



بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

شکستگی زانو

تهیه کنندگان:

علیرضا خراسانی

مسئول علمی بخش:

روح الله حکیمیان

منبع:

برونر سودارث ۲۰۲۲

زمستان ۱۴۰۳

کد مستند سازی: pph.ws.62.1



جراحی زانوی شکسته

جراحی زانو در صورتی که زانوی ناپایدار، همراهی آسیب بافت‌های نرم یا تغییر شکل آشکار زانو مشاهده شود، مورد استفاده قرار بگیرد. هدف اصلی جراحی زانو در این شرایط، ترمیم استخوان و بازگرداندن استحکام به زانو است. جراحی معمولاً شامل استفاده از روش‌های تثبیت مانند پیچ‌ها، پلاک‌ها و سیم‌های فلزی است. بعد از عمل جراحی، **فیزیوتراپی** معمولاً برای استحکام‌بخشی و بازگرداندن عملکرد زانو به کار گرفته می‌شود. در هر صورت، مهم است که با پزشک متخصص ارتوپدی مشورت کنید تا بهترین روش درمانی برای شکستگی در ناحیه زانو خود را تعیین کنید.



روش‌های مراقبت و درمان شکستگی زانو

روش‌های مختلفی برای درمان زانو یا مراقبت از آن در زمان شکستگی، وجود دارد که رایج‌ترین‌شان را در ادامه بررسی خواهیم کرد.

مراقبت از زانوی شکسته با نرمش

نرمش‌هایی که برای مراقبت از عارضه شکستگی زانو مناسب هستند، بسته به وضعیت و توصیه‌های پزشک و فیزیوتراپیست شما ممکن است متفاوت باشند. اما در زیر تعدادی از نرمش‌ها و تمریناتی را ذکر می‌کنیم که معمولاً برای بهبودی زانوی شکسته مورد استفاده قرار می‌گیرند:

تمرینات انقباضی و تقویتی: این تمرینات برای تقویت عضلات اطراف زانو و افزایش استقامت آنها استفاده می‌شوند. مثل انقباض عضله کوادریسپ (عضلات جلوی ران) با خم کردن زانو

تمرینات انعطاف‌پذیری: تمریناتی که به افزایش انعطاف‌پذیری عضلات و بافت‌های اطراف زانو کمک می‌کنند. مثل انعطاف‌پذیری عضلات پشت ران با کشش نیمه فشرده

تمرینات تعادل و کنترل حرکتی: این تمرینات به بهبود تعادل و کنترل حرکت زانو کمک می‌کنند. مثل پیاده‌روی یا استفاده از ترامپولین

شکستگی زانو

شکستگی زانو یک مصدومیت جدی است که می‌تواند به طور قابل توجهی بر عملکرد زندگی روزمره و حرکتی فرد، تأثیر بگذارد. زانو، یکی از مهمترین مفاصل بدن است که تحمل وزن بدن، حرکت و استقامت را تأمین می‌کند. بنابراین، در صورت بروز شکستگی در این منطقه، نیاز به توجه و مراقبت خاصی دارد. در این مقاله، به بررسی انواع شکستگی‌های زانو و علائم آن‌ها خواهیم پرداخت. همچنین انواع درمان و مراقبت‌های لازم در فرآیند بهبودی و بازگشت به فعالیت‌های روزمره را بررسی خواهیم کرد. با مطالعه این مقاله، اطلاعات کاملی در مورد این نوع از شکستگی و نحوه مراقبت از آن کسب خواهید کرد.

انواع شکستگی زانو بر اساس ناحیه شکستگی

شکستگی در زانو بر اساس ناحیه آسیب دیده، به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شود که در ادامه معرفی می‌کنیم.

شکستگی کشکک زانو

شکستگی کشکک زانو (شکستگی پاتلا) یک نوع آسیب است که معمولاً در نتیجه ضربه یا فشار شدید به پاتلا (نیم‌کره‌ای بالایی کشکک زانو) رخ می‌دهد. این موضوع به طور خاص در ورزشکاران و افرادی که فعالیت‌های فیزیکی یا ورزشی شدیدی انجام می‌دهند شایع است.

شکستگی انتهای ران

شکستگی انتهای ران در زانو به معنای شکستگی استخوانی در ناحیه زانو و قسمت انتهایی ران است. این نوع شکستگی می‌تواند شامل شکستگی استخوان ران، استخوان پاتلا (کشکک زانو)، استخوان‌های کندله زانو (تیبیا و فیبولا) یا ترک‌ها و شکستگی‌های دیگر در منطقه زانو باشد.

شکستگی ابتدای ساق پا

شکستگی ابتدای ساق پا ممکن است به معنای شکستگی استخوان تیبیا باشد. استخوان تیبیا یکی از دو استخوان بزرگ ساق پاست و در انتهای بالایی آن، نزدیک به زانو قرار دارد. علائم شکستگی ابتدای ساق پا شامل درد شدید، ورم، کبودی، ناتوانی در حمل و جابجایی، عدم استقامت و تغییر در شکل ساق پاست.

نشانه‌ها و علائم عارضه شکستگی زانو کدامند؟

شکستگی در زانو ممکن است با علائم و نشانه‌های زیر همراه باشد:

درد شدید: درد شدید در منطقه زانو که ممکن است هنگام حرکت زانو یا فشار آوردن به پا شدیدتر شود.

ورم: ورم زانو ممکن است شدید باشد و باعث محدودیت حرکتی شود.

کبودی: معمولاً ناشی از خونریزی داخلی در اطراف شکستگی است.

ناتوانی در حمل و جابجایی: ممکن است نتوانید درست روی پایتان بایستید یا به خوبی حرکت کنید. در برخی موارد، ناتوانی حرکتی کامل در ناحیه زانو اتفاق می‌افتد.

تغییر در شکل زانو: در برخی شکستگی‌ها، قطعات استخوان ممکن است منحرف، متراکم یا به هم ریخته شوند، که باعث تغییر در شکل ظاهری زانو می‌شود.

صدای سایش استخوان‌ها: ممکن است صدای سایش استخوان‌ها در زانو حین حرکت یا فشار آوردن به آن شنیده شود که نشانه شکستگی زانو است.