

### شرح بیماری

- ✓ تاندون بافت حاوی فیبر می باشد که در بدن انسان مایچه ها را به استخوان متصل می کند. یک تاندون بزرگ قادر به تحمل وزنی پنج برابر وزن بدن یک فرد است. در برخی مواقع نادر تاندون ها به دلایل گوناگون پاره می شوند. بسته به نوع آسیب وارد شده به تاندون، این پارگی از طریق جراحی یا دیگر روش های درمانی قابل درمان خواهد بود.
- ✓ عضله چهار سر ران گروهی تشکیل شده از چهار مایچه است که با یکدیگر در بالای کشکک زانو یکی شده و به تاندون مشترک به نام تاندون چهار سر متصل می شوند.
- ✓ این تاندون منجر به تسهیل حرکات زانو و کمک به فعالیت هایی از جمله پیاده روی، دویدن و پرش می باشد.

- ✓ ترکیبی از انقباض مایچه چهار سر و کشیدگی مایچه ها در خلاف جهت انقباض.

### علائم شایع

- ✓ 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 می شوند:**
- ✓ **پارگی تاندون عضله چهار سر:** خونمردگی در محل، عدم توانایی در مستقیم کردن زانو

### تشخیص

- ✓ تشخیص توسط پزشک با اخذ معاینه و شرح حال دقیق از بیمار صورت می گیرد و در صورت نیاز از دیگر روش های تشخیصی ذکر شده در زیر استفاده می شود.
- ✓ تصویر برداری با استفاده از اشعه ایکس و ام آر آی

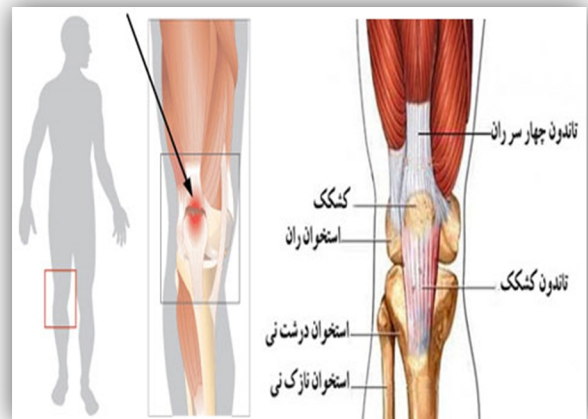
### درمان

#### درمان غیر جراحی:

- ✓ از این درمان معمولاً برای پارگی های کوچک و ناقص استفاده می شود. در این روش درمانی با استفاده از وسیله ای. که دور ران و زانو و ساق بسته می شود زانو در حالت مستقیم نگه داشته شده و به آن تا حدود ۳-۶ هفته اجازه خم شدن نمی دهند. بعد از آن نرمش هایی برای برگشت دامنه حرکت زانو و تقویت عضله چهارسر ران به بیمار آموزش داده شده و توسط بیمار اجرا می شود.
- ✓ در صورتی که که بتوانید ده روز متوالی پای خود را بدون هیچ مشکلی بلند کنید، می توانید به آرامی درمان را متوقف کنید.

#### درمان جراحی:

- ✓ این جراحی بصورت 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.



### علل شایع

#### علل کلی پارگی تاندون:

- ✓ وارد شدن ضربه مستقیم به تاندون
- ✓ میانسالی: با افزایش سن، منبع خونی بدن ما کاهش پیدا می کند. نرسیدن خون کافی به تاندون ها منجر به ضعف آن ها می شود
- ✓ تزریق استروئید به تاندون: نوعی روش درمانی برای التهاب حاد تاندون می باشد.
- ✓ هنگامی که مایچه منقبض شده است و همزمان به علت ورود نیرویی در جهت خلاف انقباض، مایچه دچار کشیدگی می شود.
- ✓ برخی داروهای خاص: آنتی بیوتیک کینولون، از جمله سیپروفلوکساسین و لووفلوکساسین
- ✓ **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.

## ❖ عوارض

- ✓ 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.

## ❖ مراقبت

- ✓ در هیچ شرایطی به عضو آسیب دیده خود فشار وارد نکنید.
- ✓ یخ را در نایلون ریخته و آن را در حوله بپیچید. سپس در محل آسیب دیده قرار دهید.
- ✓ با استفاده از بانداژهای کشی ناحیه مصدوم را در حد متعادل محکم ببندید تا حدی که جریان خون متوقف نشود.
- ✓ عضو آسیب دیده را بالاتر از سطح قلب خود نگه دارید.
- ✓ در صورتی که تاندون چهار سر ران دچار آسیب شده باشد، زانو در حالت کشیده و مستقیم باید بی حرکت شود.

## ❖ رژیم غذایی

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

## ❖ 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.
- ✓ در صورت دیگر علائم نگران کننده.