



دانشگاه علوم پزشکی  
وخدمات بهداشتی درمانی استان اردبیل  
مرکز آموزشی درمانی دکتر فاطمی

## مراقبت از تاندون عمل شده



تهیه و تنظیم :

سیمین محمدی

سوپروایزر آموزش سلامت

تایید کننده:

دکتر رضا نکته سنج

متخصص جراحی ارتوپدی و فلوشیپ زانو

آخرین بازنگری پاییز ۱۴۰۱

## تاندون چیست؟

تاندون ها بافت هایی هستند که شکل آن ها شبیه به رشته های نازک بوده و برای اتصال استخوان به ماهیچه در بدن وجود دارند. این تاندون ها مقاومت بالایی در مقابل کشش دارند. تاندون ها به طور کلی از کلاژن ساخته شده اند که این ساختار رشته ای به طور موازی کنار هم قرار دارند. تاندون ها شبیه به طناب بوده و سفید رنگ می باشند و می توانند در اندازه های متفاوتی با طول و ضخامت متفاوت باشند.

تفاوت رباط با تاندون در این است که رباط باعث اتصال دو استخوان به هم است اما تاندون باعث اتصال یک ماهیچه به استخوان است.

## علائم پارگی تاندون چیست؟

از جمله اصلی ترین علائم پارگی تاندون، می توان به درد در محل تاندون و ناحیه اطراف آن اشاره کرد. درد ممکن است به صورت تدریجی پیشرفت کند و یا اینکه ناگهانی و شدید باشد.

برخی دیگر از علائم پارگی تاندون عبارتند از:

- حساسیت و درد در هنگام حرکت دادن مفاصل
- محدود شدن دامنه حرکت آنها به دلیل درد شدید
- احساس ناخوشایند گرفتگی در محل آسیب دیده
- ورم و التهاب

## درمان جراحی

در برخی از موارد به دلیل وارد شدن آسیب های جدی، تاندون به صورت کامل دچار پارگی می شود. بهترین راه درمان در این موارد عمل جراحی است. انتخاب نوع عمل جراحی پارگی تاندون به شدت و وسعت آسیب بستگی دارد.

درمان غیر جراحی، بسته به نظر پزشک معالج در صورتی که شدت آسیب جزئی باشد اقدامات زیر برای بیمار انجام می گیرد.

- استفاده از کمپرس یخ در محل تورم
- استراحت و محدود کردن حرکات به مدت چند هفته
- ثابت نگه داشتن عضو با استفاده از یک باند و یا آتل
- انجام دادن ورزش های توانبخشی فیزیوتراپی برای بازگشت قدرت و توان عضلات
- تجویز داروهای ضدالتهابی

## روش های پیشگیری از پارگی تاندون

- گرم کردن قبل از شروع ورزش
- انجام صحیح حرکات ورزشی
- افزایش تدریجی شدت یک فعالیت
- استراحت منظم مابین فعالیت های تکراری
- ورزش به صورت منظم، نه تنها گاهی اوقات
- استفاده از کفش ورزشی مناسب، خصوصاً برای دوندگان
- توقف فعالیت و حرکت در صورت ایجاد درد
- تقویت عضلات بدن به منظور کاهش فشار روی تاندون های اطراف آنها
- اجتناب از فعالیت های تکراری مدت طولانی



## مراقبت های بعد از عمل جراحی پارگی تاندون

بعد از ترخیص از بیمارستان ، تا اولین جلسه ای که قرار است ویزیت شوید، پانسمان خود را حفظ کنید. و سپس بسته به نظر پزشک معالج پانسمان را تعویض نمایید.

پانسمان ناحیه عمل باید خشک نگه داشته شود در صورتی که به هر دلیل پانسمان خیس شد اقدام به تعویض نمایید. برای بی حرکت کردن عضو آسیب دیده، بسته به محل آسیب، پزشک معالج از آتل یا بانداژ استفاده می نماید این کار کمک می کند تا تاندون ها توانایی ترمیم شدگی و بهبودی داشته باشند و همچنین از بروز انقباض عضلانی جلوگیری شود. پس سعی کنید تا زمان تعیین شده توسط پزشک معالج آن را حفظ کنید.

آتل و بانداژ انجام شده باید خشک نگه داشته شود از فرو بردن در آب یا شنا کردن تا زمان بهبودی و اجازه پزشک معالج بپرهیزید.

عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب قرار دهید برای این منظور می توانید از بالش کمک بگیرید.

اندام های سالم را تا حد امکان ورزش و حرکت بدهید تا باعث خشکی عضلات و احساس کوفتگی نگردید.

به منظور کاهش درد و تورم در دو روز ابتدای می توانید از کمپرس یخ استفاده داشته باشید. فقط دقت کنید که نباید یخ را مستقیماً روی پوست خود قرار دهید.

لازم است حدود دو هفته از داروهای مسکن استفاده داشته باشید.

ممکن است پزشک معالج به شما آنتی بیوتیک یا داروهای جهت کاهش التهاب ناحیه آسیب دیده تجویز کرده باشد سعی کنید سر وقت مصرف کنید .

در برخی موارد در آسیب تاندون های اندام تحتانی ممکن است پزشک معالج داروی ضد لخته تجویز کرده باشد سعی کنید خود سرانه دارو را قطع نکنید.

در دوران نقاهت خود بسته با نظر پزشک معالج ، ممکن است زیر نظر یک فیزیوتراپیست خوب قرار بگیرد و تمرین درمانی های موثری را تا بهبودی کامل خود دنبال کنید. همچنین این کار می تواند مانع از چسبندگی تاندون ها با بافت های کناری خود شود.

با توجه به شدت آسیب دیدگی می توانید بعد از ۶ الی ۸ هفته به کارهای روزمره خود پردازید و بعد از ۱۰ الی ۱۲ هفته می توانید کارهای سنگین تر را نیز انجام دهید.

شروع رانندگی با مشورت پزشک و بسته به محل آسیب خواهد بود معمولاً بعد از ۶ هفته می توانید آغاز کنید.

بعد از ۸ هفته می توانید اجسام سبک را بلند و جا به جا کنید.

در دوران نقاهت خود سیگار را ترک کنید، زیرا می تواند موجب افزایش دوره بهبود شما گردد.

استحمام بسته به محل آسیب و نظر پزشک معالج معمولاً ۲ تا ۴ روز پس از عمل با در نظر گرفتن مراقبت های لازم و بدون وارد کردن فشار به ناحیه آسیب دیده خواهد بود.

بهتر است از رژیم غذایی مقوی کمک بگیرید. سوپ قلم گاو ، سوپ قلم مرغ ، پودر ژلاتین، میوه و سبزیجات تازه و مصرف مایعات در ترمیم زخم نان موثر خواهد بود.

## در صورتی که با علائم و نشانه های زیر رو به رو شدید،

### به پزشک مراجعه نمایید:

خونریزی مداوم

بوی ناخوشایند و مداوم از قسمت جراحی شده

دردی که به کمک داروهای مسکن کاهش پیدا نمی کند.

تورمی که بعد از چند روز بهبود نمی یابد.

درد قفسه سینه یا وجود مشکلاتی در نفس کشیدن

تب و لرز، ضعف و بی حالی شدید



منابع

پرستاری بیماری های داخلی جراحی برونر- سودارت

«ارتوپدی». ۲۰۱۰. انتشارات بشری. ۵۵-۵۰