

# A PARTIR DELS 14 ANYS LES NOIES QUADRUPLIQUEN EL TRENCAMENT DE L·LIGAMENTS CREAUTS

17 octubre, 2023

La Mutualitat de Futbolistes a Catalunya lidera la investigació sobre el trencament de lligament creuat anterior (LCA). A partir dels 14 anys, les noies futbolistes es lesionen fins a quatre vegades més dels nois.

Fins als 14 anys la incidència en aquesta greu lesió és petita i similar a la dels nois futbolistes, però amb l'arribada de la menstruació les lesions de lligament creuat anterior es quadrupliquen respecte als nois.



Aquesta és una de les qüestions que es van debatre al II Congrés de la lesió del LCA al futbol femení, que es va dur a

terme al Gran Hotel Don Jaume a Castelldefels. Un Congrés patrocinat per l'Institut Cugat i la Mutualitat de Futbolistes. El seu organitzador, el **Dr. Ramon Cugat**, cap mèdic de la Mutualitat de Futbolistes a Catalunya va desvetllar un estudi fet pel seu Institut: "L'estudi que ens ha fet el fisioterapeuta **Alfred Farré**, ens destaca que nois i noies fins als 14 anys es trenquen per l'estil. Però a partir dels 14 en amunt, la noia es trenca molt més, fins a quatre vegades més que els nois. Això et fa veure, que realment, com tot el món està dient, s'ha de fer una major prevenció per evitar tantes lesions".



Un dels impulsors d'aquest estudi, el doctor **Pedro Álvarez**, traumatòleg de la Mutualitat, és partidari que l'esportista. "Ha d'entendre que l'esport l'ha de viure 24 hores. I això implica descans, nutrició, implica suport psicològic, bona preparació física. És tot un conjunt el que fa la prevenció, no només és l'acte físic sinó el conjunt que envolta a l'esport".

La directiva de l'FCF, **Laura Ràfols**, creu que des de la federació: "S'ha d'intentar educar o ensenyar o donar eines perquè sigui fàcil poder fer que hi hagi aquesta part de

prevenció, aquesta part d'entrenament de força abans que pugui passar. Que així i tot no hi ha al cent per cent que digui que no et trencaràs”.



Per la seva banda, la campiona del món amb la selecció espanyola i jugadora del FC Barcelona, **Cata Coll**, està molt satisfeta “de tot el que està fent la Mutualitat i la Federació Catalana: estudis, s'està millorant tot. També als clubs i als preparadors físics, fisioterapeutes, metges, i això té molt a dir. S'està professionalitzant tot, perquè a final no hi hagi tantes lesions, i que les noies gaudeixin de l'esport i la seva pràctica”. **Cata Coll** que ha patit aquesta lesió del lligament creuat anterior diu que “són moments molt durs, sobretot psicològicament, perquè una està apartada de l'equip i no és fàcil. Però sí que vam gaudir de tot el procés del dia a dia. De tot el procés de la recuperació. Crec que s'ha de valorar molt. Madures molt. És una situació que passa, què és llarga, però que tot passa i et fa aprendre molt del que és l'esport”.

Des de l'Institut Cugat i la Mutualitat de Futbolistes ja treballen per fer l'any vinent el tercer congrés dedicat a aquesta lesió de les dones futbolistes.