

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

جراحت و آسیب رباط ها

Wound (Injury) and Tendon Damage



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

جراحت/پارگی رباط چیست؟

زخم یا جراحت آسیبهایی هستند که باعث از هم گسیختگی پوست یا سایر بافت‌های بدن می‌شوند که شامل بریدگی‌ها، خراش‌ها و سوراخ شدن پوست می‌شوند. زخم‌های جزئی معمولاً جدی نیستند، اما تمیز کردن آنها مهم است. زخم‌های جدی و عفونی ممکن است نیاز به کمک‌های اولیه و سپس مراجعه به پزشک داشته باشند. همچنین اگر زخم عمیق است، که جهت کنترل خونریزی و پیشگیری از عوارض باید به پزشک مراجعه کنید.



رباط‌ها (تاندون‌ها) بافت‌های فیبری هستند که عضلات را به استخوان‌ها متصل می‌کنند. زمانی که عضلات منقبض می‌شوند، تاندون‌ها استخوان‌ها را کشیده و باعث حرکت مفاصل می‌شوند. پارگی تاندون ممکن است در هر قسمتی از بدن که تاندونی وجود دارد اتفاق بیفتد مانند زانو، مچ پا، شانه، آرنج، باسن و انگشت شست. هرچند پارگی تاندون ممکن است ناگهانی اتفاق بیفتد، اما معمولاً در اثر پارگی‌های کوچک تاندونی ظاهر شده که به مرور زمان در اثر استفاده بیش از حد یا وزن اضافه ایجاد شدند. پارگی تاندون یکی از آسیب‌های جدی و

شایع است که نیاز به درمان مناسب و مراقبت دقیق دارد. درمان و بهبود پارگی تاندون زمان‌بر است و نیاز به صبر و مراقبت ویژه دارد، به خصوص در افراد مسن که روند ترمیم طولانی‌تر است.

پارگی رباط دو نوع است:

- پارگی جزئی به این معنی است که حداقل بخشی از تاندون هنوز سالم است.
- پارگی کامل به این معنی است که تاندون شما به طور کامل پاره شده و دو طرف آن به یکدیگر متصل نیستند.

محل تاندون	علائم	توضیحات	درمان
تاندون آشیل	درد ناگهانی و شدید در پشت مچ پا، تورم، مشکل در راه رفتن روی پنجه پا	شایع ترین نوع پارگی تاندون، بیشتر در افراد مسن و ورزشکاران دیده می شود.	آتل یا گچ گرفتن، فیزیوتراپی، در برخی موارد جراحی
تاندون شانه (چرخنده بازو)	درد در ناحیه شانه، ضعف در بالا بردن بازو، محدودیت حرکت شانه	درد، بی حسی و سوزن سوزن شدن در دست و انگشتان، ضعف گرفتن اشیاء	استراحت، داروهای ضد التهاب، فیزیوتراپی، در برخی موارد تزریق کورتیکو استروئید یا جراحی
تاندون آرنج (تنیس البو)	درد در قسمت بیرونی آرنج، ضعف در گرفتن اشیاء، درد در هنگام انجام حرکات خاص آرنج	بیشتر در افراد میانسال که حرکات مکرر آرنج انجام می دهند دیده می شود.	استراحت، آتل، داروهای ضد التهاب، فیزیوتراپی، در برخی موارد تزریق کورتیکو استروئید یا جراحی
تاندون زانو (زانو درد دهنده)	درد در زیر زانو، تورم، مشکل در خم کردن و صاف کردن زانو	بیشتر در دهنده ها و افرادی که فعالیت های ورزشی با پرش زیاد انجام می دهند دیده می شود.	استراحت، یخ، داروهای ضد التهاب، فیزیوتراپی، در برخی موارد تزریق کورتیکو استروئید یا جراحی
تاندون مچ دست (سندرم تونل کارپال)	درد، بی حسی و سوزن سوزن شدن در دست و انگشتان، ضعف گرفتن اشیاء	بیشتر در افرادی که حرکات مکرر مچ دست انجام می دهند دیده می شود.	آتل، داروهای ضد التهاب، فیزیوتراپی، در برخی موارد تزریق کورتیکو استروئید یا جراحی

چه عواملی در بروز جراحت/ پارگی رباط موثر است؟

عوامل مختلفی باعث آسیب بافت نرم و پارگی تاندون در قسمت‌های مختلف بدن می‌شوند که عبارتند از:



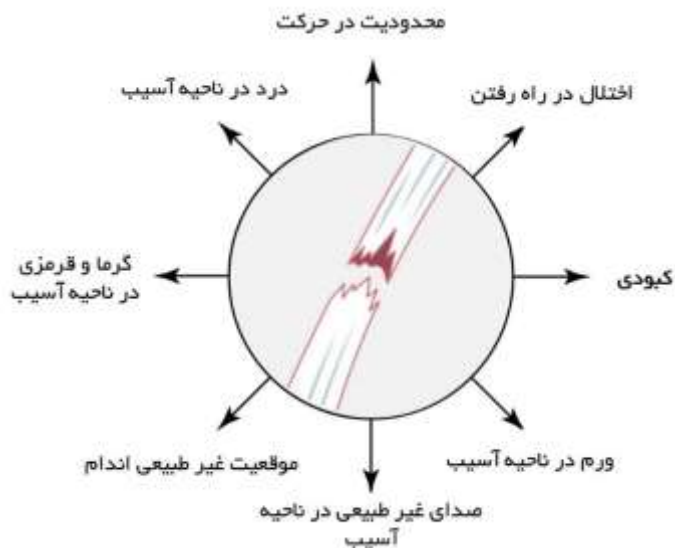
- ضربه مستقیم به تاندون در اثر حوادث ورزشی، تصادفات خودرو، سقوط و حوادث شغلی حین کار
- تنش و کشیدگی بیش از حد تاندون‌ها در اثر فعالیت‌های ورزشی یا حرکات تند و ناگهانی
- با افزایش سن، تاندون‌ها تمایل به ضعف و آسیب پذیری بیشتر دارند و راحت‌تر پاره می‌شوند.
- برخی بیماری‌های التهابی مانند آرتریت روماتوئید، آتروز زانو و التهاب تاندون.



پارگی رباط چه علائمی دارد؟

زمانی که تاندون‌ها آسیب می‌بینند، حرکت به شدت سخت و محدود می‌شود. علائم پارگی تاندون عبارتند از:

- درد شدید و طاقت فرسا که در اثر استفاده تاندون بدتر می‌شود.
- کیبودی فوری
- صدای قرچ‌قرچ دادن در اثر استفاده از تاندون
- ضعف شدید
- کاهش دامنه حرکتی
- ناتوانی در تحمل وزن به‌خصوص در پارگی تاندون آشیل
- التهاب همراه با حساسیت، قرمزی و احساس داغی و گرم



علائم پارگی تاندون مچ پا

پارگی تاندون مچ پا در اثر ضربه ناگهانی مانند چرخیدن قوزک پا یا استفاده بیش از حد در بلند مدت اتفاق می‌افتد. حتی بعد از پاره شدن تاندون های پا باز هم فرد می‌تواند راه برود، اما چین راه رفتن درد زیادی محتمل می‌شود. درد در امتداد قسمت بیرونی مچ پا و احساس اینکه مچ پایتان در رفته است بعد از پارگی تاندون قوزک پا احساس می‌شوند.



علائم پارگی تاندون شانه

پارگی تاندون شانه می‌تواند از علل مختلفی نظیر ضربه، عملکرد بیش از حد تکراری، سن، ضعف عضلات و ترمیم ناقص تاندون ایجاد شود. درد شانه به صورت حاد و شدید همراه با فشار، تورم، قرمزی و التهاب در محل آسیب، محدودیت در حرکت شانه، کاهش قدرت در بلند کردن و حمل اشیا و کاهش عملکرد فیزیکی، صدا دادن شانه حین حرکت و بالا بردن شانه، و احساس ضعف و ناراحتی در شانه از علائم پارگی تاندون شانه هستند.



علائم پارگی تاندون دست

گاهی علت دست درد ممکن است آسیب به تاندون باشد. در صورتی که تاندون های بازکننده آسیب ببینند، قادر به صاف کردن انگشتان دست نخواهید بود. اگر تاندون های خم کننده آسیب دیده و پاره شوند، نمی‌توانید انگشتها را خم کنید. آسیب و پارگی تاندون دست باعث ایجاد التهاب، ورم و درد در دست‌ها می‌شود.

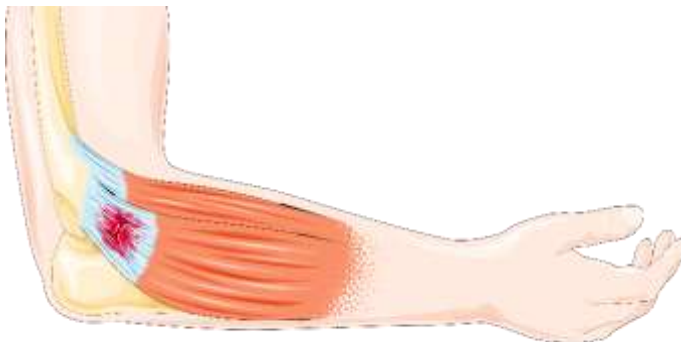
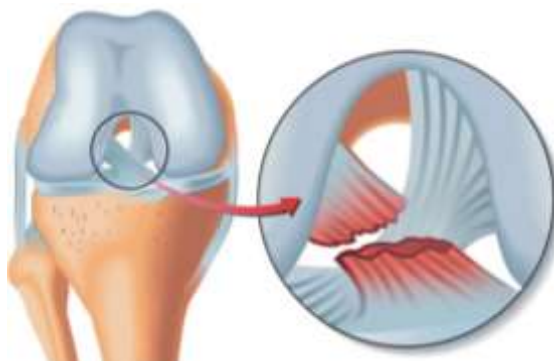


Figure 01: 2020

علائم پارگی تاندون زانو

مفصل زانو، چهار تاندون اصلی دارد. علل مختلفی نظیر ضربه مستقیم، خم شدن زیاد زانو، فشار بیش از حد، حمله به زانو در وضعیت غیرطبیعی، ورزش‌های با ضربه شدید، یا فعالیت‌های ورزشی با حرکات تند و ناگهانی می‌توانند باعث پارگی تاندون زانو شوند. زمانی که دچار پارگی تاندون می‌شوید، حس پارگی یا در رفتگی دارید. بعد از آن هم زانو درد شدید و ورم سراغ‌تان می‌آید تا جایی که دیگر قادر نیستید زانو را صاف کنید. فرورفتگی در قسمت انتهایی کشکک زانو دقیقاً همان جایی که تاندون زانو پاره شده دیده می‌شود.



علائم پارگی تاندون انگشت دست

درد حاد و شدید در ناحیه آسیب دیده هنگام حرکت انگشت، فشار دادن روی آن یا حین استفاده از دست، تورم و ورم در ناحیه آسیب دیده همراه با قرمزی و محدودیت حرکت انگشت و ناتوانی در خم یا باز کردن انگشتان و گرفتن اشیاء از علائم پارگی تاندون انگشت دست هستند.



پارگی رباط چگونه تشخیص داده می شود؟

راه‌های تشخیص پارگی تاندون عبارتند از:

- معاینه و ارزیابی بالینی
- بررسی سوابق پزشکی و بررسی علایم، زمان بروز و عوامل مرتبط
- معاینه فیزیکی ناحیه آسیب دیده و انجام حرکات مختلف جهت بررسی درد و محدودیت حرکتی در ناحیه آسیب دیده
- رادیوگرافی
- ام‌آرای (بهترین روش تشخیصی در آسیب بافت نرم و رباط ها)



در ارتباط با جراحی/ پارگی رباط چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

در جراحات‌های عمیق با توجه به درگیری عضلات و یا در پارگی تاندون به دنبال برخورد جسم برنده، پزشک در شرایط استریل اقدام به ترمیم و بخیه زدن محل جراحی می‌کند.

در آسیب‌های تاندونی بدون جراحی باز بر اساس شدت آسیب اقدامات زیر انجام می‌گردد:

- استراحت کافی به اندام آسیب دیده و استفاده از آتل‌ها جهت کاهش حرکت تاندون آسیب دیده
- استفاده از کمپرس سرد جهت کاهش ورم در ناحیه آسیب
- تغذیه مناسب
- انجام فیزیوتراپی جهت برگشت دامنه حرکتی عضو درگیر

داروها

برای درد، از مسکن های تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید.
اگر بیماری قلبی، فشار خون بالا، بیماری کلیوی دارید یا در گذشته زخم معده یا خونریزی داخلی داشته‌اید، قبل از استفاده از داروهایی چون ایبوپروفن، ناپروکسن و ... با پزشک خود مشورت کنید.

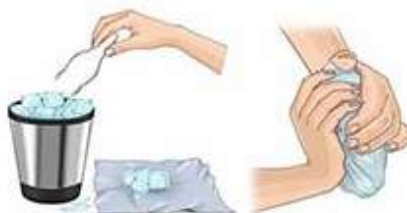
به کودکان آسپرین ندهید.
استامینوفن یک داروی مسکن است که برای اکثر افراد بی‌خطر است. اگر بیماری کبدی دارید، از پزشک خود بپرسید که آیا این دارو برای شما بی‌خطر است یا خیر.

در صورت جراحی بر روی محل آسیب، پزشک داروی چرک خشک کن (آنتی بیوتیک) نیز جهت پیشگیری از عفونت محل جراحی برای شما تجویز خواهد کرد. این دسته از داروها را ترجیحا با معده پر و آب فراوان مصرف نمایید. از قطع خودسرانه داروها خودداری کنید چرا که در صورت قطع خودسرانه احتمال بروز عفونت های مقاوم به درمان افزایش می باید.

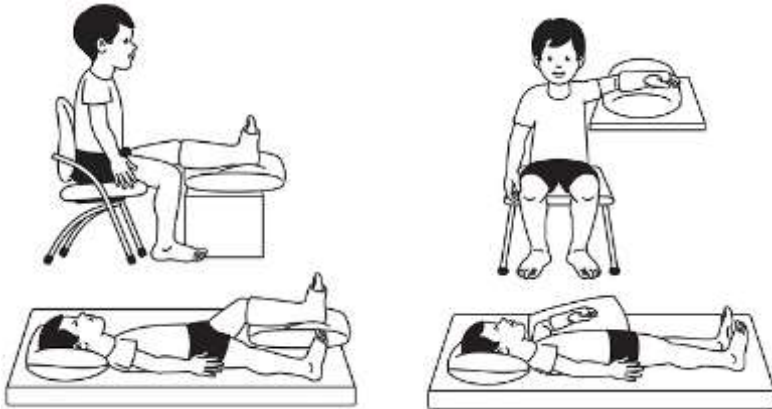
تسکین علائم

شما می‌توانید درد و تورم را با موارد زیر کاهش دهید:

- جهت تسکین تورم و درد، روی اندام آسیب دیده خود یخ بگذارید. با قرار دادن تکه‌های یخ در یک کیسه پلاستیکی و پیچیدن پارچه‌ای دور آن، یک کیسه یخ درست کنید.
 - در ۲ روز اول، هر ساعت ۲۰ دقیقه، در صورت بیدار بودن، از کیسه یخ استفاده کنید.
 - بعد از ۲ روز، در صورت نیاز، ۳ بار در روز و هر بار به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه از کیسه یخ استفاده کنید.



- هیچ وزنی را روی عضو آسیب‌دیده خود قرار ندهید و در صورت آسیب اندام تحتانی سعی نکنید روی آن راه بروید.
- حداقل ۴ بار در روز اندام آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. این به کاهش تورم و تحلیل عضلات کمک می‌کند.



مراقبت از آتل و بانداژ

- ۱- دقت کنید که محل گچ گرفته شده همیشه خشک و به دور از رطوبت باشد چرا که گچ را ضعیف و شل می‌کند. دقت کنید که پنبه ای را که در زیر گچ یا آتل قرار گرفته را بیرون نیاورید.
- ۲- در هنگام حمام کردن با یک کیسه پلاستیکی بزرگ و ضخیم مثل کیسه زباله دور گچ یا آتل خود بپیچید تا مانع نفوذ آب به آن شوید.



- ۳- عضو گچ گرفته شده را روی بالشت نرم قرار بدهید و وزن خود را روی آن نیندازید.
- ۴- حواستان به پوست دور گچ یا آتل باشد و اگر متوجه قرمزی و یا زخم شدید به متخصص ارتوپد خود اطلاع دهید.
- ۵- در هنگام خارش چیزی را وارد قسمت گچ گرفته نکنید زیرا احتمال زخمی شدن و در پی آن عفونت وجود دارد.
- ۶- قسمت های زیادی یا اضافه ی گچ یا آتل خود را بدون مشورت با پزشک، برش ندهید.
- ۷- به عضو گچ گرفته شده ضربه یا فشار وارد نکنید.
- ۸- از رنگ کردن کامل قالب گچ گرفته خود خودداری کنید چرا که باعث بسته شدن منافذ گچ می شود.
- ۹- مفاصلی که در گچ قرار نگرفته اند را مرتب حرکت دهید تا توانایی آنها کاهش نیابد. عضلات گچ گرفته خود را روزی چندین بار شل و سفت نمایید تا ماهیچه و عضلات شما تحلیل نرود.
- ۱۰- رنگ ناخن، گرمی، تورم انگشتان اندام گچ گرفته/ بانداژ را با اندام سالم مقایسه کنید. در صورت درد مقاوم به مسکن، وجود ورم که با بلند نگه داشتن عضو بهتر نشود، تغییر در حس اندام گچ گرفته، ناتوانی در حرکت انگشتان و تغییر رنگ (رنگ پریدگی یا کبودی ناخن ها) و دمای پوست (سردی یا گرمی) عضو گچ گرفته، فوراً به پزشک خود اطلاع دهید و یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

مراقبت از زخم:

- اگر بانداژ دارید، آن را تمیز نگه دارید. در صورت کثیف شدن، آن را عوض کنید. در صورت اجازه پزشک، از آب و مابون برای تمیز نگه داشتن زخم خود استفاده کنید.
- اگر بخیه دارید، طبق دستور پزشک جهت کشیدن آنها اقدام ننماید.
- اگر از بریس یا بی حرکت کننده پا استفاده نمی کنید، در صورت صلاحدید جراح، محل برش خود را با آب و مابون بشویید. به آرامی آن را خشک کنید. محل برش را نمالید یا کرم یا لوسیون روی آن نمالید.

- برای جلوگیری از افتادن هنگام دوش گرفتن، روی صندلی مخصوص حمام بنشینید. حمام خود را ایمن‌تر کنید. در وان یا دوش و کنار توالت نرده‌های دستی قرار دهید. یک زیرانداز ضد لغزش در وان یا دوش قرار دهید. تا زمانی که جراحان اجازه نداده است، در وان حمام، استخر یا جکوزی غوطه‌ور نشوید.



- در صورت دستور پزشک، پانسمان (بانداز) روی محل برش خود را عوض کنید.
- حداقل روزی یک بار محل برش خود را از نظر هرگونه علائم عفونت بررسی کنید. ممکن است در اطراف محل برش کبودی داشته باشید. این کبودی‌ها از بین می‌روند. کمی قرمز شدن پوست اطراف محل برش طبیعی است. همچنین طبیعی است که اطراف زخم شما تورم وجود داشته باشد. بوی بد یا ترش‌خی که بیش از ۲ تا ۳ روز اول بعد از عمل جراحی ادامه داشته باشد، طبیعی نیست. همچنین وقتی زخم پس از ترک بیمارستان شروع به درد گرفتن می‌کند، طبیعی نیست. در صورت بروز این اتفاق، باید با مطب جراح خود تماس بگیرید.

فعالیت‌های مجاز و غیر مجاز:

- زمان بهبودی با توجه به محل آسیب و شدت آن متفاوت است.
- اگر شغل شما نیاز به راه رفتن، ایستادن یا بالا رفتن از پله‌ها دارد، ممکن است لازم باشد وظایف خود را در محل کار تغییر دهید.
- در یک مقطع خاص، ممکن است با گچ یا آتل تحمل وزن کنید. این به شما امکان می‌دهد شروع به راه رفتن کنید. وقتی دوباره شروع به راه رفتن می‌کنید:

- عضلات شما احتمالاً ضعیف‌تر و کوچک‌تر خواهند بود و پای شما سفت می‌شود.
- شما شروع به یادگیری تمریناتی خواهید کرد که به شما در بازبازی قدرتتان کمک می‌کند.
- ممکن است برای کمک به این فرآیند به یک فیزیوتراپیست ارجاع داده شوید.
- هنگامی که پس از شکستگی فعالیتی را از سر می‌گیرید، به آرامی آن را افزایش دهید
- اگر در حین فعالیت درد داشتید، متوقف شوید و استراحت کنید.
- اگر آتل یا بریس متحرک دارید، باید همیشه آن را بپوشید، مگر اینکه پزشک شما دستور داده باشد.
- ممکن است برای حفظ تعادل نیاز به استفاده از عصا یا چوب زیر بغل داشته باشید.



رژیم غذایی:

- تغذیه مناسب نقش بسیار مهمی در روند بهبودی شکستگی‌های استخوانی دارد. در اینجا چند نکته کلیدی در این زمینه آورده شده است:
۱. کلسیم: کلسیم بلوک اصلی سازنده استخوان است و برای بازسازی و تقویت استخوان ضروری است.
 - منابع: لبنیات (شیر، ماست، پنیر)، سبزیجات برگ سبز تیره (مانند کلم بروکلی، اسفناج)، ساردین و بادام.
 ۲. ویتامین D: ویتامین D به بدن کمک می‌کند تا کلسیم را جذب کند. بدون ویتامین D کافی، حتی اگر کلسیم زیادی مصرف کنید، جذب آن مختل می‌شود.
 - منابع: نور خورشید (بهترین منبع)، ماهی‌های چرب (مانند سالمون، ماهی خال‌مخالی)، زرده تخم مرغ، قارچ‌ها و غذاهای غنی شده (مانند شیر و غلات صبحانه). در صورت نیاز، پزشک ممکن است مکمل ویتامین D را تجویز کند.



۳. پروتئین: پروتئین برای ترمیم بافت‌ها، از جمله بافت استخوان و عضلات اطراف آن، ضروری است.

منابع: گوشت کم چرب، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات (لوبیا، عدس)، مغزها و دانه‌ها.



۴. ویتامین C: ویتامین C در تولید کلاژن نقش دارد که جزء مهمی از ساختار استخوان است و به روند بهبودی کمک می‌کند.
منابع: مرکبات (پرتقال، گریپ فروت)، توت فرنگی، کیوی، فلفل دلمه‌ای (به خصوص رنگی)، گوجه فرنگی و بروکلی.



۵. منیزیم: منیزیم در ساختار استخوان نقش دارد و بر جذب کلسیم و ویتامین D تأثیر می‌گذارد.
منابع: سبزیجات برگ سبز تیره، مغزها (بادام، گردو)، دانه‌ها (تخمه آفتابگردان، کدو)، حبوبات، غلات کامل و شکلات تلخ.
۶. روی (زینک): روی در تقسیم سلولی و رشد بافت‌ها نقش دارد که برای ترمیم استخوان مهم است.
منابع: گوشت قرمز، مرغ، صدف، مغزها، دانه‌ها و حبوبات.
نکات مهم دیگر:

- مصرف مایعات: نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامت کلی بدن و کمک به فرآیندهای متابولیکی ضروری است. علاوه بر این با توجه به بی حرکتی و کاهش تحرک احتمال بروز یبوست افزایش می‌یابد. مصرف مایعات و مواد غذایی حاوی فیبر می‌تواند به پیشگیری از بروز یبوست کمک کند.
- اجتناب از مصرف زیاد نمک: مصرف بیش از حد نمک می‌تواند دفع کلسیم از طریق ادرار را افزایش دهد.
- کاهش مصرف الکل و کافئین: مصرف زیاد الکل و کافئین ممکن است بر جذب کلسیم و سلامت استخوان تأثیر منفی بگذارد.

ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

- ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.
- از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
- یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.
- علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.

- با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.
- فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.
- باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.
- فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.



- فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.
- هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.
- این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.
- افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- قرمزی یا افزایش درد در اطراف محل برش
- ترشح از محل برش
- درد در ساق پا
- تب بالاتر از ۳۸.۳ درجه سانتیگراد
- دردی که با داروهای مسکن کنترل نمی‌شود
- مشکل ناگهانی در راه رفتن و قرار دادن وزن روی پا
- افزایش تورم

