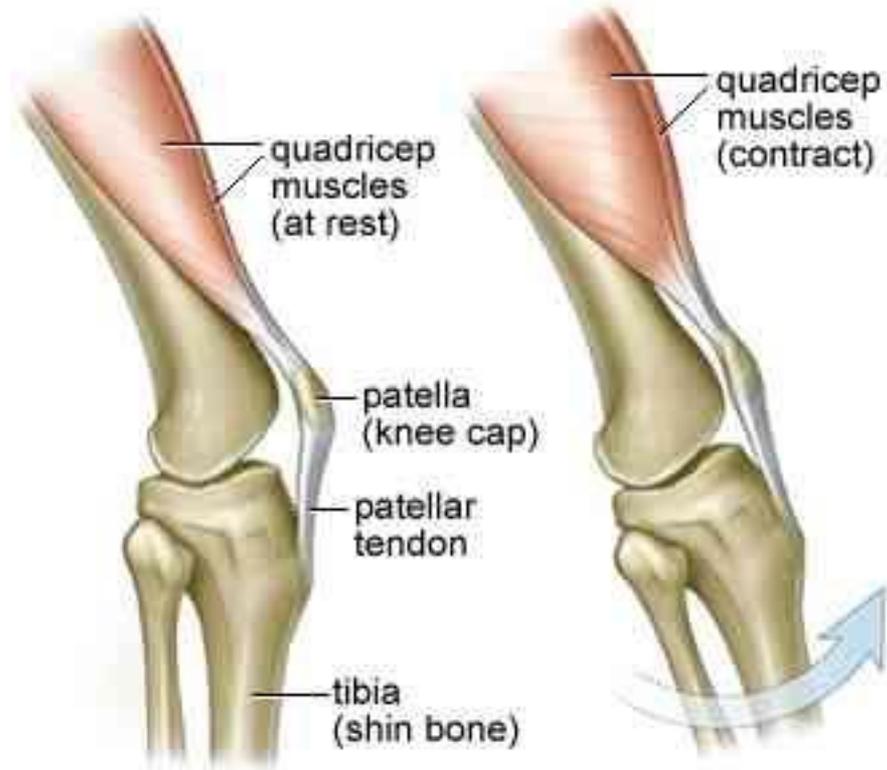
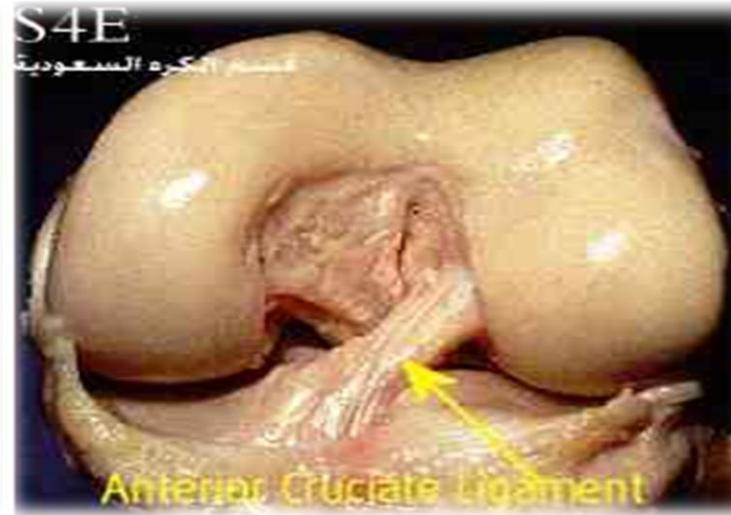


اصابة الاربطة المتصالبة للركبة



د. ولاء فاضل ابراهيم

إصابة الأربطة المتصالبة تعد من الإصابات الرياضية الشائعة حيث تمثل هذه الإصابة ٢٠% من إصابات الركبة وتكون الأربطة المتصالبة أمامية وخلفية، وتعد الرياضة بمختلف أنواعها من الأسباب الرئيسية لحدوث هذه الإصابة.



إصابة الأربطة المتصالبه

هو تمزق كلي في أحد الرباطين في مركز المفصل، والذي يربط الجزء الأخير من عظم الفخذ مع عظم القصبة وتختلف التواءات الرباط المتصالب في تصنيفها حسب الشدة فهي تمتاز دائماً بالتمزق الكامل، حيث يتمزق الرباط إلى جزئين، أما التواءات الرباط المتصالب الخلفي فهي أقل شيوعاً ولكن غالباً ما تلاحظ عند الرياضيين المعاد تأهيلهم ويتم علاجها كما في إصابة الرباط المتصالب الأمامي.



اسباب حدوث الاصابة

تحدث الإصابة عند تغيير الاتجاه أثناء الجري في (التنس، كرة السلة، الكرة الطائرة) وتحدث الإصابة أيضا عندما يثبت القدم ودوران الجزء الأمامي من الساق، وتوافق اصابة الاربطه المتصاليه تمزق المحفظه الزلاليه المغلفه للمفصل مما يسبب فقدان الاتزان الحركي الفسيولوجي لمحور ارتكاز مفصل الركبه ويستلزم التدخل الجراحي .

العوامل التي تزيد من احتمال التواء الركبة

- ضعف الأربطة المفصليّة
- ضعف العضلة الفخذية
- عدم توازن العضلات بين الساقين في حالة إصابة سابقة

الأعراض

- ألم موضعي حال وقوع الإصابة
- الشعور بان الركبة قد انفصلت جانباً مع صوت الطقطقة
- فقدان الوظيفة، عدم الثبات وعدم القدرة على المشي بدون مساعدة.
- تورم بعد (١-٢ ساعة)، ويصل إلى أقصاه خلال ٤-٦ ساعات مما يعرقل المشي عند المصاب بدون مسند.

مضاعفات الإصابة

قد يحدث إصابة في الرباط الانسي الوحشي بالنزف او تمزق في الغضروف الهلالي

العلاج

- الثلج والراحة والرفع
- اخذ العقاقير اللازمة لإزالة الألم
- تستخدم الجراحة لإصلاح الاجزاء الممزقة.
- التثبيت بعد الجراحة ولمدة (٢) أسبوع
- تمارين إعادة التأهيل لفترة (٣) اسابيع قبل العودة إلى
الفعاليات التي تسبب ضغط شديد على الركبة.
- بعد الجراحة فان فترة (١-٢) شهراً من إعادة التأهيل
يستطيع الرياضي القيام بفعاليات شديدة مثل الركض وقيادة
الدراجات

تمزق الرباط المتصالب الامامي

الرباط المتصالب الامامي هو واحد من اربع من الأربطة الداعمة للركبة والتي تثبت الركبة وتمنع من الحركة الزائدة فيها ، ويقع داخل الركبة ويصل عظمة شظية الساق بعظمة الفخذ ويمنع عظام الساق من التزحلق للأمام. كذلك يعمل على اتزان المفصل .

اسباب الاصابة

- يتعرض الرباط المتصالب الامامي للاصابة لاسباب الاتيه :
- الالتواء الشديد ، وتحدث الإصابة نتيجة حركة غير طبيعية قوية مما يؤدي الى انعدام المقاومة للأربطة وعادة تتأثر الأربطة المعاكسة للحركة التي يقوم بها اللاعب .
 - نتيجة صدمة مباشرة او رض خارجي.
 - عندما تثبت (تنغرس) القدم بالأرض ويتبعها حركة دوران قوية نتيجة تغير اتجاه الجسم بسرعة فائقة .
- تحدث هذه الإصابة في لعبة كرة السلة وفي كرة القدم اكثر شيوعاً وذلك بسبب الاحتكاك الجسدي بين اللاعبين مما يسبب تمزق الرباط فيؤدي الى عدم ثبات الركبة .

الاعراض والمضاعفات

يسمع المصاب صوت (طقطقه) عالية في الركبة عند تمزق الرباط

- شعور بعدم ثبات الركبة ، اختلال بالتوازن خاصة عند محاولة تغيير اتجاه الجسم او أثناء صعود السلم .
- ألم مع تورم الركبة نتيجة نزيف ناتج من تمزق الاوعية الدموية ويظهر هذا التورم خلال وقت قصير بعد الإصابة نتيجة للنزف الداخلي بالركبة.
- قد يصاحب الاصابه تمزق في الاربطة الاخرى او قطع في الغضروف الهلالي الوحشي.
- يختلفي الألم والتورم بعد ٢ - ٤ اسابيع من الاصابة ، ولكن اعراض عدم ثبات الركبة عند تغير اوضاع الرجل قد تستمر.

تشخيص الإصابة

تتم دراسة وتشخيص هذه الإصابة عن طريق التاريخ المرضي و الفحص الإكلينيكي (العيادي) ويعتبر التورم مؤشر جيد لأنه يحدث خلال ساعتين بعد الإصابة ، وتشخص إصابة الرباط الصليبي الأمامي للركبة بالفحص السريري ويتميز تمزق الرباط الصليبي الامامي عند جلوس المصاب بثني الركبة بدرجة ٩٠ درجة بتحدب عظم الساق للامام قياسا بعظم الفخذ اما في حالة تمزق الاربطه المتصاليه الخلفيه يحدث العكس ، ويشخص كذلك بأستخدام أشعة الرنين المغناطيسي أو المنظار لتشخيص الإصابات الأخرى المصاحبه .

درجات الإصابة

تحدث الإصابة بدرجات مختلفة الشدة

التمزق الجزئي :

- ٤- يعالج التمزق الجزئي بالرباط الدائري لمفصل الركبه ولمدة ٤-٥ اسبوع وفي حالات التمزق الجزئي فان اللاعب يضطر للابتعاد عن الملاعب لفترة لا تقل عن ستة اسابيع.

التمزق الكلي

يعالج التمزق الكلي في الاربطه المتصاليه بالجراحه ثم يثبت بعد ذلك ، وهذه الإصابة من الإصابات التي تضطر اللاعب الابتعاد عن الملاعب مدة طويلة قد تصل السنة في الإصابات الشديده .

العلاج الجراحي

هناك عدة عوامل تحدد اذا كان المصاب يحتاج الى تدخل جراحي او لا منها عمر المصاب والنشاط الرياضي، قدرة واستعداد المصاب على مزاولة تمارين التأهيل الطبيعي بعد العملية الجراحية، درجة الإصابة الأخرى في الركبة.

ويعالج التمزق الكلي للرباط بالتدخل الجراحي وذلك بإعادة الرباط وزرع رباط آخر لذا تتم العملية بالاستعانة بأوتار الركبة أو أوتار القدم للتعويض عن إصابة الرباط المتصالب الأمامي، كما يمكن ان يتم الزرع من قبل متوفى آخر حيث يشترط تطابق الأنسجة .

يتعرض المفصل بعد المداخلة الجراحية لتغيرات وعمليات التئام معينة تستغرق زمنا، وتحتاج عمليات الرباط المتصالب إلى ثلاثة أسابيع للعودة للحياة الطبيعية ويحتاج الرياضي الى ستة أشهر للعودة الى نشاطه وبعد العلاج الجراحي يخضع اللاعب لبرنامج علاج طبيعي مكثف لإعادة التأهيل للرباط الصليبي تصل الفترة من ٦ إلى ١٢ شهر تحت إشراف متخصص بالإصابات الرياضية .