LESIÓ DE LLIGAMENT CREUAT ANTERIOR EN LA DONA

15 setembre, 2023

INSTITUT CUGAT

Les lesions del lligament creuat anterior (LCA) són una preocupació en increment en l’àmbit de la traumatologia esportiva, i encara afecten tant a homes om a dones, aquest article s’enfocarà en la lesió del lligament creuat anterior en la dona.

Encara la taxa de lesions del Lligament creuat anterior és major en els homes, les dones tenen un major risc de patir aquest tipus de lesió a causa de factors anatòmics i hormonals sent la seva probabilitat de lesió de més de dues vegades respecte als homes.
En aquest article de l'Institut Cugat, s'exposen les causes subjacents, els factors de risc i les estratègies de prevenció i recuperació perquè les dones que pateixen una lesió del lligament creuat anterior resolguin el seu problema.

I. ANATOMIA I FUNCIÓ DEL LLIGAMENT CREUAT ANTERIOR.

El lligament creuat anterior és un dels lligaments principals del genoll i exerceix un paper crucial en l'estabilitat de l'articulació. És responsable d'evitar que la tíbia es desplaci cap endavant en relació amb el fèmur.
L'anatomia del LCA és similar tant en homes com en dones, però existeixen diferències estructurals i funcionals que poden augmentar el risc de lesions en les dones.

II. FACTORS DE RISC ESPECÍFICS EN LES DONES

A. ANATOMIA BIOMECÀNICA.

Les dones tendeixen a tenir una major laxitud lligamentosa en general, la qual cosa pot predisposar a lesions del Lligament Creuat Anterior. A més, la forma de la pelvis i la posició del genoll poden influir en l'alineació i la tensió del LCA, augmentant el risc de lesions.

B. HORMONES

Els canvis hormonals al llarg del cicle menstrual poden afectar l'estabilitat de les articulacions. Durant la fase ovulatòria, els nivells d'estrogen són més altes, la qual cosa pot disminuir la força i l'estabilitat del LCA.

C. DIFERÈNCIES NEUROMUSCULARS

Les dones tendeixen a tenir una menor activació muscular en els músculs que rodegen el genoll, la qual cosa pot influir en l'estabilitat i el control de l'articulació.

III. ESTRATÈGIES DE PREVENCIÓ.

A. Exercici i enfortiment.

Un programa d'exercicis específics que s'enfoquin a enfortir els músculs que rodegen el genoll, especialment els quàdriceps

i els músculs, isqui tibials, pot ajudar a millorar l'estabilitat de l'articulació i reduir el risc de lesions.

B. Entrenament propioceptiu.

La propiocepció és la capacitat del cos per percebre la seva posició en l'espai.

L'entrenament propioceptiu, que inclou exercicis d'equilibri i coordinació, pot ajudar a millorar l'estabilitat del genoll i prevenir lesions.

C. Tècniques d'aterratge adequades.

Aprendre a aterrar correctament durant salts i moviments esportius poden produir la càrrega sobre el LCA i disminuir el risc de lesions. Això inclou aterrar amb els genolls flexionats i alinear correctament els malucs i les cames.

IV. TRACTAMENT, RECUPERACIÓ I REHABILITACIÓ

A. Avaluació i diagnòstic precís.

És fonamental obtenir un diagnòstic precís de la lesió del LCA mitjançant exàmens físics i proves d'imatge. Això permetrà al metge determinar el grau de la lesió i dissenyar un pla d'entrenament personalitzat.

B. Cirurgia artroscòpia.

En els casos de trencament del lligament creuat anterior, la cirurgia amb artroscòpia és la tècnica utilitzada per reconstruir el lligament danyat. Aquesta tècnica mínimament invasiva permet una recuperació més ràpida i un menor risc de complicacions.

La tècnica de primera elecció és la reconstrucció mitjançant autoinjert Os–Tendó-Os.

C. Rehabilitació postoperatòria.

La rehabilitació després de la cirurgia del lligament creuat anterior és crucial per restaurar la força, l'estabilitat i la funcionalitat del genoll. Un programa de fisioteràpia individualitzat pot incloure exercicis d'enfortiment, estiraments, teràpia manual i entrenament funcional.

CONCLUSIÓ

La lesió de lligament creuat anterior és una preocupació en augment en les dones degut a factors anatòmics i hormonals. Però, amb estratègies de prevenció adequades, com

l’enfortiment muscular i l’entrenament propioceptiu, i una rehabilitació adequada, les dones poden reduir el risc de lesions i recuperar-se de manera que els permeti realitzar la pràctica esportiva de forma recreacional o competitiva.