

پارگی رباط صلیبی در شرایطی که جزئی باشد، از طریق تزریق پی آر پی قابل درمان است. رباط صلیبی زانو یکی از شایع‌ترین آسیب‌هایی است که در غالباً در ورزش‌هایی چون تکواندو، فوتبال و بسکتبال رخ می‌دهد. رباط صلیبی قدامی و خلفی دو رباط مهم در زانو هستند که استحکام و پایداری این مفصل را تضمین می‌کنند. بروز یک پارگی در این رباط‌ها می‌تواند منجر به آسیب جبران ناپذیری در زانو شود.

این آسیب می‌تواند جزئی یا حاد باشد و اغلب نیازمند جراحی یا استفاده از روش‌های درمانی موثر دیگر تحت نظر پزشک متخصص است. در برخی موارد، پارگی رباط صلیبی زانو می‌تواند اثرات جانبی مانند ضعیف شدن عضلات پیرامونی و افزایش دیگر آسیب‌های زانویی را نیز به همراه داشته باشد. از این رو توجه به ایمنی و حفاظت از زانو‌ها در ورزش و دیگر فعالیت‌ها بسیار حائز اهمیت است.

## ● منظور از پارگی رباط صلیبی زانو چیست؟

پارگی رباط صلیبی زانو به وضعیتی اشاره دارد که رباط صلیبی قدامی (ACL)، یکی از دو رباط مهم در مفصل زانو، دچار پارگی و آسیب شده است. رباط صلیبی استخوان ران را به استخوان ساق متصل می‌کند. وظیفه اصلی این رباط، کنترل و پایدار نگه داشتن حرکات مفصل زانو به ویژه در حالت‌هایی که زانو نیاز به تغییر سریع و جهت‌دهی دارد.

وقوع پارگی رباط صلیبی معمولاً در اثر تروماهای ورزشی مانند تغییر جهت ناگهانی، فرود غیرطبیعی، یا ضربه مستقیم به زانو اتفاق می‌افتد. این آسیب می‌تواند باعث کاهش محدوده حرکتی زانو شود. در این شرایط بیمار نیاز به جراحی و فیزیوتراپی دارد.

## علائم آسیب رباط صلیبی زانو

مهم‌ترین علائم پارگی رباط صلیبی زانو که باید به آنها توجه کنید، عبارتند از:

### درد شدید

افرادی که پارگی رباط صلیبی را تجربه می‌کنند، معمولاً دچار درد شدید به ویژه در امتداد خط مفصل زانو هستند. این درد می‌تواند در اثر فشار به پا یا حرکات خاص افزایش یابد.

[caption id="attachment\_8588" align="aligncenter" width="600"]

منظور از پارگی رباط صلیبی زانو چیست؟[/caption]

### تورم مفصل زانو

تورم زانو معمولاً در ۲۴ ساعت اول پس از آسیب رخ می‌دهد. برای کاهش تورم، استفاده از یخ و بالا بردن پای آسیب دیده موثر است.

### مشکل در راه رفتن

در شرایط پارگی رباط صلیبی، افراد ممکن است حس کنند که مفصل زانو شل شده و راه رفتن برای آنها مشکل ایجاد می‌کند.

### کاهش دامنه حرکتی

پس از آسیب و پارگی رباط صلیبی زانو، افراد ممکن است توانایی خم شدن و راست کردن زانو را کاهش یافته و حرکت آن را محدودتر احساس کنند.

**[بیشتر بخوانید: مینیسک زانو + درمان با تزریق پی آر پی](#)**

### حساسیت به لمس

فرد ممکن است در ناحیه اطراف مفصل زانو به لمس حتی آرام حساسیت بیشتری نسبت به قبل داشته باشد، چراکه در این ناحیه درد شدیدی احساس می‌کند.

## ● انواع آسیب رباط صلیبی زانو

انواع آسیب دیدگی رباط صلیبی زانو که در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم، درجات و شدت‌های مختلفی دارند که هر یک نیازمند توجه و درمان مناسب هستند.

### کشیدگی درجه یک

در این نوع آسیب، هیچگونه پارگی وجود ندارد. بعلاوه حساسیت و تورم به صورت کمی حاکم است و زانو در طول فعالیت احساس بی ثباتی نمی‌کند. برای این نوع کشیدگی، درمان پزشکی الزامی است، چراکه این آسیب خفیف نیز می‌تواند خطر آسیب مجدد را افزایش دهد. در این شرایط بیماران می‌توانند برای تزریق پی‌آر پی زانو اقدام کنند، تا سریعتر بهبود یابند.

### کشیدگی درجه دوم

در این نوع آسیب، بافت رباط پارگی ناقص همراه با خونریزی دارد. حساسیت کم و تورم متوسط همراه با از دست دادن عملکرد وجود دارد. همچنین مفصل در طول فعالیت، احساس ناپایداری می‌کند و قادر به استفاده از زانو نمی‌باشد و درد با معاینه و لمس، شدیدتر می‌شود.

### بیشتر بخوانید: قیمت تزریق پی‌آر پی زانو

### کشیدگی درجه سوم

در این نوع آسیب، پارگی بافت رباط واضح و کامل است؛ به طوری که خود رباط به دو قسمت تقسیم می‌شود و فرد زانو درد شدیدی را تجربه می‌کند. در این شرایط ممکن است خونریزی زیر پوستی را مشاهده کنید. حساسیت وجود دارد، اما درد محدود است؛ چراکه تمام بافت‌های مفصل از بین رفته‌اند.

بعلاوه ممکن است که تورم کم یا زیاد باشد. در این حالت رباط نمی‌تواند حرکات زانو را کنترل کند و حتی از جای خود بیرون می‌زند. در این نوع کشیدگی، همارتروز (خونریزی داخل مفصل) در عرض ۲-۱ ساعت رخ می‌دهد.

[caption id="attachment\_8587" align="aligncenter" width="600"]

انواع آسیب رباط صلیبی زانو [caption]

## ● درمان پارگی رباط صلیبی زانو

پارگی رباط صلیبی خلفی معمولاً نیاز به جراحی بازسازی رباط صلیبی دارد، به ویژه برای افرادی که به ورزش‌های فیزیکی سخت ادامه می‌دهند. اما برخی از بیماران، اگر جراحی شدید نباشد و کارهای فیزیکی سنگین انجام ندهند، ممکن است بدون نیاز به جراحی، پارگی رباط صلیبی خلفی از طریق روش‌هایی چون تزریق پی آر پی قابل درمان باشد. هدف اصلی از جراحی، تعویض و بازسازی رباط صلیبی و بازیابی ثبات زانو است.

پارگی رباط صلیبی قدامی، نیاز به بررسی دقیق توسط پزشک و تصمیم‌گیری در مورد درمان مناسب وجود دارد. تصمیم به جراحی یا درمان غیر جراحی بر اساس چندین فاکتور مختلف از جمله سن بیمار، شدت علائم، سطح فعالیت فیزیکی، و انتظارات بیمار از درمان انجام می‌شود.

درمان اولیه معمولاً شامل کنترل درد، بازیابی حرکت زانو و جلوگیری از ایجاد جراحی بیشتر است. جراحی در مواردی که پارگی رباط صلیبی قدامی شدید است یا فعالیت‌های ورزشی یا زندگی روزمره بیمار را محدود می‌کند، بهترین گزینه است.

■ چنانچه پارگی رباط صلیبی زانو حاد نباشد، برای بهبود کامل می‌توانید برای تزریق پی آر پی زانو در بهترین کلینیک‌های تهران اقدام کنید. برای دریافت مشاوره و اطلاع از قیمت پی آر پی زانو، با متخصصان کلینیک دکتر ناصح یوسفی در ارتباط باشید تا شما بیماران گرامی را راهنمایی کنند.

## خلاصه مطالب

**پارگی رباط صلیبی زانو** یک آسیب شایع است که معمولاً در ورزشکاران و افرادی که به طور فعال ورزش می‌کنند، رخ می‌دهد. این آسیب می‌تواند به صورت کشیدگی درجه یک، دو یا سه ظاهر شود و هر کدام نیازمند درمان مناسب و انطباق با شرایط فردی بیمار است.

برای برخی از بیماران با **پارگی رباط صلیبی خلفی** نیز جراحی بازسازی رباط لازم است تا بازیابی زانو و ادامه فعالیت‌های ورزشی امکان پذیر شود. در مواقع دیگر، به دلیل شدت کمتر آسیب، **درمان غیرجراحی** از جمله **فیزیوتراپی** یا تزریق پی آر پی زانو بهترین گزینه باشد. برای درمان رباط صلیبی می‌توانید به کلینیک پی آر پی دکتر ناصح یوسفی مراجعه کنید.

برای دانلود پی دی اف مقاله [کلیک کنید](#).