

LES GENOLLERES ORTOPÈDIQUES

7 març, 2018



Les genolleres ortopèdiques (ortesis de genoll) són utilitzades molt sovint per futbolistes, o practicants d'altres esports, per tal de donar una major estabilitat a l'articulació del genoll.

Depenent del nivell de suport necessari, aquestes genolleres poden ser simples com un maneguet de neoprè elàstic o complexes amb varetes que bloquegen la flexió.

Les genolleres donen un suport addicional a lligaments i músculs que actuen sobre el genoll. La genollera pot ser necessària si el genoll està massa dèbil o si l'activitat és més intensa que la capacitat de resistència del genoll.

Qui hauria de portar la genollera?

Algunes genolleres específiques estan dissenyades per mantenir l'articulació del genoll en una determinada posició o per evitar distorsions durant l'activitat esportiva. Alguns atletes opten per portar la genollera si pateixen algunes lesions per protegir les articulacions durant la pràctica esportiva.

També pot ser necessària després de certs tipus de cirurgies, especialment si el metge vol que el genoll mantingui una determinada posició durant la curació. Algunes persones poden necessitar un ortesis per caminar si tenen músculs o tendons del genoll danyats.

Lesions de menisc, fractures i trencaments del tendó poden causar inestabilitat del genoll i limitació del moviment. Amb una ortesis, una persona que s'ha sotmès a una cirurgia de genoll pot caminar amb unes crosses o un caminador en lloc de

passar el dia en una cadira de rodes, i començar a exercitar-se.

Una torsió sobtada o flexió de lligaments del genoll pot estirar massa i pot fins i tot causar un estirament de les fibres musculars circumdants.

Si un atleta és propens a tenir dolor de genoll o desalineació de la ròtula, utilitzant una genollera pot entrenar-se sense córrer el risc d'una lesió major o inflamacions. Després d'utilitzar la ortesis durant el temps necessari, el genoll pot arribar a ser el suficientment estable com per a romandre alineat correctament inclús sense la ortesis de genoll.

Mida de la genollera

Hi ha genolleres de totes les mides per ajustar-se millor a la forma i la dimensió del pacient. Una ortesis de genoll massa ampla no dona una suficient fixació, mentre que una massa petita és incòmoda i pot causar altres complicacions com hematomes o inflor.

Si el metge prescriu la genollera, haurà de recomanar la més apropiada per les necessitats del pacient. **I sempre utilitzar-la segons prescripció mèdica.** No es pot portar menys temps del que ha estat ordenat per un metge. Per exemple, si la prescripció es que la genollera s'ha de portar durant sis hores al dia, portant-la només durant quatre hores, no es tindrà el suport adequat. A més a més, no es pot utilitzar durant activitats per les quals no ha estat dissenyada.

Com utilitza una genollera

Es recomana posar la genollera a primera hora del dia. Després d'una lesió al genoll, les cames s'inflen durant el dia. Al portar-la des del matí, es limita la quantitat de líquid que s'acumula en el genoll i la cama. S'hauria d'alinejar la part anterior de la genollera a l'anterior de la cama abans d'aixecar-la. Utilitzar ambdues mans. S'ha de tenir firmament

la ortesis amb les dues mans i ficar-la uniformement en ambdós costats.

Entre les últimes genolleres destaca la presentada fa dues setmanes a la clínica Quiron de Barcelona, per l'equip del Doctor de la Mutualitat Catalana de Futbolistes Ramón Cugat, i l'empresa alemanya MEDI. Una genollera que ha estat dissenyada en gran part pel traumatòleg Ramón Cugat. Aquest segment ortopèdic està en constant evolució per millorar la salut dels esportistes. En concret, aquesta genollera és per pacients amb problemes al lligament creuat posterior.

