

مستشفى الملك خالد الجامعي
قسم التأهيل الطبي
وحدة العلاج الطبيعي



الرباط الصليبي
امل العودة للملاعب

اعداد

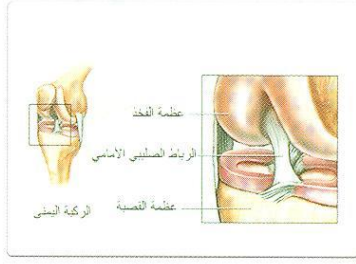
حسين الجاسم
اخصائي علاج طبيعي

مراجعة

د. نورة عبدالله الرويس
أستاذ مشارك بقسم طب الأسرة والمجتمع
و عضو في مركز التشخيص الصحي بالمستشفيات الجامعية

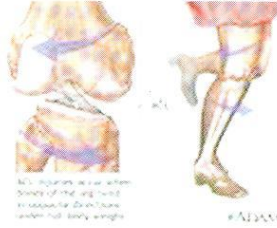
رؤية تحقق الأمل





ما هو الرباط الصليبي ؟

والرباط الصليبي الأمامي .. هو أحد أربطة الركبة الأربعة الرئيسية التي تربط عظمة الفخذ بعظمة الساق. فهو يقيّد في تقييد الحركة الأمامية لعظمة الساق بالنسبة لعظمة الفخذ.



كيف تحدث الإصابة؟

غالباً ما تحدث الإصابة بالرباط الصليبي الأمامي نتيجة الدوران المفاجئ أثناء ممارسة الرياضة .

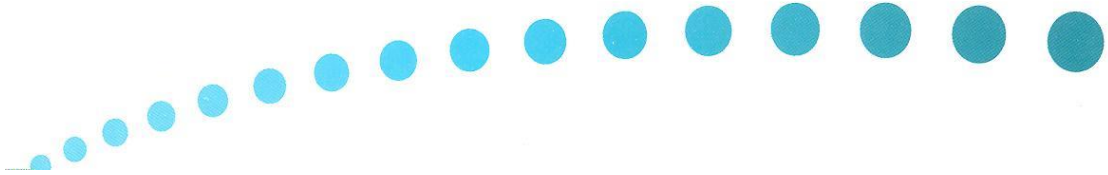
ما هي اعراض الإصابة؟

أهم الأعراض التي تظهر بعد إصابة الرباط ما يلي:

- ١- ألم شديد وحاد مباشرة بعد الإصابة في الركبة .
- ٢- تورم وانتفاخ في الركبة يظهر بعد بضع ساعات من الإصابة.
- ٣- فقدان المدى الحركي الطبيعي للركبة .
- ٤- انعدام الثبات في الركبة والشعور بخيانة الركبة أثناء المشي أو ممارسة الرياضة.

التشخيص السريري

أما التشخيص فعادة ما يتم بالفحص السريري ثم عمل أشعة رنين مغناطيسي لمفصل الركبة حيث يظهر بوضوح مكان القطع في الرباط الصليبي وحجمه وشدته وإذا ما كان قطعاً جزئياً أو كاملاً وإذا ما كانت هناك آثار خشونة أو إصابات أخرى في المفصل.





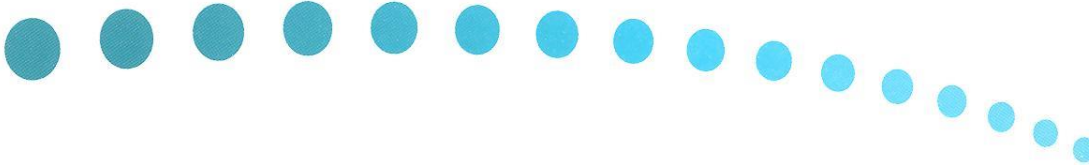
الخططة العلاجية

العلاج الطبيعي فهو يلعب دورا هاما للتعافي من الإصابة و هو ينقسم إلى مرحلتين :

أولا : ما قبل العملية الجراحية.

وهذه المرحلة قد تغني عن التدخل الجراحي في حالة القطع الجزئي وفيها يكون العلاج كالتالي :

- * تخفيف الألم والتورم باستخدام الثلج أو بعض الأجهزة الكهربائية
- * يمكن أن يستخدم المريض بعض المسكنات ومضادات التورم
- * وضع رباط ضاغط للركبة.
- * استخدام العكازين لمدة ٣ إلى ٥ أيام إذا لزم الأمر.
- * استعادة المدى الحركي للركبة.
- * استعادة مرونة العضلات المحيطة بالركبة.
- * تقوية عضلات الركبة.
- * تمارين التوافق العضلي العصبي..



ثانيا : ما بعد العملية الجراحية.

يلعب العلاج الطبيعي دورا مهما لإتمام نجاح العملية وتبدأ بشكل مكثف منذ اليوم الأول وهو مماثل للمرحلة الأولى مع الأخذ بالاعتبار ما يلي:

- ١ - قد يعاني المريض بعض الآلام وبعض التورم في الركبة بعد العملية خصوصا في اليوم الأول, وهذا شيء طبيعي لا يدعو للقلق, سوف يتلاشى تدريجيا مع .
- ٢ - سوف يعطى المريض جبيرة لحماية الركبة, تستخدم لمدة ٣ أسابيع أو أكثر إذا لزم الأمر, تنزع فقط وقت التمارين .
- ٣ - يستطيع المريض المشي بالعكازين من اليوم الأول بعد العملية مع مراعاة أنه يبدأ بالتحميل الجزئي على الرجل المصابة - ما لم يتم إصلاح لأحد الغضاريف الهلالية في حالة وجود قطع فيها فإنه يمنع التحميل على الرجل فترة تتراوح من ٤ إلى ٦ أسابيع ويستمر استخدام العكازين لمدة ٤ أسابيع أو أكثر إذا لزم الأمر.
- ٤ - بدء التمارين للمدى الحركي وتقوية العضلات
- ٥ - على المريض أن يدرك إلى أنه لن يعود إلى وضعه الوظيفي الطبيعي (أي المشي بدون العكازين والجلوس الطبيعي) قبل ٦ إلى ٨ أسابيع ولممارسة الرياضة قبل أشهر من تاريخ إجراء العملية.
- ٦ - ملاحظة مهمة كثيرا ما يفقد المريض التحكم في العضلة الأمامية للفخذ في الأيام الأولى بعد العملية, ولتلافي هذه المشكلة ينبغي على المريض عمل تمارين التقوية لعضلات الركبة في الأسابيع التي تسبق العملية مباشرة وبدون انقطاع بين فترة التقوية و وقت العملية.

كلية الطب

مركز التنقيف الصحي بالمستشفيات الجامعية

١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

