

LES LESIONS DE GENOLL EN LES DONES FUTBOLISTES

11 juny, 2021

Ja hem parlat en moltes ocasions, i amb dades de la **Mutualitat Catalana de Futbolistes**, que les dones es lesionen més que els barons quan practiquen el futbol. Tres noies per un noi.

Avui parlem d'un estudi publicat en el *American Journal of Sports Sciences* mostra que els barons i les dones esportistes activen la musculatura de les cames de forma diferent, la qual cosa pot augmentar la probabilitat de lesió de genoll en les dones. Especialment, els estudis suggereixen que les dones esportistes tenen més dificultat a l'hora de controlar els músculs de la cadena per la qual cosa provoca un major estrès en el genoll.

Les lesions del Lligament Anterior Creuat (LCA) són comunes en futbolistes d'alt rang, encara que molts altres esportistes - especialment les noies- pateixen aquest tipus de lesió.

Als participants de l'estudi se'ls va demanar realitzar un esquat (sentadilla) amb una cama i se'ls va mesurar els patrons d'activació muscular i la posició articular.

L'estudi va trobar les següents dades:

1. Durant l'esquat el genoll de la dona realitza una major orientació cap a dins (moviment valg) en les dones que en els homes com que el fèmur també es desplaça cap a dins (adducció

del maluc).

2. Els músculs del gluti (gluti mitjà) s'activen menys en les dones (47% menys).

3. Els músculs del quàdriceps reben una major activació en les dones que en els homes (30%-56% més actiu, depenent de la zona del quàdriceps).

4. El grup muscular del femoral testat s'activa un 36% menys en les dones que en els homes. La combinació d'activació menor en el gluti i en el maluc/genoll girada cap a dins fa que la comunament denominada triada (referint-se al lligament anterior creuat) es troben en una posició més vulnerable.

La combinació d'una activació menor del grup femoral amb la activació més gran del quàdriceps durant l'esquat crea un efecte major d'estirada, el que porta a una tensió superior sobre el lligament anterior creuat (1-3).

Els investigadors van notar durant l'esquat que les dones posseïen un menor control en l'articulació tal com el salt, l'aterratge, el rècord de moviments laterals, els girs o la desacceleració en un esprint.

Unes limitacions d'aquest estudi és la mostra de participacions del mateix (18 subjectes), malgrat que altres estudis recents han confirmat aquesta hipòtesi.

La lesió del LCA i la seva prevenció

Per a la prevenció de lesions de lligament creuat anterior (LCA) especialment en dones, es recomana l'entrenament dels músculs del maluc. Això es conclou de l'observació freqüent i clínica de què les dones esportistes tendeixen a aplicar major estrès sobre els seus genolls la qual cosa es veu sovint i sentir pels esportistes (amb dolor al voltant dels genolls durant un esquat).

Realitzar l'esquat amb una cama és un mètode ràpid i efectiu de poder identificar a esportistes que es troben en major risc de lesió comparat amb altres esportistes. Els preparadors físics poden invitar als seus esportistes a què aguantin un esquat unilateral (amb una cama) sense donar suport amb les mans en cap lloc. Una vegada realitzat l'esquat buscarem el següent:

- Pèrdua de control o inhabilitat de col·locar el genoll a un angle proper als 90 graus.
- El genoll desplaçant-se considerablement per davant dels dits dels peus.
- Dolor / molèsties en el genoll.
- El desplaçament del genoll cap en dins.

Si s'observa qualsevol dels trets aquí mencionats, la probabilitat de què l'esportista pugui tenir un risc de lesió de genoll és major. Existeixen exercicis senzills que poden ser realitzats per ajudar a corregir aquests models d'activació muscular.