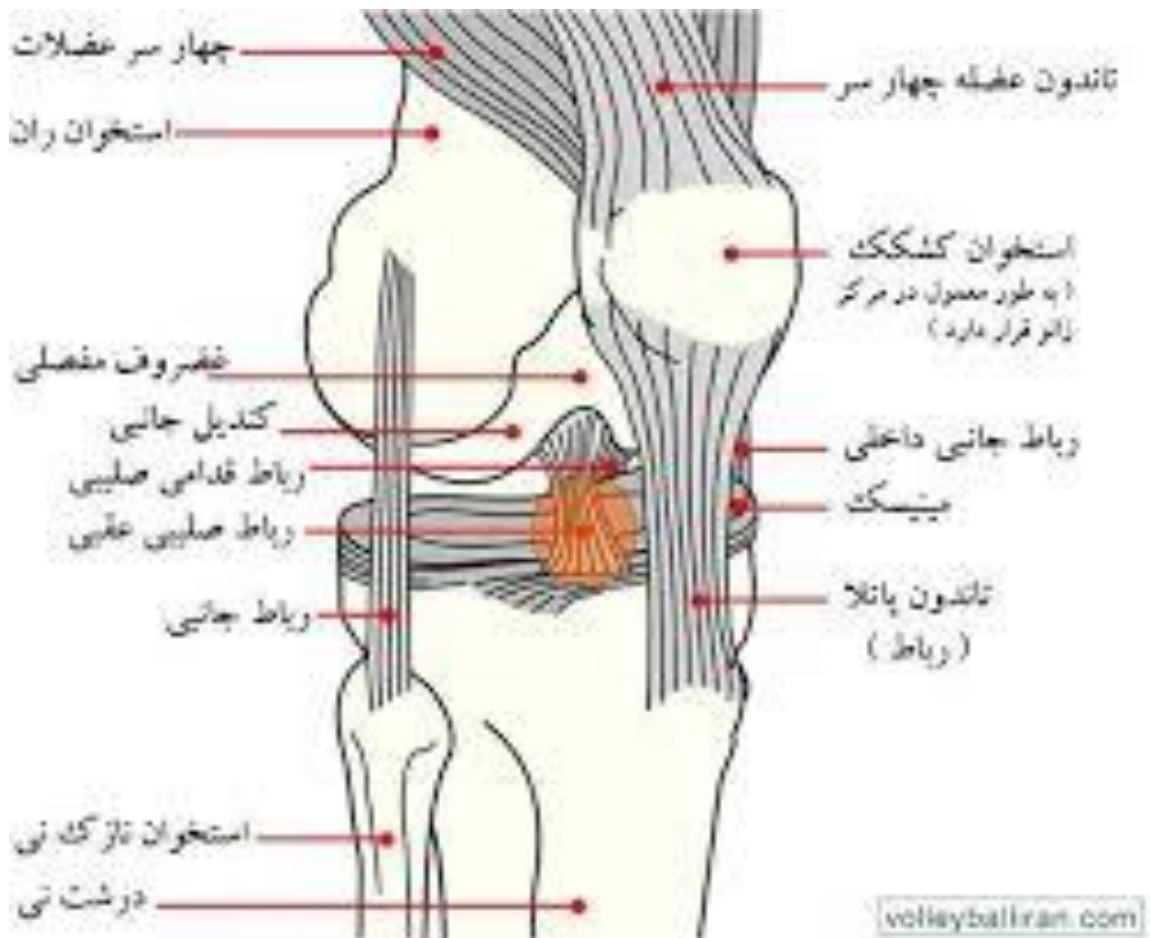


## پارگی رباط داخلی زانو

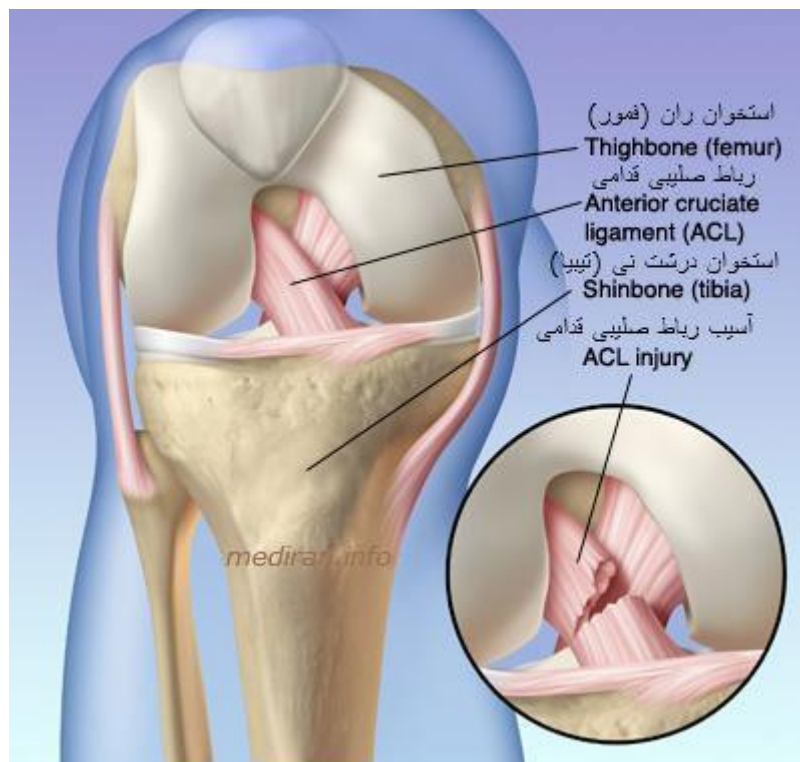
شهریار بیگی

[www.beygi.net](http://www.beygi.net)

یکی از آسیب دیدگی‌های شایع در بین اسکی بازان ، آسیب دیدگی ناحیه MCL است. با توجه به شدت آسیب دیدگی می‌توان با روش‌های مختلف آن را درمان کرد. رباط داخلی یا MCL که در مفصل زانو قرار دارد ممکن است در ورزش آسیب ببیند یا پاره شود. این رباط استخوان ران و درشت نی را به هم متصل می‌کند. MCL به زانو کمک می‌کند تا به سمت داخل خم شود. در فعالیت‌های اسکی ممکن است بر اثر خم شدن ناگهانی، پیچ خوردن یا تغییر حالت ناگهانی زانو این رباط آسیب ببیند. در ورزش‌هایی همچون فوتبال یا اسکی این آسیب دیدگی زیاد اتفاق می‌افتد. در هر ورزشی که توقف و حرکت ناگهانی و پرش در آن وجود داشته باشد، احتمال آسیب دیدگی MCL وجود دارد. نشانه‌های این نوع آسیب دیدگی عبارتند از درد و تورم، چند ساعت بعد از آسیب دیدگی ممکن است درد افزایش یابد و سخت تر بتوان با زانو حرکت کرد. ممکن است زانو کمی کبود شود. حرکت در زانو محدود گردد.



اگر چنین نشانه‌هایی را مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید. پزشک از شما درباره نحوه آسیب دیدگی سوالاتی می‌پرسد و میزان تورم و محدودیت حرکت را بررسی می‌کند. ممکن است برای تشخیص به عکس‌برداری و MRI احتیاج باشد. بعضی از آسیب دیدگی‌های MCL را می‌توان با استراحت، مصرف داروی ضد تورم و یخ درمان کرد. ممکن است لازم باشد تا از آتل استفاده کنید و تا مدتی زانو را حرکت ندهید. باید چند هفته فعالیت‌های انجام ندهید. پارگی شدید MCL ممکن است نیاز به جراحی داشته باشد. البته جراحی معمولاً در حالتی صورت می‌گیرد که ACL یا کاسه زانو آسیب ببیند. درمان این آسیب دیدگی به شدت آن بستگی دارد.



### ۱- آسیب دیدگی سطحی:

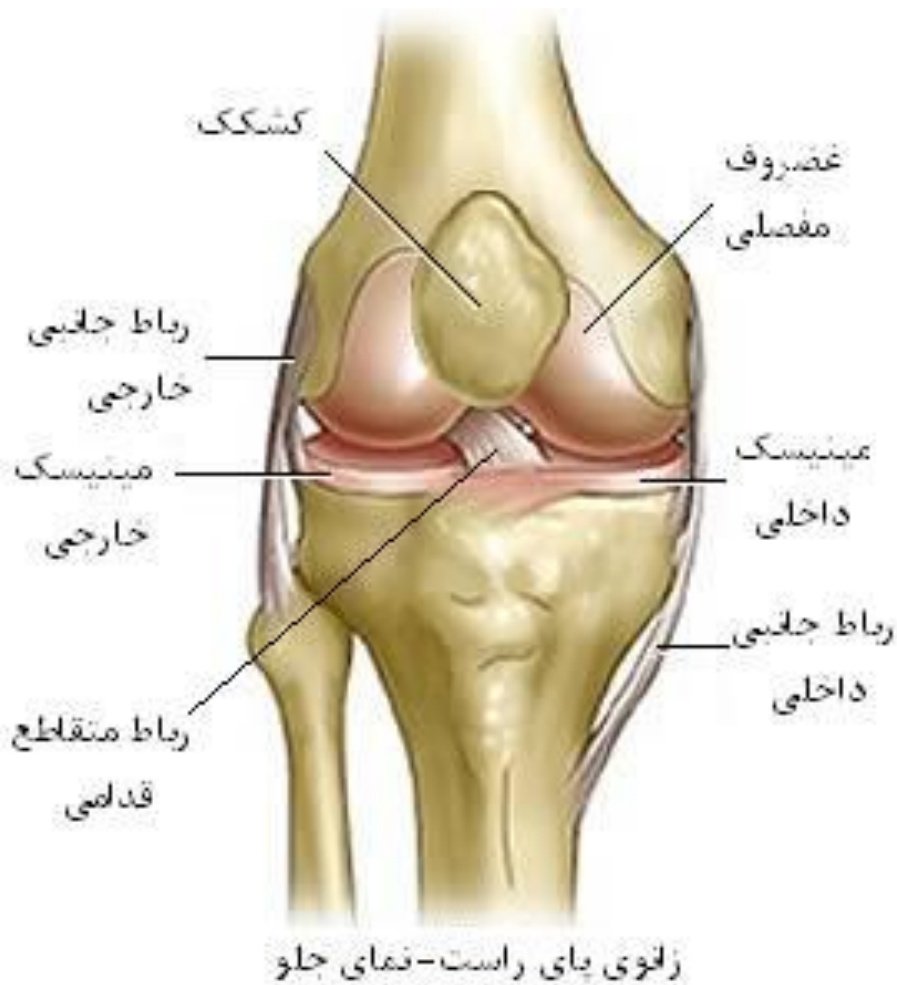
در این صورت آسیب دیدگی در یک تا سه هفته درمان می‌شود. در خانه با تمرین آن را درمان کرد.

### ۲- آسیب دیدگی نسبتاً شدید:

این آسیب دیدگی که ماهه درمان می‌شود. باید از آتل استفاده کرد و وزن خود را بر روی زانو نینداخت

### ۳- آسیب دیدگی شدید:

برای چند ماه باید از آتل استفاده کنید و چهار تا شش هفته وزن خود را بر روی زانو نیندازید.



ممکن است نیاز به فیزیوتراپی برای افزایش دامنه حرکت و قوی کردن عضله چهار سر ران داشته باشید. اگر آسیب دیدگی زیاد شدید نباشد، می‌توانید از راه‌های مختلف در خانه استفاده کنید و آسیب دیدگی را درمان کنید. به مدت 10 تا 20 دقیقه یک بسته یخ را بر روی زانو قرار دهید. سعی کنید در سه روز اول این کار را هر یک یا دو ساعت انجام دهید تا زمانی که ورم بخوابد یک پارچه نازک بین پوست و بسته یخ قرار دهید. اگر دکتر برای شما آتل تجویز کرد، حتماً از آن استفاده کنید. زمانی که یخ بر روی زانو می‌گذارید یا نشسته‌اید و دراز کشیده‌اید، زانو را بر روی یک بالش قرار دهید. سعی کنید این کار را سه روز بعد از آسیب دیدگی انجام دهید. پا را بالاتر از سطح قلب خود قرار دهید، به این ترتیب ورم می‌خوابد. از داروهای ضد تورم استفاده کنید. هر وقت پزشک به شما اجازه داد حرکات کششی و قدرتی انجام دهید. اگر بهتر نشدید حتماً به پزشک مراجعه کنید. مسلماً حادثه خبر نمی‌کند اما همواره با احتیاط اسکی کنید. پیشگیری مسلماً بهتر از درمان است. یک حادثه کوچک می‌تواند شما را از ورزش باز بدارد. اسکی ورزش مفرحی است که نباید با خطر کردن بی دلیل آن را تجربه نکرد. قبل از اسکی و هنگام بازگشت از اسکی وسایل اسکی خود را تنظیم و بازدید کنید. هرگز خطر نکنید