

LESIONS DE GENOLL

26 gener, 2017



El futbol és un dels esports on es produeixen un major nombre de lesions de genoll, ja sigui per un traumatisme (per un cop sobre l'articulació), un moviment inadequat de l'articulació (rotacions), sobrecàrrega o microtraumatismes de repetició. A mesura que augmenta el nombre d'entrenaments i partits jugats aquest risc també augmenta.

Les lesions més freqüents en els futbolistes son:

- **Esquinços de lligaments:** al genoll tenim 4 lligaments essencials, els dos creuats (anterior i posterior) i els dos laterals (lateral i medial). Els esquinços son la lesió més freqüents i tenen diferents graus, des de l'estirament del lligament fins a la ruptura completa. Es caracteritza per un dolor intens al produir-se i normalment no es pot continuar jugant, afegint inflamació, enrogiment de la zona i dificultats per moure el genoll i caminar. El tractament depèn de la gravetat de la lesió tot i que en un principi cal aplicar fred, antiinflamatoris, repòs funcional i en molts casos fisioteràpia. En alguns casos es necessària la reparació quirúrgica del lligament.

- **Lligament creuat anterior:** És una de les lesions que més preocupen en el món del futbol, per la repercussió funcional, tractament quirúrgic i el temps de recuperació que s'estima entre 6 i 9 mesos. El tractament de la lesió completa és la cirurgia amb la reconstrucció del lligament lesionat amb empelt del propi pacient, normalment o tendó rotulià o tendons isquiotibials.

- **Tríada:** Componen lesions greus en els futbolistes perquè

inclouen lesions completes de dos o més lligaments amb afectació de meniscos. En ocasions i en el seu cas més greu, com la luxació de genoll, és possible que impliqui la retirada de la pràctica esportiva inclòs deixar seqüeles a nivell de l'articulació.

– **Lesions meniscals:** La compressió i torsió del genoll en una jugada fortuïta pot ser una de les causes de ruptura de un dels dos meniscos del genoll (intern i extern). A mesura que augmenten els anys d'activitat esportiva, es possible que aquests meniscos comencin a patir un desgast que pot afavorir la ruptura del mateix. El tractament cada dia més s'intenta fer-ho evitant la cirurgia sobretot si les lesions son a meniscos amb teixit degeneratiu i si son lesions estables, no obstant, en moltes ocasions cal realitzar una artroscòpia de revisió.

– **Lesions del tendó rotulià:** per sobrecàrrega son conegudes les tendinopaties que son lesions cronificades amb un tractament lent i dificultós que inclou sessions intensives de fisioteràpia i readaptació esportiva. En tendinopaties cronificades pot arribar a lesions de arrencament del tendó rotulià que impliquin una cirurgia i un temps de baixa llarg d'un any.

– **Lesions del cartílag:** El cartílag es una estructura que recobreix la part de l'os que es troba en contacte amb un altre os a dintre de l'articulació. Exerceix un amortiment de l'articulació i evita el frec dels ossos. Mal gestos dintre d'un partit poden implicar traumatismes a nivell del cartílag amb lesions del mateix, associades o no amb altres lesions i que poden comportar a llarg termini una artrosi del genoll. Dintre d'aquestes lesions també pot haver-hi despreniments del cartílag i cossos lliures a l'articulació que a vegades poden requerir cirurgia.

El Dr. David Berastegui de la Mutualitat Catalana de

Futbolistes assegura que: «Les lesions de genoll són un problema freqüent dintre del futbol. Una bona prevenció i una base d'entrenament pot ajudar a disminuir en gran part lesions greus. Un cop produïdes les inevitables, cal un bon assessorament per una bona recuperació» Pel nostre traumatòleg, la preparació física és fonamental per preveure aquestes lesions: «A dia d'avui el futbol a part de tècnica requereix una gran preparació física perquè es un esport cada cop més exigent físicament, es per això que es cabdal la prevenció de lesions amb una tonificació i elasticitat de la massa muscular (un bon entrenament en aquests aspectes) i quan per desgràcia hi ha alguna lesió inevitable, realitzar la millor rehabilitació i readaptació que es pugui dur a terme per poder tornar a jugar amb totes les garanties.»