

CIRURGIA O TRACTAMENT CONSERVADOR EN EL TRENCAMENT DE MENISC

19 novembre, 2024



Trencar-se el menisc és una de les lesions més habitual quan parlem del genoll del futbolista. Al futbol es fan accions d'arrencada o frenada sobtada, i el fet de pivotar.

¿Què és el menisc?

El menisc és un fibrocartílag situat al genoll i té una funció molt important: amortir les càrregues i moviments de l'articulació del genoll. En tenim dos per genoll, un extern i l'altre intern. I ambdós tenen forma de mitja lluna. Cal dir que és més greu trencar-se l'extern que no l'intern.

¿Quan es trenca?

Quan fem amb el genoll alguna maniobra de rotació i flexió es produeix una hiperlaxitud. Moltes vegades es produeix abans o simultàniament quan es pateix un LCA (trencament del Lligament Creuat Anterior). I en té un sentit, ja que té a veure amb la mecànica de l'articulació i les funcions que compleix el menisc. Quan patim un problema al lligament el genoll es converteix com un "ninet inestable", amb una sèrie de moviments de la cama que no podem controlar.

També es trenca en persones que tenen 40 o 50 anys, si pateixes una degeneració del fibrocartílag. Al llarg del temps, en un practicant de futbol, el menisc es va degenerant. En aquest moment, la ruptura no té per què produir-se per una hiperlaxitud o per una inestabilitat dels lligaments. El trencament és simplement per degeneració, per tot l'esport fet durant els anys.

Dues solucions

Aquest menisc trencat es pot recuperar de dues maneres: operant amb cirurgia o amb un tractament conservador on no fa falta entrar en un quiròfan però sí treballar el genoll amb un fisioterapeuta.

La tendència, tant en menisc com en LCA, és l'aplicació de tractaments menys invasius, o sigui tractaments conservadors. Així, es va confirmar al Congrés Mundial del LCA Femení, organitzat pel Dr. Ramon Cugat, a través del seu Institut Cugat i la Mutualitat de Futbolistes.

Pot ser que la cirurgia sigui una bona solució en un moment determinat. Però a mitjà i llarg termini una cirurgia es convertirà en un problema anomenat artrosi.

Els estudis assenyalen cada vegada més que la primera opció per rehabilitar un menisc no és precisament la quirúrgica (artroscòpia). Sempre que es pugui s'adoptarà un tractament

conservador. Potser es trigarà més a recuperar, però no tindrà conseqüències més endavant. També cal dir, que en moltes ocasions, sobretot al futbol professional, les prises dels clubs per tenir com més aviat millor als seus jugadors al terreny de joc, poden significar una influència negativa, seguin l'opció quirúrgica.

El Dr. Ramon Cugat és de l'opinió que mai s'ha de retirar el menisc per complet, perquè a llarg termini el genoll acabarà patint artrosi. Si està trencat s'intenta recuperar amb una sutura, i si és inservible es col·locarà un menisc de cadàver del Banc d'Òrgans. Sempre tot això abans de deixar un genoll sense menisc.

Factors de creixement

Entre les alternatives a la intervenció del menisc, tenim alternatives com l'àcid hialurònic i el plasma ric en factors de creixement, que combinades amb una bona readaptació poden ser suficients per evitar una intervenció.

Com ja hem comentat en altres articles, el plasma ric en factors de creixement es basa a obtenir concentrat plaquetari d'alt valor biològic obtingut a partir de la mateixa sang del jugador. Aquest concentrat permetrà accelerar la recuperació perquè retira la inflamació i estimula la regeneració.

Temps de recuperació

Sempre dependrà de cada pacient i de com faci la seva rehabilitació. Per norma general, si es fa una intervenció quirúrgica la sutura del menisc trigarà entre quatre i sis setmanes en cicatritzà. Només es retiren les grapes o punts de l'artroscòpia, el pacient ja comença a enfortir i executar activitat esportiva progressiva.