

EL CARTÍLAG ARTICULAR PATEIX AMB ESPORTS COM EL FUTBOL



El cartílag articular és una capa que cobreix la superfície de l'articulació, i que té les funcions de servir com amortidor i disminuir la fricció o el frec quan movem el genoll. Evita que l'os xoqui contra l'altre i rellisqui a la perfecció. És d'un color blanc i quant està sa és brillant. La seva mida és d'entre 2 i 4 mm de gruix.

Com està format el cartílag?

Està format per unes cèl·lules anomenades condrocits i per fibres de col·lagen. Al cartílag no li arriben terminacions nervioses, per tant, si teniu dolor al genoll no està produït pel cartílag, si no per l'os, el teixit sinovial, la càpsula articular o els lligaments, tendons i músculs. Tampoc li arriba la sang al cartílag, per tant es nodreix del líquid articular i es dona per difusió, per la qual cosa és necessari el moviment del genoll.

El cartílag no es regenera

És aquest el principal problema del cartílag, que no es regenera fàcilment. Per això és tant important conservar-lo i no perdre'l. Hi ha dues raons per les quals no es produeix la seva regeneració:

1. El condrocit, que és la cèl·lula del cartílag, té poca capacitat de viatjar, moure's, per reparar lesions.
2. El cartílag no té irrigació sanguínia, el nodreix el líquid articular.

Habitualment, el cartílag perd la seva capacitat de regenerar-se mínimament amb l'edat, i comença a desgastar-se produint una malaltia coneguda com **artrosi**. En algunes persones, per factors genètics, traumatismes o obesitat, l'artrosi pot aparèixer a edats més joves.

Només lesions molt petites, menors d'1 mm de diàmetre es poden

regenerar, especialment en pacients joves. Però quan tenim lesions més grans la capacitat de regeneració del cartílag són molt limitades.

Ajuda l'exercici a prevenir el desgast del cartílag articular?

Sí, una quantitat moderada d'exercici pot prevenir el dany al cartílag perquè el moviment incrementa la nutrició del condrocit, a més a més l'exercici físic està vinculat a una disminució de l'obesitat.

Però el fer esport no és una garantia. Amb esportistes d'elit, hi ha estudis que assenyalen que fins el 50 % dels jugadors de bàsquet té lesions en els seus cartílags, encara que no notin els símptomes. Si un atleta pateix una lesió de menisc o del lligament encreuat anterior, la possibilitat de tenir una lesió del cartílag augmenta en un 70 per cent.

Per exemple, en els futbolistes professionals veiem amb molta freqüència el anomenat "turmell del futbolista", no es més que el desgast accelerat del cartílag del turmell per les múltiples lesions que han patit durant la seva carrera. Per tant, exercici amb moderació.

La glucosamina amb condroitina, segons diversos estudis, ha demostrat que pot disminuir el dolor en pacients amb dany moderat, especialment en genolls. En pacients amb lesions molt severes no sembla que hi hagin canvis.

S'ha de recordar, però que no és l'únic tractament per les lesions de cartílag, també és necessària la rehabilitació, baixar de pes i viscosuplementació (suplement de l'àcid hialurònic) segons sigui el cas. En pacients diabètics o obesos s'ha de prendre amb precaució perquè pot pujar la glicèmia. La seva capacitat de regenerar el cartílag està en estudi.

L'àcid hialurònic, mitjançant infiltracions en genolls, turmells i espatlles, disminueixen els símptomes i poden revertir el procés de degeneració però de forma molt lleu.

Tractament quirúrgic

Existeixen varies opcions:

- **Desbridament:** en lesions lleus del cartílag, mitjançant

artroscòpia, en el cas de genoll, es realitza un rasurat del defecte condral per estimular el creixement del nou teixit.

- **Perforacions:** Petites perforacions que es fan en l'os subcondral, i aquestes lesions estimulen el creixement d'un nou teixit semblant al cartílag. Però no llancem coets . No es tracta d'un cartílag hialí, si no fibrocartílag, que no té ni molt menys, la mateixa qualitat ni resistència que un cartílag normal. Farà falta rehabilitació.
- **Mosaicoplàstia:** En la mosaicoplàstia es realitza un empelt de petits trossos de cartílag d'àries on no es necessiten fins a àries que suporten el pes i causen dolor.

Com podem mantenir sa el cartílag

Evitem el sobrepès. És un dels factors més importants per evitar l'artrosi, especialment del genoll.

La pràctica de l'exercici ajuda, però la esportiva habitual en esports com el nostre té un risc perquè hi ha molts impactes, lesions... Si juguem al futbol, esport de contacte, no podem evitar lesions esportives, i no hem de ocultar, que a la llarga aquestes lesions generaran un mal al cartílag articular.