کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۵

بازسازی رباط صلیبی: قدم‌به‌قدم تا برگشت به ورزش

پارگی رباط صلیبی جلو: درمان بدون جراحی یا جراحی، آماده‌سازی قبل از عمل، مراحل توان‌بخشی تا ۹ ماه و بیشتر، معیارهای برگشت به ورزش، و



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **جراح ارتوپد** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. بعد از جراحی، **دستورهای جراح** (مثلاً درباره‌ی **وزن‌گذاری**، **بریس**، یا **ترمیم منیسک**) **مقدم** بر این کتابن. **همون روز به جراح**: **تب**، **قرمزی** و **ترشح** زخم، **ورم** و **درد** که هر روز **بیشتر** می‌شه، **قفل شدن** زانو، یا **از دست رفتن** صاف شدن زانو که قبلاً داشتی. **فوراً ۱۱۵**: ورم و درد **ناگهانی** و **یک‌طرفه‌ی ساق**، **تنگی نفس** یا **درد قفسه‌ی سینه** (احتمال لخته). اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: رباط صلیبی و آسیب **۹**

۱. رباط صلیبی جلو چیه؟ ۱۰

۲. آسیب چطور اتفاق می‌افته؟ ۱۰

۳. تشخیص ۱۲

۴. گزینه‌های درمان ۱۴

۵. علائم خطر ۱۶

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: قبل از جراحی یا بدون جراحی **۱۹**

۷. کنترل ورم و صاف کردن زانو ۲۰

۸. بیدار کردن چهارسر ۲۱

۹. آماده‌سازی قبل از جراحی ۲۲

۱۰. برنامه‌ی بدون جراحی ۲۴

بخش ۳: مراحل توان‌بخشی بعد از جراحی **۲۷**

۱۱. هفته‌ی ۰ تا ۲: ورم، صاف شدن، چهارسر ۲۸

۱۲. هفته‌ی ۲ تا ۶: راه رفتن و دامنه‌ی کامل ۲۹

۱۳. هفته‌ی ۶ تا ۱۲: قدرت ۳۱

۱۴. ماه ۳ تا ۶: دویدن ۳۳
۱۵. ماه ۶ تا ۹ و بعد: پرش، چابکی، تمرین ورزشی ۳۵
۱۶. ترمیم منیسک و نوع پیوند ۳۶
۱۷. مشکلات رایج ۳۷

بخش ۴: برگشت به ورزش و زندگی ۴۰

۱۸. معیارهای برگشت به ورزش ۴۱
۱۹. آمادگی ذهنی و ترس ۴۲
۲۰. دویدن و پرش ۴۴
۲۱. پیشگیری از آسیب دوباره ۴۶
۲۲. آرتروز و آینده‌ی زانو ۴۸
۲۳. رباط صلیبی بعد از ۴۵ سالگی ۴۹

بخش ۵: برنامه‌ی مرحله‌ای ۵۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۲
۲۵. فاز ۱: هفته‌ی ۰ تا ۲ ۵۴
۲۶. فاز ۲: هفته‌ی ۲ تا ۶ ۵۵
۲۷. فاز ۳: هفته‌ی ۶ تا ۱۲ ۵۶
۲۸. فاز ۴: ماه ۳ تا ۶ ۵۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۹

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۰

۳۱. روزهای بد ۶۳

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۵

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده و همراه ۱۲۷

۳۳. کار، رانندگی و نماز ۱۲۷

۳۴. خونه و سفر ۱۲۹

۳۵. داستان امیر ۱۳۰

۳۶. داستان نگار ۱۳۱

۳۷. داستان آقای رضایی ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«یه صدای تق شنیدم و زانوم خالی کرد.» «امآرآی گفته رباط صلیبیم پاره شده.» «حتماً باید عمل کنم؟» «کِی می‌تونم دوباره فوتبال بازی کنم؟»

رباط صلیبی جلو یکی از مهم‌ترین **ثبات‌دهنده‌های** زانوئه و پارگیش در **ورزش‌های چرخشی** (فوتبال، بسکتبال، والیبال، اسکی) **شایعه**؛ ولی در **بزرگسالان میانسال** هم با **زمین خوردن** یا **پیچ خوردن** زانو پیش میاد.

دو پیام کلیدی این کتاب:

اول: جراحی **تنها** راه نیست. در کارآزمایی **KANON (Frobell**، ۲۰۱۰)، بیمارانی که اول **توان‌بخشی** کردن و فقط **در صورت نیاز** بعداً جراحی شدن، نتیجه‌ی **مشابهی** با کسانی داشتن که **زود** جراحی شدن؛ و **بیشتر از نیمی** از اون‌ها هیچ‌وقت به جراحی **نیاز پیدا نکردن**.

دوم: اگه جراحی کردی، **عجله** دشمنته. در مطالعه‌ی **Delaware-Oslo (Grindem**، ۲۰۱۶)، برگشت به ورزش **قبل از ۹ ماه** و **بدون** گذروندن **معیارهای** آزمون، خطر **پارگی دوباره** رو **خیلی بیشتر** کرد.

- **بخش ۱** رباط صلیبی، آسیب، تشخیص، گزینه‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** قبل از جراحی یا درمان بدون جراحی.

- **بخش ۳** مراحل توان‌بخشی: هفته‌ی ۰ تا ۲، ۲ تا ۶، ۶ تا ۱۲، ماه ۳ تا ۶، ماه ۶ تا ۹ و بعد، و ترمیم منیسک.
- **بخش ۴** برگشت به ورزش: معیارها، آمادگی ذهنی، دویدن و پرش، پیشگیری، آرتروز و زندگی بعد از ۴۵.
- **بخش ۵** برنامه‌ی مرحله‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار و رانندگی، نماز، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

رباط صلیبی و آسیب

رباط صلیبی چیه، آسیب چطور اتفاق می‌افته، تشخیص، گزینه‌های درمان، علائم خطر و باورهای غلط.

رباط صلیبی جلو چیه؟

رباط صلیبی جلو یک نوار محکم داخل مفصل زانوئه که **استخوان ران** رو به **استخوان ساق** وصل می‌کنه. کارش اینه که ساق **به جلو سُر نخوره** و زانو موقع **چرخیدن** و **فرود اومدن ثابت** بمونه.

☐	
	در **راه رفتن معمولی** نقش کمتری داره
	در **چرخیدن**، **تغییر جهت ناگهانی** و **فرود از پرش** خیلی مهمه
	عضلات (چهارسر، همسترینگ، باسن) و **کنترل عصبی‌عضلانی** می‌تونن بخشی از کارش رو **جبران** کنن

سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۶۷ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۰۷

رباط صلیبی ثبات می‌ده؛ عضله و کنترل، بخشی از این ثبات رو پس می‌گیرن.

فصل ۲

آسیب چطور اتفاق می‌افته؟

☐	
	معمولاً **بدون برخورد**: **چرخش** روی پای ثابت، **ترمز** ناگهانی، **فرود** بد با زانوی **صاف** و **رو به داخل**
	گاهی با **ضربه**
	صدای تق یا حس **پاره شدن**
	ورم در **چند ساعت**
	حس **خالی کردن** زانو
	اغلب همراه آسیب **منیسک** یا **رباط داخلی**

چه کسانی بیشتر؟

☐	
	ورزش‌های **چرخشی** و **پرشی**
	زنان (چند برابر مردان در همون ورزش)
	کنترل ضعیف زانو موقع فرود
	سابقه‌ی پارگی قبلی

چرخش روی پای ثابت؛ رایج‌ترین راه پارگی.

فصل ۳

تشخیص

☐	
	معاینه توسط **ارتوپد** یا **فیزیوتراپیست**: آزمون‌های **لاکمن** و **کشوی قدامی**
	ام‌آرآی: تأیید و بررسی **منیسک**، **غضروف** و **رباط‌های** دیگه
	عکس ساده: برای رد **شکستگی**

سؤال‌هایی که بپرسی

☐	
	پارگی **کامل** یا **ناقص**؟
	منیسک یا **غضروف** هم آسیب دیده؟
	زانوم **قفل** می‌شه؟ (ممکنه به جراحی **زودتر** نیاز داشته باشه)
	درمان بدون جراحی برای من گزینه هست؟

آسیب‌های همراه

آسیب	چقدر شایع	اهمیت
پارگی منیسک	**شایع**	اگه زانو **قفل** کنه، جراحی زودتر