

# TRENCAMEN DEL LABRUM DEL MALUC

2 octubre, 2022

El trencament del labrum del maluc involucra l'anell del cartílag (labrum) que es troba en la vora exterior de la cavitat de l'articulació del maluc. A més d'amortir l'articulació del maluc, el labrum actua com un segell o junta de goma per ajudar a sostenir el cap del fèmur (que es troba en el seu extrem superior) de forma segura dins de l'acetàbul

(cavitat de l'os coxal en la que s'articula el cap del fèmur).

Els esportistes que practiquen esports com el futbol, futbol americà, golf, hoquei sobre gel i ballet posseeixen un major risc de desenvolupar un trencament del labrum al maluc. Les anomalies estructurals del maluc també poden produir un esquinçament del labrum a aquesta zona.

### **Síntomes:**

Molts trencaments del labrum del maluc no causen signes ni símptomes. Però, a vegades es possible que tinguis una o més d'aquestes sensacions.

- Una sensació de bloqueig, cruixit en l'articulació del maluc.
- Dolor en el maluc o a l'engonal.
- Rigidesa o amplitud de moviment limitada a l'articulació del maluc.

### **Quan hem de consultar amb el metge?**

Hem de buscar atenció mèdica si els símptomes empitjoren o no milloren en un període de sis setmanes.

### **Causes:**

Les causes del trencament del labrum del maluc poden ser les següents:

- **Traumatisme:** una lesió o dislocació de l'articulació del maluc (que pot ocórrer per esports de contactes com al futbol (també en accidents automobilístics) pot provocar un trencament del labrum del maluc.
- **Anomalies estructurals:** algunes persones nascudes amb problemes de maluc que poden accelerar el desgast i el trencament de l'articulació que, amb el temps, poden provocar un esquinçament del labrum del maluc.

- **Moviments repetitius:** les activitats relacionades amb l'esport i altres activitats físiques ( fins i tot les torsions i girs del golf) poden provocar un desgast i posterior trencament de l'articulació que, amb el temps, poden produir un trencament del labrum del maluc.

### **Prevenció:**

Els trencaments del labrum del maluc solen associar-se amb la pràctica d'esports. Si l'esport que practiques exerceix molta pressió sobre el maluc, condiciona els músculs propers amb exercicis de força i flexibilitat. Evitar posar tot el pes del cos sobre el maluc quan les cames estiguin posicionades als extrems de l'amplitud de moviment normal.

### **Tractament:**

Les opcions de tractament dependrà de la gravetat dels teus símptomes. Algunes persones es recuperen amb tractaments convencionals en poques setmanes, mentre que altres poden necessitar cirurgies ortroscòpiques per reparar o extraure la part esquinçada del labrum.

### **Cirurgia i altres procediments:**

Si els tractaments convencionals no alleugen els teus símptomes, el teu metge pot recomanar-te una cirurgia artroscòpia, en la qual s'insereixi una càmera òptica i instruments quirúrgics mitjançant d'incisions petites en la pell. Depenent de la causa i l'extensió del trencament, el cirurgia pot tallar i extraure la part trencada del labrum o reparar el teixit esquinçat unint les seves sutures.

**Font: Clínica Mayo USA**