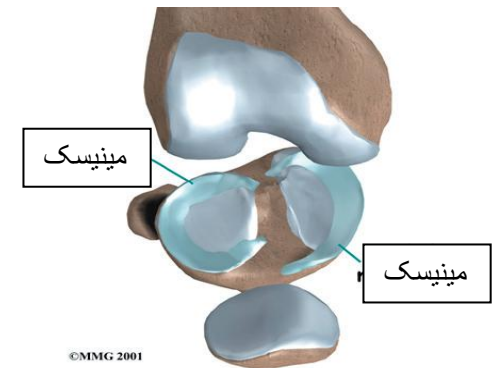


## تعریف :

مینیسک قطعه ای از یک غضروف است که در زانو قرار دارد (غضروف یک بافت محکم نرم است) مینیسک از یک طرف به سر استخوان درشت نی ساق پا و از طرف دیگر به قسمت پایین استخوان ران جایی که زانو قرار دارد متصل می شود و در واقع این ۲ استخوان را از این طریق به هم مرتبط می کند. بر روی هر زانو ۲ مینیسک قرار دارد که در قسمت داخلی و خارجی زانو واقع شده است. و باعث محافظت از زانو در ضربات شدید می شود و باعث پایداری زانو می شود.



## علل و عوامل:

پارگی مینیسک زمانی رخ می دهد که زانو به شدت پیچ بخورد و تحت فشار و آسیب قرار گیرد مثلاً در هنگام فعالیتهای ورزشی.

## علائم و نشانه ها:

- ۱- درد در مفصل زانو
- ۲- تورم زانو و وجود مایع در فضای مفصلی زانو که در عرض ۲۴ ساعت بعد از بروز آسیب بوجود می آید
- ۳- قفل شدن زانوی آسیب دیده
- ۴- شنیدن صدای کلیک در زمان آسیب به زانو
- ۵- عدم توانایی در خم و راست کردن زانو به طور کامل

## ۶ احساس از جا در آمدن زانو



## تشخیص :

پزشک علائم شما و مشخصات آسیب وارده را بررسی می کند و زانوی شما را معاینه می کند . اگرچه آسیب مینیسک در عکس رادیولوژی نشان داده نمی شود اما جهت تشخیص شکستگی های استخوان زانو عکسبرداری انجام می شود . ام.آر.آی می تواند به تشخیص آسیب و پارگی مینیسک کمک کند.

## درمان:

➤ درمانهای حمایتی شامل توصیه های زیر می باشد:

- از کمپرس یخ به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه هر ۳ تا ۴ ساعت به مدت ۲ تا ۳ روز یا تا زمانی که درد و تورم برطرف می شود استفاده کنید.
- به وسیله گذاشتن یک بالش زیر پای آسیب دیده، زانو را به منظور کاهش تورم بالا نگه دارید.
- برای کاهش تورم، زانوی آسیب دیده را بانداز کنید.
- برای بی حرکت کردن زانو از ابزار ویژه این کار استفاده کنید (مثل بریس) .
- از عصای زیر بغل برای حرکت و راه رفتن استفاده کنید.
- با تجویز پزشک از داروهای ضد درد و ضد التهاب استفاده کنید مصرف این داروها در افراد بالای

۶۵سال و بیشتر نباید پس از ۷روز بدون نظر پزشک معالج صورت گیرد. از جمله این داروها می توان به بروفن ، ایندومتاسین و مفنامیک اسید اشاره کرد.

➤ درمان جراحی ، در صورتی که علائم با درمان حمایتی برطرف نشود نیاز به جراحی احساس می شود در این عمل جراحی، جراح به وسیله ابزاری به اسم آرتروسکوپ که یک لوله قابل انعطاف با یک منبع نوری است و از طریق ایجاد یک برش کوچک وارد مفصل زانو می شود تصاویر داخل مفصل از طریق مانیتوری که شبیه صفحه تلویزیون است نمایش داده می شود . از این طریق و با وارد کردن وسایل مخصوصی، پزشک مینیسک آسیب دیده را ترمیم و در صورت لزوم خارج می نماید. به دلیل نقش ارزشمند مینیسک در حفظ زانو در برابر ضربات، جراح تلاش می کند تا قسمت سالم مینیسک را در داخل مفصل باقی بگذارد . این عمل تقریباً ۱ساعت به طول می انجامد و بیمار معمولاً در همان روز عمل مرخص می شود. پس از جراحی از یک پانسمان فشاری و یک وسیله برای بی حرکت کردن زانو استفاده می شود. عمده ترین عارضه این عمل جراحی جمع شدن مایع در مفصل ترمیم یافته است که پزشک با استفاده از سوزن، این مایعات را بیرون می کشد.

## توصیه های لازم پس از انجام عمل جراحی:

- دو تا سه روز بعد از عمل کاملاً استراحت داشته باشید.

## آسیب دیدگی مینیسک



به طور کلی زمانی که علایم زیر ظاهر شود نشان دهنده بهبودی می باشد:

- بتوانید زانوی آسیب دیده را به طور کامل و بدون درد خم و راست نمایید.
- زانو تورم نداشته باشد.
- به هنگام خم کردن زانو، چمباتمه زدن (سجده کردن) و راه رفتن درد نداشته باشید.
- زانو و پای شم اقدرت طبیعی خود را در مقایسه با زمان آسیب به دست آورده باشد.

### پیشگیری از آسیب و پارگی مینیسک:

مسئله‌فانه بیشتر پارگی‌ها در اثر صدماتی به وجود می‌آیند که نمی‌توان از آنها پیشگیری کرد اما در مجموع رعایت نکات زیر بی‌تاثیر نیست:

- ۱- عضلات ران و پشت ران خود را قوی کنید.
- ۲- قبل و بعد از ورزش پاهای خود را به آرامی بکشید.
- ۳- از کفش مناسب برای انجام فعالیت‌های مختلف مثل ورزش کردن استفاده کنید.
- ۴- از وسایل استاندارد جهت اسکی کردن استفاده کنید.

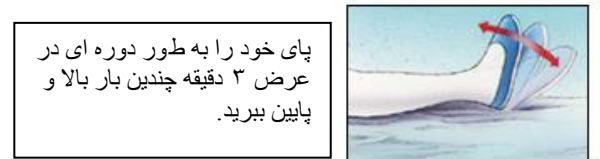
### منابع:

- 1- Bare B, Smeltzer S. Brunner & Suddarth's text book of Medical surgical Nursing. (2010). 12<sup>th</sup> Ed.
- 2- Knee meniscal repair. The American orthopedist society for sport medicine (2009) [www.Dipakraj.co.uk](http://www.Dipakraj.co.uk)
- 3- Knee arthroscopy meniscectomy. Capital orthopedic ccapitalist <http://capitalorthopaedicspecialists.com/pdfs/knee-arthroscopy-meniscectomy> .Accessed Jan 2012

- زانوی عمل شده را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
- زمانی که پزشک اجازه انجام کارهای سنگین را نداده، از انجام این فعالیتها اجتناب کنید.
- ۷-۱۰ روز بعد از عمل بخیه‌های در درمانگاه نزدیک منزل کشیده شود
- رانندگی را زمانی که احساس می‌کنید قادر به حرکت زانو می‌باشید می‌توان شروع کرد که ممکن است ۳-۵ روز طول بکشد.
- از ۲-۳ روز بعد از عمل می‌توانید به محل کار خود بروید و کار خود را آغاز کنید.
- ورزشهای زیر بعد از عمل مفید می‌باشند



پای خود را صاف قرار دهید و تلاش کنید پای خود را بالا ببرید و ۱۰-۵ ثانیه آنرا بالا نگه دارید، چندین بار این حرکت را انجام دهید.



پای خود را به طور دوره ای در عرض ۳ دقیقه چندین بار بالا و پایین ببرید.



ملحفه ای را تا زده و آنرا در زیر پاشنه پا قرار دهید و سپس ران خود را منقبض و سفت کنید به مدت ۱۰ ثانیه



سعی کنید پای خود را از زانو تا آنجا که می‌توانید تا کنید و به مدت ۱۰ ثانیه آنرا در این وضعیت قرار دهید و چندین بار این عمل را انجام دهید