



خطوات علاج وتأهيل الرباط الصليبي :

اولاً : التاهيل لتهيئة المصاب للعملية الجراحية :

- ١- تخفيف الالم وتخفيض الورم في الركبة باستخدام اكياس الثلج لمدة ٢٠ دقيقة و ٣ مرات في اليوم ، وايضا باستخدام تمرين الانقباض الثابت وهو تمرين يستهدف تقوية عضلة الفخذ الامامية دون تحريك الركبة ويستخدم لتخفيض الورم في الركبة او في الحفاظ على الحركة من الضعف داخل الجبس .
- ٢-تقييم مدى حرارة مفصل الركبة (ايجابيا ام سلبيا) ومحاولة اعادة المدى الطبيعي في حالته

ثانياً : التدخل الجراحي : هدف الجراحة هو ترقيع او تعويض الرباط باستخدام جزء من وتر الردفة (الصابونة) او وتر عضلة الفخذ الامامية او احدى عضلات الفخذ الخلفية ، وفي هذه الحالة يقوم الجراح بوضع الرباط الجديد داخل العظام ويتم تثبيته مابين الفخذ والقصبة بنفس الطول الطبيعي له حيث ان في حالة الطول يفقد دوره وفي حالة القصر يكون هناك صعوبة في ثني المفصل كامل ، كما نؤكد على عدم التسرع في عملية التاهيل وعدم رجوع اللاعب قبل ٤-٦ اشهر وذلك حتى يتم التمعظ حول الرباط الجديد ويصبح جزءا ثابتا في العظام مثل الرباط الصليبي الاصلي تماما

ثالثاً : فترة التاهيل بعد اجراء الجراحة : وتعتبر هي الاهم لانها هي التي ستؤدي الى عودة الحركة الطبيعية للركبة مثل اجراء الجراحة وتختلف باختلاف الهدف المطلوب من الركبة بعد اجراء الجراحة ، فاذا كان الهدف عودة الحركة الطبيعية للركبة لاداء الوظائف الطبيعية الحياتية (دون اللعب) فستكون فترة التاهيل قصيرة ومحضرة ٣-٤ اشهر ، ولكن اذا كان الهدف من الركبة اعادة واستعادة حركتها الرياضية التي كانت تؤديها قبل الاصابة فغالبا ما تستمر فترة التاهيل لمدة تتراوح بين ٥-٦ اشهر حسب استجابة الركبة والعضلات المحيطة بها للتأهيل .

اصابات العمود الفقري ...

ما هو العمود الفقري : يتكون من مجموعة من العظام الصغيرة تسمى الفقرات (vertebrae) وعدها (٣٣) في الشخص البالغ وعظمة العجز والعصعص تكون ملتحمة مع بعضها ، ويكون توزيع الفقرات كالتالي :

(٧) فقرات عنقية .

(١٢) فقرة صدرية .

(٥) فقرات قطنية .

(٥) فقرات عجزية .

(٤) فقرات عصعصية .

وتختلف اشكال الفقرات في كل منطقة عن الاخرى ، حسب طبيعة عملها والوظيفة المطلوبة منها

