

مقاله خودآموزی

براساس تصویب اداره کل آموزش مداوم جامعه پزشکی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به پاسخ دهندگان پرسشهای مطرح شده در این مقاله ۱/۵ امتیاز بازآموزی به پزشکان عمومی، متخصصین داخلی، بیماریهای کودکان و زنان و زایمان تعلق می گیرد.

ضایعات ورزشی زانو

دکتر حمید پهلوان حسینی*

جذبی و تکرار شونده ایجاد شده و سبب بروز علایم بالینی حاد، تدریجی یا مزمن می گردند که به نوبه خود باعث کمتر شدن سطح فعالیت های ورزشی و حتی روزمره فرد می شود. این صدمات از یک ضرب دیدگی مختصر نسج نرم با علایم و طول درمان چند روزه تا صدمات شدید مفصلی که نیاز به درمان های گاه متعدد و پیچیده دارند می باشد. هدف از این مقاله خودآموزی آشنایی پزشکان عمومی با تنوع ضایعات ورزشی زانو می باشد.

مقدمه

زانو مفصل بزرگ پیچیده ای است که غالباً در ورزشکاران صدمه می بیند. حین راه رفتن و دویدن فشاری معادل ۳-۴ برابر وزن بدن به زانو وارد می شود. زانو حد فاصل دو تا از بلندترین استخوان های بدن قرار دارد و از این رو در معرض نیروی اهرمی زیادی است. این عوامل به همراه پایداری استخوانی مختصر، زانو را مستعد صدمات در ورزش های میدانی و رزمی می کند (۱،۲،۳).

آناتومی

زانو مفصل بزرگ سینوئال با سه سطح مفصلی داخلی کپسولی است (دو مفصل تیبیوفمورال داخلی و خارجی که متحمل وزن می باشند و یک سطح مفصلی پاتلوفمورال).

اهداف

هدف از نگارش این مقاله آشنایی پزشکان عمومی با ضایعات ورزشی زانو می باشد.
اهداف آموزشی
آشنایی با انواع ضایعات ورزشی زانو
آشنایی با مکانیسم این ضایعات
شناخت علایم بالینی
آشنایی با روشهای تشخیصی
آشنایی با درمان های اولیه ضایعات

خلاصه

زانو، مفصل لولایی اصلاح شده و پیچیده ای است که توسط عناصر متعدد داخل و خارج مفصلی رباطی، عضلانی تاندونی و استخوانی غضروفی محافظت می شود. به علت سطحی بودن مفصل این عناصر بیشتر در معرض صدمه قرار دارند. در ورزشکاران این صدمات در اثر ضربات شدید و ناگهانی یا ضربات

*- نویسنده مسئول: استادیار گروه بیماریهای ارتوپدی

تلفن ۶۶۸۱۱۱ ۰۳۵۱ تلفن همراه: ۰۹۱۳ ۱۵۱ ۵۴۳۴

Email: pahlavan@ssu.ac.ir

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی شهید صدوقی یزد