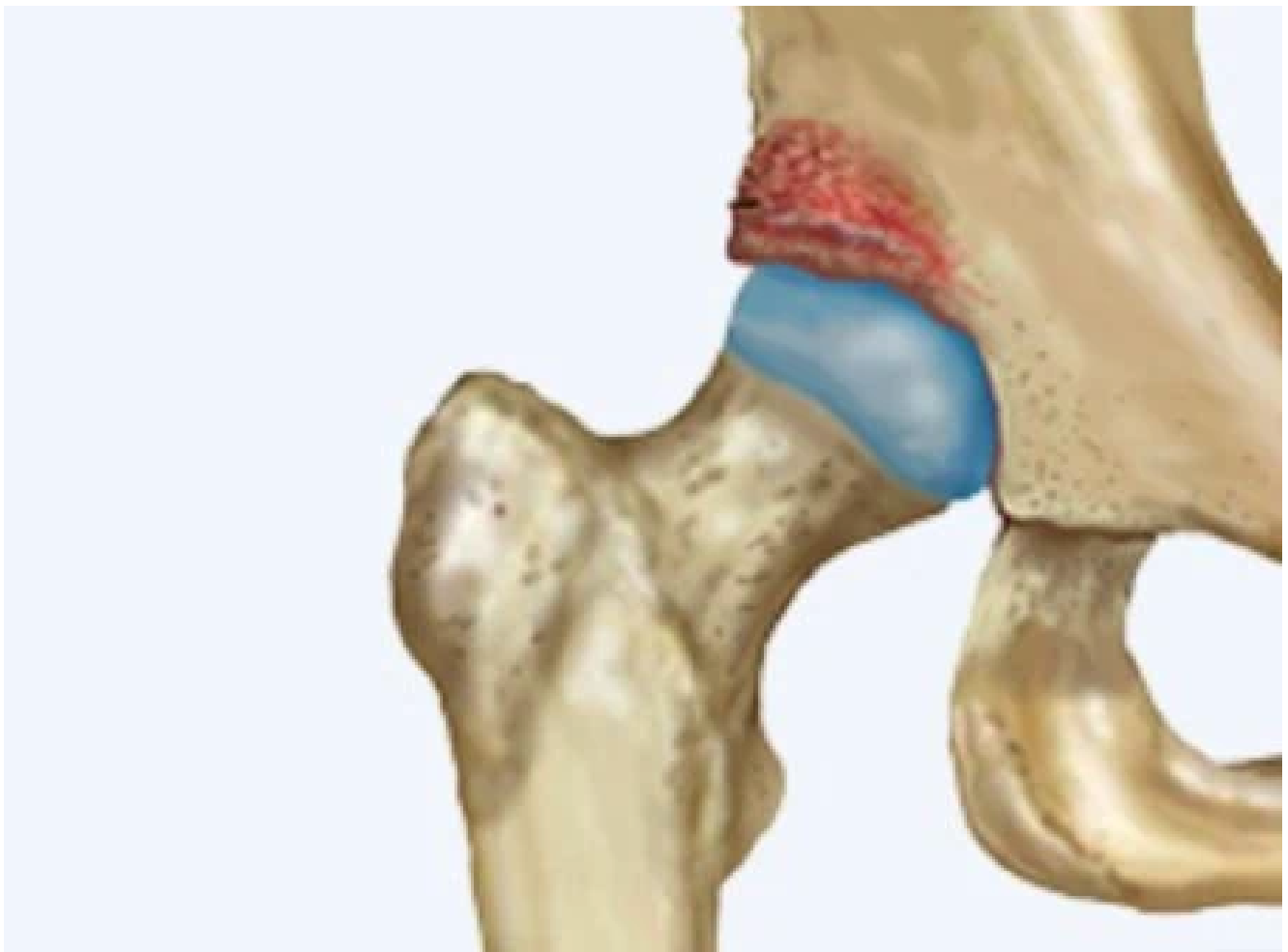


# LA IMPORTÀNCIA DEL DIAGNÒSTIC RÀPID EN EL PINÇAMENT DEL MALUC

3 setembre, 2024

Dr. Roberto Seijas INSTITUT CUGAT



La incertesa no la tolerem. ¿Què hem fet malament? L'ésser humà busca incansablement les causes de tot. Volem saber el perquè de cada cosa, si un fet podíem haver-lo evitat o fer quelcom concret ha afavorit un problema.

El pinçament és un problema del moviment del maluc. Es produeix una deformitat que pot ser del cap del fèmur o de l'acetàbul de la pelvis. Sabem que alguns esports com el futbol, les arts marcials o l'hoquei afavoreixen que sobretot en el cap del fèmur, la deformitat es produeixi en més

pacients. Però hem de tenir en compte algunes coses.

### **Causes i factors de risc del pinçament del maluc**

Primer, no tots els pacients ho desenvolupen. Sembla clar que per tenir un pinçament hem de tenir genèticament una predisposició. Això vol dir que en els nostres gens existeix la informació que el nostre maluc tingui la possibilitat de créixer un poc més del compte.

Si es donen algunes circumstàncies en la nostra vida és quan això es genera realment. És important entendre que una cosa és la possibilitat que passi alguna cosa o altre que ho faci realment. Tenim una predisposició i una circumstància que ho afavoreix.

Segon, encara que existeixi deformitat, és a dir, tant la pelvis com el fèmur siguin un poc més grans, la major part de pacients no genera realment. És important entendre que una cosa és la possibilitat que passi alguna cosa i altre que ho faci realment. Tenim una predisposició i una circumstància que l'afavoreix.

Si es donen algunes circumstàncies a la nostra vida és quan això es genera realment. És important entendre que una cosa és la possibilitat que passi alguna cosa i altre que ho faci realment. Tenim una predisposició i una circumstància que ho afavoreix.

Segon, encarta que existeixi deformitat, és a dir tant la pelvis com el fèmur siguin una mica més grans, la major part de pacients no generen pinçament. El cert és que la majoria dels esportistes com els mencionats, sobretot al futbol que és el més estudiat pel nostre grup (Institut Cugat), la major part de pacients no tenen deformitat la majoria, els càlculs voregen el 40% al 60%. I la immensa majoria no tenen ni tindran problemes de maluc. Aquest punt, perquè alguns tenint deformitat generen símptomes i altres no, és una cosa que no sabem justificar.

Tercer, quan algú té un pinçament, a més tenen antecedents familiars de problemes de maluc, tenen una deformitat i símptomes pensa que ha fet mal jugant al futbol o a altre esport. Se senten culpables per haver forçat el seu maluc. Aquí s'ha de tenir cura amb una cosa molt important.

En primer lloc, la pràctica de l'esport aporta grans beneficis. Millora la salut física, el desenvolupament muscular, l'agilitat, les reserves de calci en els ossos que ens protegeixen de les fractures, sobretot en edats avançades, la salut psíquica reduint els nivells d'estrès, l'ansietat, ens ajuda a controlar les emocions, el treball en equip ens ensenya a gestionar situacions difícils, la resiliència. En global, la pràctica de l'esport és en realitat una activitat que ens ajuda a desenvolupar-nos com a persones.

Segon, el que farà o no un pinçament no ho podem saber amb total certesa, La persona que fa un pinçament si hagués evitat l'esport és possible que igualment hauria fet un pinçament, ja que la seva predisposició genètica juga un paper important. Al millor es manifesta amb símptomes més tard. Aquest és un punt important.

### **Evolució dels símptomes al llarg de la vida**

Pensem en un pacient jove, que fa uns anys que juga a futbol i que les darreres temporades té amb més freqüència una sèrie de dolors que han estat etiquetats com a sinovitis, inflamacions d'abductors, algun trencament fibril·lar del maluc, que li impedeix realitzar alguns entrenaments, alguns partits, però quan descansa pot seguir jugant.

Amb molta probabilitat, encara que tingui un pinçament, passarà desapercebut perquè la intensitat de símptomes que en realitat van augmentant, només ho fan quan augmenta el ritme de joc o entrenament. Quan més li demana al maluc, més símptomes té Però com no li molesta per la seva vida normal no li concedeix més importància.

Però, si aquestes molèsties no li deixen jugar de forma rutinària, no entrena al mateix ritme. El resultat és que deixa d'estar convocat, el seu entrenador no pensa en ell amb tanta freqüència i perd protagonisme en l'equip. Entrenar es converteix en un dubte constant. ¿Em farà avui mal la com a? ¿Arribaré a aquesta pilota llarga? ¿Regatejar em donarà punxada i em quedaré clavat? Apareix la por en l'esport i això és devastador. Es perd la confiança en un mateix i automàticament els altres deixen de passar-te la pilota.

Com a conseqüència, aquest jugador deixa la competició. Si no és una categoria molt alta, i per tant saps que no seràs professional com és la majoria dels jugadors aquestes persones deixen el futbol i se centren en els seus estudis o en el seu treball.

En deixar el futbol aquestes molèsties desapareixen i confirmen que els problemes serien deguts a un sobre esforç de l'esport. Per la seva vida normal no té cap problema.

Però el pinçament que ja donava símptomes de jove i semblava que quan es forçava en l'activitat esportiva encara no és prou potent la molèstia per a aparèixer en les activitats diàries.

Aquest pacient fa la seva vida normal, passen els anys, arriba a la seva trentena i sol agafar pes o simplement li ve de gust tornar a estar en forma. Comença a jugar al tenis, pàdel o a córrer. Al cap d'un temps apareixen dolors com els que tenia jugant al futbol a conseqüència del pinçament, encara que les persones generalment no l'associen amb l'activitat esportiva.

Si tenen certa intensitat i com no molesten a la vida normal repeteix el patró. Deixa de fer esport. Passen alguns anys més, arribem a la quarantena i el nostre cos perd elasticitat. Decidim tornar a fer alguna cosa, al gimnàs, un poc de cinta o classes de pilates. Aquí la cosa es posa més seriosa. Si no som capaços de córrer 10 minuts sense dolor és possible que passi alguna cosa. En alguns casos sense

necessitat d'anar al gimnàs, dol el maluc en entrar i sortir del cotxe, en donar-te la volta al llit o ja és una mica greu la incapacitat per tallar-te les ungles dels peus o posar-te un mitjó sense fes postures rares.

### **Diagnòstic i opcions de tractament del pinçament de maluc**

Aquests són pacients que arriben a la nostra consulta, veiem que tenen problemes de maluc i a les radiografies veiem que existeix una artrosi avançada. Fa anys que està treballant. Els pacients se sorprenen perquè tenen dolor fa poc temps, tan sols un any o dos. No són capaços de relacionar que aquest problema fa dècades que va erosionant el maluc amb símptomes moderats que han passat desapercebuts, però sempre ha estat un problema.

A la consulta veiem sempre al mateix pacient, en els diferents moments que expliquem. Els veiem quan són molt joves quan hem estat capaços de detectar que tenen un pinçament fent esport. Tenen poca deformitat, i fins i tot alguns casos cap deformitat, però tenen pinçament perquè els teixits tous ha crescut i comença el provés d'impacte contra el seu làbrum i el seu cartílag.

Els veiem quan jugant al pàdel, hi ha pilotes que els fan mal en colpejar. Aquí trobem deformitat dels ossos, però encara un cartílag en bones condicions. Aquests pacients que es diagnostiquen en major proporció perquè tenen símptomes que identifiquem com de pinçament. I ens venen a veure perquè els hi costa encreuar les cames o ajupir-se i aquí solem tenir ja un desgast de maluc i en moltes ocasions no podem conservar el seu maluc. Són els casos que plantejem solucions més agressives, com substitucions de l'articulació per una pròtesi.

No tenim en l'actualitat un programa de prevenció d'aquest problema. No tenim una població diana a la qual hàgim de gestionar de forma diferent el seu entrenament o evitar alguns

esports. El que saben en l'actualitat és que estem millorant el diagnòstic.

Per això la importància del diagnòstic ràpid en el pinçament de maluc. Detectar el problema el més abans possible és la millor opció. Atacar aquesta patologia quan es presenten els símptomes inicials ha demostrat que permet a aquests pacients resoldre el problema i reincorporar-se a la seva activitat física d'una forma completa. El camí és sense dubte conèixer aquesta patologia i saber quins són els símptomes que el produeixen per poder resoldre com més aviat millor sense que deixi seqüeles importants.