

تاندون چهار سر ران

✓ تاندون بافت حاوی فیبر می باشد که در بدن انسان ماهیچه‌ها را به استخوان متصل می‌کند. یک تاندون بزرگ قادر به تحمل وزنی پنج برابر وزن بدن یک فرد است. در برخی مواقع نادر تاندون‌ها به دلایل گوناگون پاره می‌شوند. بسته به نوع آسیب وارد شده به تاندون، این پارگی از طریق جراحی یا دیگر روش‌های درمانی قابل درمان خواهد بود.

✓ عضله چهار سر ران گروهی تشکیل شده از چهار ماهیچه است که با یکدیگر در بالای کشکک زانو یکی شده و به تاندون مشترک به نام تاندون چهار سر متصل می‌شوند.
✓ این تاندون منجر به تسهیل حرکات زانو و کمک به فعالیت‌هایی از جمله پیاده‌روی، دویدن و پرش می‌شود.

علائم

- ✓ احساس یا شنیدن صدای پاره شدن تاندون.
- ✓ درد شدید.
- ✓ ایجاد کبود شدگی به سرعت.
- ✓ ضعف
- ✓ عدم توانایی استفاده از دست یا پای آسیب دیده
- ✓ عدم تحمل وزن
- ✓ تغییر شکل دادن ناحیه مسدوم
- ✓ **علائمی که در اثر جراحات اساسی ایجاد می‌شوند:**
- ✓ پارگی تاندون عضله چهار سر: خونمردگی در محل، عدم توانایی در مستقیم کردن زانو



علل شایع

علل کلی پارگی تاندون:

- ✓ وارد شدن ضربه مستقیم به تاندون
- ✓ میانسالی: با افزایش سن، منبع خونی بدن ما کاهش پیدا می‌کند. نرسیدن خون کافی به تاندون‌ها منجر به ضعف آن‌ها می‌شود
- ✓ هنگامی که ماهیچه منقبض شده است و همزمان به علت ورود نیرویی در جهت خلاف انقباض، ماهیچه دچار کشیدگی می‌شود.

علل پارگی تاندون عضله چهار سر ران:

- ✓ وارد شدن فشار مستقیم به زانو درست بالای کشکک زانو.
- ✓ افزایش سن و در نتیجه آن کاهش جریان خون به تاندون و ضعیف شدن آن.
- ✓ ترکیبی از انقباض ماهیچه چهار سر و کشیدگی ماهیچه‌ها در خلاف جهت انقباض.

عوارض احتمالی

- ✓ ضعف در راست کردن زانو و محدودیت در خم کردن کامل زانو.
- ✓ گاهی اوقات محل ترمیم مجدداً پاره می‌شود و ممکن است بعد از ترمیم محل کشکک در جلوی زانو کمی جابه‌جا شده باشد.

تشخیص

تشخیص توسط پزشک با اخذ معاینه و شرح حال دقیق از بیمار صورت می‌گیرد و در صورت نیاز از دیگر روش‌های تشخیصی ذکر شده در زیر استفاده می‌شود.

- ✓ تصویر برداری با استفاده از اشعه ایکس
- ✓ ام.آر.آی

درمان

درمان غیر جراحی:

- ✓ از این درمان معمولاً برای پارگی‌های کوچک و ناقص استفاده می‌شود. در این روش درمانی با استفاده از وسیله‌ای که دور ران و زانو و ساق بسته می‌شود زانو در حالت مستقیم نگه داشته شده و به آن تا حدود ۳-۶ هفته اجازه خم شدن نمی‌دهند. بعد از آن نرمش‌هایی برای برگشت دامنه حرکت زانو و تقویت عضله چهارسر ران به بیمار آموزش داده شده و توسط بیمار اجرا می‌شود.
- ✓ در صورتی که بتوانید ده روز متوالی پای خود را بدون هیچ مشکلی بلند کنید، می‌توانید به آرامی درمان را متوقف کنید.



تاندون چهار سر ران



واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۴۰۳

در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت شنیدن یا حس کردن صدای پارگی
- ✓ در صورت بروز درد شدید
- ✓ در صورت بروز کبودی شدید در مدت زمان بسیار کم پس از وقوع حادثه
- ✓ در صورت ایجاد تغییر شکل ظاهری در عضو آسیب دیده
- ✓ در صورتی که قادر به استفاده از عضو آسیب دیده نباشید.



درمان جراحی:

- ✓ این جراحی به صورت ترمیم محل پارگی است. اگر بیش از یک ماه از پارگی گذشته باشد بهم رساندن دو سر پارگی ممکن است ناممکن باشد. در این موارد پزشک جراح ممکن است از محل دیگری از بدن بیمار تاندون گرفته و در محل پارگی پیوند بزند.
- پس از جراحی با انجام فیزیوتراپی، پای مسدوم شده بعد از حدود ۶ ماه به صورت کامل بهبود می یابد.

مراقبت

- ✓ یخ را در نایلون ریخته و آن را در حوله پیچید. سپس در محل آسیب دیده قرار دهید.
- ✓ عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب خود نگه دارید.

رژیم غذایی

- ✓ از مواد غذایی غنی از آنزیم های فعال مانند آناناس، آووکادو، موز، زردآلو، گرده زنبور عسل و انواع میوه های تازه استفاده کنید.
- ✓ مواد غذایی سرشار از ویتامین ث مانند جعفری و آویشن، سبزیجات سبز تیره، مرکبات و توت فرنگی.
- ✓ غذاهای غنی از کلسیم مانند انواع فراورده های لبنی و غذاهای غیر لبنی سرشار از کلسیم شامل ماهی آزاد، ساردین، خربزه، اسفناج، بامیه، کلم بروکلی، نخود فرنگی، کلم بروکسل، و بادام.