

به نام خداوند دانا و توانا

راهنمای جامع برای جراحی رباط صلیبی قدامی

(از آمادگی قبل از عمل تا توانبخشی و بازگشت به ورزش)

تردآه ی: دکتر رحمان شیخ حسینی

فیزیوتراپیست و دکتری آسیب شناسی ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه علامه

طباطبائی

با نظارت: دکتر محمد علی غازی

متخصص ارتوپدی، فلوشیپ جراحی زانو از آمریکا، استادیار گروه ارتوپدی، دانشگاه

علوم پزشکی ایران

ISBN: 978-600-491-269-3



9

786004

912693

✓	سرشناسه: شیخ حسینی، رحمان ۱۳۶۳
✓	عنوان و نام پدیدآور: راهنمای جامع برای جراحی رباط صلیبی قدامی (از آمادگی قبل از عمل تا توانبخشی و بازگشت به ورزش) دکتر رحمان شیخ حسینی، با نظارت دکتر حمیدرضا یزدی
✓	مشخصات نشر: البرز کرج، انتشارات ملرد ۱۳۹۹
✓	مشخصات ظاهری: ۷۲ص
✓	شابک: ۳-۲۶۹-۴۹۱-۶۰۰-۹۷۸:ISBN
✓	سببیت: فهرست نویسی: فیپا
✓	نسخه افزوده: یزدی، حمیدرضا ۱۳۵۲-
✓	موضوع: رباط متقاطع قدامی -- زخم ها و آسیب ها رباط متقاطع قدامی -- زخم ها و آسیب ها -- درمان
✓	موضوع: Anterior cruciate ligament -- Wounds and injuries: Treatment
✓	انتشارات ملرد Anterior cruciate ligament -- Wounds and injuries -- Treatment ۶۱۰۵۸۰۲۴
✓	رده بندی دیویی: ۶۱۰۵۸۰۲۴
✓	رده بندی کنگره: ۶۱۰۵۸۰۲۴
✓	شماره کتابشناسی ملی: ۶۱۰۵۸۰۲۴

- نام نشر: ملرد
- نام کتاب: راهنمای جامع برای جراحی رباط صلیبی قدامی (از آمادگی قبل از عمل تا توانبخشی و بازگشت به ورزش)
- مؤلفان: دکتر رحمان شیخ حسینی - فیزیوتراپیست و دکتر رحمان شیخ حسینی، عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی، دکتر حمید رضا یزدی، متخصص ارتوپدی، فلوشیپ جراحی زانو از آمریکا، دانشیار گروه ارتوپدی، دانشگاه علوم پزشکی ایران
- صفحه آرا: آرام هوشمند
- طراح جلد: فاطمه پورامیری
- شابک: ۳-۲۶۹-۴۹۱-۶۰۰-۹۷۸
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان
- چاپ: موسسه فرهنگی هنری روزنه روجیم
- نشانی انتشارات: البرز، کرج، چهار راه مصباح، ۰۹۱۲۵۶۴۸۸۰۲ - ۳۲۵۶۷۵۶۷

اگر بخواهیم به معلوماتی دست یابیم که در زندگی روزمره برای افراد غیر متخصص کاربردی و قابل اجرا باشد؛ توقع بر این است که ارائه کنندگان اطلاعات علاوه بر کسب دانش آکادمی و کلاسیک مهارت علمی آن را کسب کرده و بطور مستقیم با مباحث مطرح شده درگیر باشند. ما در این باره، جناب آقای دکتر رحمان شیخ حسینی فیزیوتراپیست، دکتری آسیب شناسی ورزشی و عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی با توجه به سوابق علمی و تجارب کسب شده در بیش از یک دهه و اندی به همراه جناب آقای دکتر حمید رضا یزدی متخصص ارتوپدی، فلوشیپ جراحی زانو، مربی، دانشیار گروه ارتوپدی، دانشگاه علوم پزشکی ایران با سابقه در این زمینه (داخلی و خارجی)، اقدام به تدوین راهنمای بیماران برای جراحی رباط صلیبی قدامی نموده اند. بدون شک آنچه را که در این کتاب مشاهده خواهید کرد دغدغه های عزیزان نگارنده در امر خدماتی که به جامعه ارائه می دهند است. چون امکان ارتباط مستقیم با ارباب رجوع بطور همیشگی حاصل نمی شود، از این طریق ضمن ارائه سفارش مورد نیاز برای سرعت

در بهبودی عارضه جسمی فرد ، اتمام حجتی است در حوزه اخلاق حرفه
ای شغلی که میثاق نامه پزشکی را تحقق عملی بخشیدند . امید است مورد
بهره برداری قرار گیرد .

"ان شاء الله"

انتشارات ملرد - مهدی اسدی ملردی

www.ketab.ir

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار.....
۹	مقدمه.....
۱۰	رابط صلیبی قدامی یا ACL چیست؟.....
۱۰	اسیب های رابط ACL.....
۱۱	رابط های طرفی.....
۱۲	رابط های صلیبی.....
۱۲	توضیح آسیب دزدی.....
۱۴	علل پارگی رابط ACL.....
۱۵	نشانه های پارگی رابط ACL.....
۱۶	روش های تصویربرداری.....
۱۷	توانبخشی پیش از جراحی.....
۲۵	بی حسی در حین جراحی.....
۲۶	درمان.....
۲۷	درمان غیر جراحی.....
۲۸	درمان جراحی.....
۲۹	عوارض جراحی.....
۳۰	اقدامات پس از جراحی ACL.....
۳۱	آماده شدن برای جراحی.....
۳۱	زمان جراحی.....
۳۱	زمان مرخص شدن.....
۳۲	روش های جراحی.....

۳۳	پیشنهادهات پس از جراحی
۳۴	خوابیدن
۳۴	راه رفتن
۳۵	راه رفتن با عصای زیر بغل
۳۷	بالا و پایین رفتن از پله
۳۸	بریس یا انوبند
۳۹	رژیم RICE پس از جراحی
۴۱	رانندگی
۴۱	بازگشت به محال دار
۴۲	بازتوانی پس از جراحی ACL
۴۲	مرحله اول: دو هفته اول پس از جراحی
۵۵	مرحله دوم: هفته دوم تا شش بعد از جراحی
۶۷	مرحله ۳: هفته های ۶ تا ۱۲ پس از جراحی
۶۹	فعالیت های بدنی در هفته ۶ تا ۱۲ پس از جراحی
۷۰	مرحله ۴: آمادگی برای بازگشت به ورزش در ماههای ۳ تا ۶ پس از جراحی
۷۰	معیارهای بازگشت به ورزش
۷۲	جدول زمان بندی تقریبی بازگشت به ورزش های مختلف
۷۳	فهرست منابع

پیشگفتار

همواره شنیده ایم که ورزش اثرات بسیاری بر سلامتی دارد. ورزش ساز و کار های بدن را تنظیم، استخوان ها را متراکم تر، عضلات را قوی تر و روحیه و سلامت اجتماعی افراد را بهبود می بخشد. با این همه شرکت در برنامه های ورزشی منظم می تواند خطر آسیب دیدگی را به همراه داشته باشد. از جمله آسیب دیدگی هایی که در ورزش اتفاق می افتد، پارگی رباط صلیبی قدامی زانو است که اثرات زیانبار بسیاری بر زندگی حرفه ای ورزشکاران دارد. این آسیب دیدگی می تواند دوران زندگی حرفه ای ورزشکاران را کوتاه نموده یا به آن پایان دهد و یا باعث شود سطح بازی ورزشکار حتی پس از بهبودی، کاهش قابل توجهی داشته باشد.

برای کاهش عوارض آسیب دیدگی و بازگشت ورزشکار به میادین ورزشی، همواره جراحی بازسازی رباط صلیبی به ورزشکاران پیشنهاد می شود ولی با توجه به اینکه این جراحی برای بهبودی و افزایش توانایی ورزشکار برای بازگشت به ورزش به زمان زیادی نیاز دارد لذا ارائه راهنمای درمانی به بیماران کمک می کند تا اطلاعات خود را در زمینه آسیب و درمان آن ارتقا داده و همکاری نزدیک تری با کادر درمان داشته باشند. این فرآیند در نهایت می تواند با نتایج بهتر درمان همراه شده و عوارض ناشی از جراحی را تا حد امکان کاهش دهد.

در این کتاب به دنبال ارائه راهکارهای عمومی برای بیمارانی هستیم که رباط ACL خود را جراحی کرده اند. خواهشمند است اگر قصد انجام این جراحی را دارید، حتما این کتاب را تا انتها و به دقت مطالعه فرمائید. در ضمن

یادآور می شود که این کتاب شامل اطلاعات عمومی است و ممکن است در طول دوره درمان، جراح یا فیزیوتراپیست شما تغییرات عمده ای در آن ایجاد نمایند. لذا توصیه می شود که حتما تمام مراحل را زیر نظر افراد مجرب و متخصص اجرا کنید تا احتمال آسیب دیدگی را تا حد امکان کاهش دهید. امید است که این کار بتواند رضایت شما مردم خوب میهنم را فراهم سازد و کمکی بسند هرچند کوچک برای خدمت به مردان و زنان وطنم که ممکن است از این آسیب دیدگی رنج می برند.

نویسندگان این کتاب همواره خود را نیازمند راهنمایی و کمک شما عزیزان برای بهبود نسخه کارآیی کتاب می دانند و چنانچه پس از مطالعه کتاب تمایل داشتید به اشتراک گذاری خود را برای بهبود کتاب در چاپ های آتی به ما اعلام کنید می توانید از طریق ایمیل Rahman.pt82@gmail.com با ما در تماس باشید.

با بهترین آرزوها

نویسندگان