



* آسیب‌های زانو

- همه‌ی افراد در تمام سنین ممکن است دچار آسیب‌های زانو شوند. این آسیب‌ها می‌تواند به روش‌های مختلفی ایجاد شوند و اندام‌های مختلفی که زانو را حمایت می‌کنند تحت تأثیر قرار دهد. آسیب‌های شایع زانو شامل رگ به رگ شدن (کشش بیش از حد رباط)، در رفتن (کشش بیش از حد عضلات و تاندون‌ها)، پاره شدن زردپی که مفاصل را به هم وصل می‌کند و آسیب کشکک زانو است.
- زمانیکه بافت‌های نرم مانند رباط‌ها و عضلات آسیب ببینند، درد، تورم و گاهی اوقات کبودی ایجاد می‌شود. درد در بدترین حالتش معمولاً دو تا سه روز وجود دارد. بعضی مواقع ممکن است زانو قفل کند و یا در حین راه رفتن خالی کند.

* تشخیص و درمان

- چنانچه شما دچار شکستگی استخوان شده‌اید ممکن است به عکس رادیولوژی احتیاج داشته باشید. درمان اولیه (72 ساعت اول) برای صدمات زانو بر این اساس قرار گرفته است: استراحت، خنک کردن، محکم بستن و در ارتفاع قرار دادن.
- **استراحت:** اجتناب از فعالیت‌هایی که باعث درد می‌شود. اگر شما نمی‌توانید وزنتان را به راحتی بر روی پایتان قرار دهید، از عصا استفاده کنید.

- **خنک سازی:** تکه‌های یخ را در یک حوله مرطوب قرار دهید، از نخود فرنگی یخ زده و یا کیسه یخ ورزشی که در یک حوله پیچیده شده‌اند استفاده کنید. برای نواحی آسیب دیده، هر 15 تا 20 دقیقه، یک تا دو ساعت استفاده کنید تا شما هوشیار باشید. هرگز یخ را مستقیم روی پوست نمالید.
- **محکم بستن:** از یک بانداژ محکم برای بستن نواحی آسیب دیده استفاده کنید. مطمئن شوید که بانداژ درد شما را بیشتر نمی‌کند و یا جریان خون را مسدود نمی‌کند.
- **بالا نگه داشتن:** هنگام استراحت، پای خود را (با بالشت) بالا نگه دارید طوری که بالاتر از سطح قلبتان قرار گیرد.
- در 48 تا 72 ساعت اول، از گرما، آسیب مجدد و ماساژ خودداری کنید.
- در برخی موارد تا زمانی که تورم کم نشود تشخیص ممکن نیست.
- ممکن است به شما توصیه شود برای مدتی پایتان را آتل بندی کنید یا از حرکات و فعالیت‌های خاص اجتناب کنید تا زمانیکه انحراف زانو کم شود.

- صدمات شدید ممکن است نیاز به یک عمل جراحی برای درمان رباط یا مینیسک پاره و یا غضروف داشته باشند. با این حال، اغلب صدمات، نیاز به عمل جراحی ندارند.
- اگر شما درد دارید، داروهای مسکن ساده (مانند استامینوفن یا بروفن) ممکن است به شما کمک کنند. داروهای ضد التهابی نیز می‌تواند به کاهش تورم کمک کند. در این خصوص با پزشک مشورت کنید.

* مراقبت در منزل

- همینکه درد پس از چند روز رفع شد، به تدریج سطح فعالیت خود را افزایش دهید. از مفاصل آسیب ندیده‌ی خود مانند مچ پا و باسن تا جایی که ممکن است در حین حرکت مراقبت کنید. اکثر مردم در یک تا شش هفته به طور کامل بهبود می‌یابند. اگر شما پس از یک هفته بهتر نشدید، به پزشک و یا فیزیوتراپ مراجعه کنید. اگر صدمات جدی‌تر دارید، یک فیزیوتراپ می‌تواند به بهبود و توانبخشی شما کمک کند.
- توصیه‌های پزشک و تمرینات ورزشی که می‌دهد را پیگیری کنید.
- در صورت تجویز پزشک، فیزیوتراپی را پیگیری کنید.
- **در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید**
- شدیدتر شدن تورم یا درد به گونه‌ای که نگران کننده باشد.
- سایر موارد که پزشک یا پرستار توصیه کرده‌اند.