ۵. پرهیز از انجام حرکتهای نامناسب که سبب افزایش درد و التهاب شما شود
 ۶. راه رفتن در صورت تجویز فیزیوتراپیست شما