



کارت ترخیص



🏠 راهنمای جامع خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران مبتلا به پارگی رباط صلیبی جلویی

🔴 پارگی رباط صلیبی جلویی چیست ؟

رباط صلیبی جلویی (ACL) یکی از اصلی ترین رباط های زانو است که ثبات زانو را حفظ می کند. پارگی آن معمولاً بر اثر :
فعالیت های ورزشی با پیچش سریع ، زمین خوردن یا ضربه مستقیم ، تغییر جهت ناگهانی هنگام دویدن ایجاد می شود. درمان
ممکن است شامل: فیزیوتراپی ، جراحی بازسازی رباط ، درمان محافظه کارانه

علائم شایع:

👉 درد و تورم سریع و کبودی اطراف زانو ، ناپایداری زانو ، صدای "ترق" هنگام آسیب ، محدودیت حرکت

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

! درد شدید یا ناگهانی ! تورم غیر طبیعی و مداوم ! بی حسی یا ضعف پا ! تب یا علائم عفونت 🤒
! خونریزی یا ترشح از محل جراحی ! عدم توانایی حرکت دادن زانو

📍 دارودرمانی پس از ترخیص 📍

📍 مسکن ها (استامینوفن، ایبوپروفن) ، کرم یا ژل ضد التهاب موضعی ، آنتی بیوتیک در صورت جراحی
📍 مکمل کلسیم و ویتامین D
📍 نکات مهم : مصرف دقیق دارو طبق نسخه ، قطع خودسرانه ممنوع ، گزارش کبودی یا تورم غیر معمول

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی ⚠️

🚫 الکل و دخانیات ، مصرف همزمان چند مسکن ، مصرف مکمل ها با داروهای ضدالتهاب (با پزشک هماهنگ شود)
✅ مصرف آب کافی ، رژیم غذایی غنی از پروتئین و ویتامین

🏠 مراقبت های روزمره و خودمراقبتی 🏠

👉 مراقبت از زانو : بالا نگه داشتن پا ، استفاده از عصا یا واکر در زمان راه رفتن
👉 وضعیت حرکت:

✅ اجتناب از فشار و چرخش ناگهانی زانو ، خم کردن بیش از حد زانو ، ورزش شدید بدون اجازه پزشک

🚿 حمام و بهداشت فردی 🚿

دوش آرام ، محافظت از محل جراحی یا بانداز ، خشک کردن زانو بعد از دوش ، شستن دست قبل از لمس زانو

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی ، آیت الله کاشانی شهرکرد



فعالیت و بازگشت به کار

مراحل بازگشت به فعالیت:

- هفته ۱-۲: استراحت نسبی ۹ هفته ۳-۶: راه رفتن با کمک و بریس زانو بعد از ۶ هفته: تمرینات سبک
- بازگشت کامل به ورزش: ۴-۶ ماه یا طبق توصیه پزشک
- دویدن، پریدن و چرخش ناگهانی زانو ❌ بلند کردن اجسام سنگین ❌

فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی

- تقویت عضلات ران و ساق ۹ حرکات کششی زانو ✓ تمرینات تعادلی برای پیشگیری از افتادن ✓
- انجام تمرینات طبق دستور فیزیوتراپیست ✓

تغذیه درمانی

برای ترمیم رباط و کاهش التهاب:

- سبزیجات تازه 🍅 میوه‌های ویتامین C 🍊 پروتئین کافی 🥛 لبنیات 🥛 ماهی 🐟 ویتامین D 🍌 فست‌فود و نوشابه ❌
- الکل و دخانیات ❌ مصرف آب کافی 💧

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

- ویزیت منظم ارتوپد 📅 تصویربرداری (MRI) یا X-ray در صورت نیاز
- بررسی تورم، درد و دامنه حرکت 📄 ثبت تمرینات فیزیوتراپی و پیشرفت

مراجعه فوری به پزشک

- درد شدید یا ناگهانی 🚨 تورم و کبودی غیرمعمول 🚨 بی‌حسی یا ضعف پا 🚨 خونریزی از محل جراحی 🚨
- عدم توانایی حرکت دادن زانو 🚨

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

- استفاده از بریس زانو در زمان راه رفتن 📌 کفش مناسب و راحت 📌 اجتناب از زمین لغزنده 📌
- کمک گرفتن از همراه هنگام حرکت 📌

چک لیست روزانه بیمار

- ✓ کمپرس یخ ❄️ بالا نگه داشتن پا 📌 ✓ استفاده از بریس یا بانداز 📌 ✓ مصرف دارو 📌 ✓ پیگیری ویزیت 📅 ✓ تمرین

فیزیوتراپی

کد آموزشی: PDC-ORT-04

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



اسکن کنید