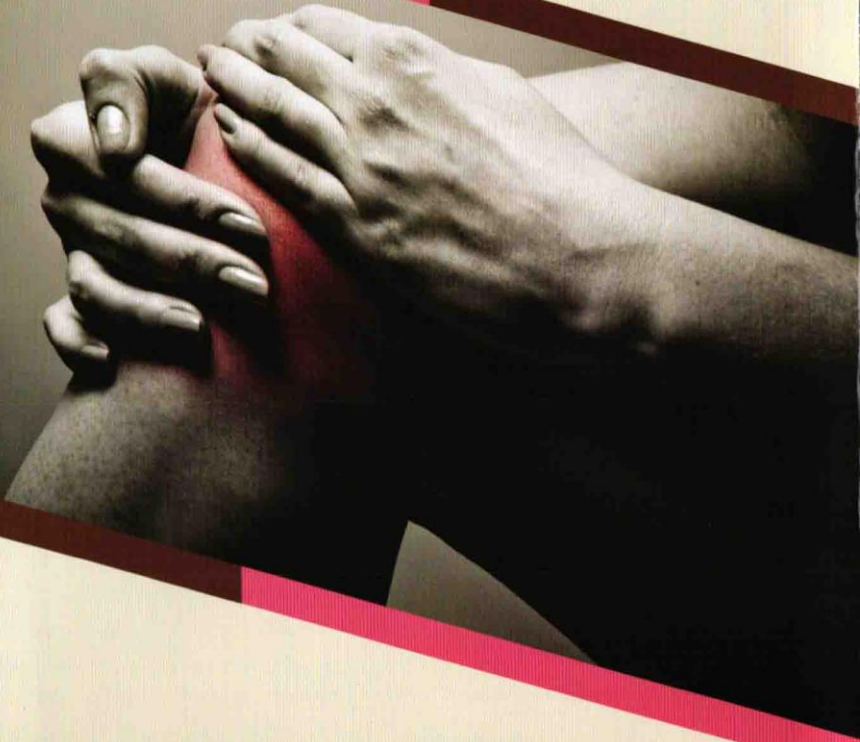




كلية العلوم الطبية التطبيقية
College of Applied Medical Sciences



إصابة الرباط المليبي

ماهو الرباط الصليبي؟

هو رباط موجود في الركبة يربط ما بين العظمة أعلى الركبة وأسفلها، وهو من أكثر الأربطة الموجودة في الركبة التي تحافظ على ثباتها أثناء الحركة.

بكامل الجسم مع تثبيت القدم. وقد تحدث الإصابة أيضا عند الهبوط بشكل غير طبيعي من قفزة، أو أثناء مراوغة خلال لعب كرة القدم، أو من إصابات حوادث السير. ولكن في الأغلب، أكثر الإصابات تنتج من دون احتكاك بجسم آخر.

ما هي مضاعفات إصابة الرباط الصليبي، وما الذي قد يحدث إذا ترك؟

مرض الخشونة في مفصل الركبة الذي يؤدي بدوره إلى تآكل الغضاريف في مفصل الركبة وتحول الأسطح الناعمة في العظام إلى خشنة.

في بعض الأحيان حتى مع عمل العملية لإستبدال الرباط قد يحدث التهاب في مفصل الركبة.

هل هناك فحوصات يجب إجرائها للتأكد من الإصابة؟

- الفحوصات السريرية للتأكد من مكان الألم ومدى التورم والانتفاخ.
- الأشعة السينية للتأكد من عدم وجود كسور تصاحب الإصابة.
- أشعة الرنين المغناطيسي للتعرف على الأنسجة المحيطة بالركبة ومدى الإصابة.
- هناك فحوصات أخرى قد تطلب في حالة عدم التعرف على الإصابة بالشكل الكافي كأشعة الموجات فوق الصوتية.

ماهو العلاج المتوفر لإصابات الرباط الصليبي؟

العلاج الأولي لحالات إصابة الرباط الصليبي يتمثل في تخفيف الألم، وتقليل الانتفاخ المحيط بالركبة ومن ثم استعادة المدى الحركي الطبيعي عن طريق وسائل العلاج الطبيعي.

إصابة الرباط الصليبي تحدث بكثرة أثناء تأدية الرياضة التي يتخللها توقف مفاجئ أو تغير مفاجئ في إتجاه الحركة مثل: كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، والتنس.

أعراض الإصابة بالرباط الصليبي

- حدوث صوت يشبه الفرقة في الركبة.
- ألم شديد.
- انتفاخ وتورم في الركبة والذي قد يسوء بعد ساعات من الإصابة.
- الشعور بعدم الثبات في الركبة أو انفلات الركبة أثناء المشي وتحميل الوزن عليها.
- عند حدوث هذه الأعراض، عليك بالمسارعة إلى المستشفى لاتخاذ الاجراء اللازم.

ما هي أسباب الإصابة؟

الأربطة هي عبارة عن أحزمة قوية من الأنسجة التي تربط العظام ببعضها البعض. والرباط الصليبي هو أحد الرباطين اللذين يتقابلا بشكل عرضي في وسط الركبة، وهو يربط ما بين عظمة الفخذ وعظمة الساق ويساعد على تثبيت مفصل الركبة.

وقد يصاب ويقطع عند التوقف المفاجئ أثناء الرياضة لتغيير الإتجاه أو عند الالتفاف والإلتواء



ما هي الالتعافات التي من الممكن عملها

وقت الإصابة لحين تلقي العلاج المناسب؟

الراحة : عدم القيام بمجهود واستخدام العكازين الطبية لمنع تحميل الوزن بشكل كامل على الرجل المصابة.

الثلج : استخدم الثلج قدر المستطاع لتخفيف الألم والتورم بعد الإصابة لفترة ١٠ دقائق كل ساعتين.
الرباط الضاغط : لف الركبة بالرباط الضاغط الطبي.

رفع الساق : حاول أن تبقي ساقك مرفوعة وأبقي الركبة المصابة على منضدة أو وسادة لتفادي تجمع السوائل بشكل مكثف على الركبة.

• هذه الخطوات من الممكن أن تستمر عليها كعلاج منزلي ولكن لن تستطيع العودة إلى المشاركة في أي نوع من الرياضات.

ماهي طرق الوقاية من الاصابة بالرباط

الصليبي؟

تحسين قدراتك في التكيف: أغلب برامج التمارين الرياضية التي أثبتت قدرتها على تقليل خطر الإصابة بالرباط الصليبي هي التي تشمل على تمارين التقوية والثبات.

التمارين الهوائية السويدية . تمارين الوثب العمودي. تمارين التوازن.

تقوية العضلات الخلفية للفخذ: مع عدم إهمال تقوية العضلات الأمامية للفخذ أيضا لزيادة ثباتية الركبة.

وقفه توعوية

إذا كنت تمارس رياضة يتخللها القفز، حاول أن تتعرف على الطريقة الصحيحة للهبوط بشكل سليم مع الاهتمام بتقوية عضلات الفخذ العلوية. وأحرص على استخدام الأحذية والملابس المناسبة .



التأهيل والعلاج الطبيعي □ ضرورة في كلتا

الحالتين، سواء قبل العملية أو بعدها، و يتكون من :

• استخدام العكازين وجبيرة متحركة للركبة المصابة.

• تمارين المدى الحركي للركبة للحصول على المدى الطبيعي.

• تمارين تقوية العضلات وتمارين الثبات.

• استخدام الكمادات الباردة للتقليل من التورم.

العلاج الجراحي: الرباط الصليبي المقطوع

لا يمكن إعادته مرة أخرى، ولكن يستبدل برباط آخر من الساق من دون التأثير على الرباط المأخوذ منه. تتم العملية عن طريق جراحة المناظير وفتحات صغيرة جدا في الركبة لإدخال كاميرا للرؤية.



كلية العلوم الطبية التطبيقية
College of Applied Medical Sciences