



آسیب‌ها و ناهنجاری‌های زانو

مؤلف:

محمد محمودی

کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

سرشناسه	:	محمودی، محمد، ۱۳۶۶ اردیبهشت -
عنوان و نام پدیدآور	:	آسیب‌ها و ناهنجاری‌های زانو/ مولف محمد محمودی.
مشخصات نشر	:	تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۶۴ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	:	978-600-482-086-8
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	زانوها -- زخم‌ها و آسیب‌ها
موضوع	:	Knee -- Wounds and injuries
موضوع	:	زانوها -- ناهنجاری‌ها
موضوع	:	Knee -- Abnormalities
موضوع	:	زانوها -- زخم‌ها و آسیب‌ها-- درمان
موضوع	:	Knee -- Wounds and injuries-- Treatment
رده بندی کنگره	:	RD۵۶۱/م۳آ۵ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۵۸۲۰۵/۶۱۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۱۶۰۰۱۲

نام کتاب	:	آسیب‌ها و ناهنجاری‌های زانو
نویسنده	:	محمد محمودی
طراح جلد	:	آرش جهانی
صفحه آرا	:	اکرم ملک نژاد
تیراژ	:	۱۰۰۰
نوبت چاپ	:	اول ۱۳۹۷
قیمت	:	۱۰۵۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۲-۰۸۶-۸



تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

WWW.NedayeKarafarin.ir

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۶	صفحه فروتنال
۶	زنووالگوم
۶	عوامل ایجاد کننده
۷	زنوواروم
۷	عوامل ایجاد کننده
۸	صفحه ساجیتال
۸	آنتی ورژن سر فمور
۹	صفحه هورینال
۹	هایپراکسین
۹	عوامل ایجاد کننده
۱۰	ارزیابی مفصل انو
۱۰	در ضایعات حاد تو به
۱۰	در ضایعات مزمن توجه
۱۰	نکات مهم در رابطه با درد
۱۳	معاینات میدانی
۱۳	مشاهدات
۱۳	بررسی ها
۱۵	حرکات عملکردی
۲۴	تست های پارگی منیسک
۲۹	عوارض شایع در زانو
۲۹	تاندونیت پاتلا
۲۹	ارزیابی
۳۰	درمان
۳۱	پلیکا سندروم
۳۱	ارزیابی
۳۲	اختلال عملکردی پاتلا
۳۲	عوامل استاتیک یا ساختاری
۳۳	علل
۳۴	ارزیابی
۳۵	تشخیص های افتراقی
۳۵	درمان
۳۵	مرحله حاد
۳۶	مرحله مزمن
۳۷	استئوآرتریت زانو

۳۷	علل
۳۸	ارزیابی
۳۹	درمان
۴۰	پارگی های منیسک
۴۱	ارزیابی
۴۳	درمان
۴۳	در صورت جراحی
۴۵	اسپرین لیگامان های کروناری
۴۵	ارزیابی
۴۵	درمان
۴۶	صدمه لیگامان های زانو
۴۶	ارزیابی
۴۸	در صورت وجود عارضه حاد همراه با افیوژن
۴۹	علل ایجاد ه ارتروز
۴۹	در صورت وجود ر حله د بدن افیوژن
۴۹	در صورت وجود پارسی مزمر لیگامان
۵۰	درمان
۵۲	پارگی MCL
۵۲	درمان
۵۳	پارگی LCL
۵۳	درمان
۵۴	پارگی PCL
۵۴	درمان
۵۵	پارگی ACL
۵۵	درمان
۵۵	درمان جراحی
۵۶	شرایط بازگشت به ورزش
۵۷	کوفتگی در عضله کوادری سپس
۵۷	آسیب گرید ۱
۵۷	آسیب گرید ۲
۵۸	آسیب گرید ۳
۵۸	درمان
۶۰	ازگود شلاتر
۶۰	ارزیابی
۶۱	درمان
۶۳	منابع و مآخذ

پیشگفتار

صدمات زانو در ورزشکاران حرفه‌ای تا شخصی که در حال انجام تمرینات تناسب اندام است با حتی کسی که مشغول فعالیت‌های روزمره است ممکن است رخ دهد. منسل زانو در نوع خود از آنجا که ضمن تحمل وزن بدن امکان تحرک و انعطاف پذیری را فراهم می‌نماید منحصر به فرد است. این ساختار، مفصل را مستعد آسیب ناشی از حرکت ناگهانی و عملیات تکراری می‌نماید. صدمات زانو می‌تواند در اثر یک روم یا زخم، نظیر یک تصادف یا افتادن یا حتی یک افزایش ناگهانی در فعالیت‌های روزمره ایجاد شود. آسیب‌های دیگر در طول زمان در اثر عواملی نظیر مسائل ساختاری مفصل، ریش‌های تمرینی نادرست ورزشی، و ایراد در تجهیزات توسعه پیدا می‌کنند. برای آسیب زانو وابسته به نوع آسیب و شدت جراحت بوده و ممکن است شامل موارد متعددی از قبیل به کارگیری یخ برای کنترل ورم، تمرینات کششی برای دستیابی مجدد به انعطاف پذیری در اطراف مفصل، حرکات تقویتی و طیف گسترده‌ای از تمرینات عملکردی، پلايومتریک، تعادلی و غیره باشد.