

LLIGAMENTS DEL GENOLL: FUNCIO I LESIONS

21 gener, 2025



Font: Institut Cugat

Lligaments del genoll

Els lligaments són estructures essencials al genoll que aporten estabilitat i control durant el moviment. Actuen com “cordes” resistents que connecten els ossos i limiten moviments excessius que podrien causar lesions.

Principals lligaments del genoll

Els quatre lligaments principals del genoll són:

1. **Lligament creuat anterior (LCA):** Ubicat al centre del genoll, controla la rotació i el desplaçament cap endavant de la tibia.
2. **Lligaments col·laterals (medial i lateral):** es troben als dos costats del genoll i controlen els moviments

laterals, proporcionant estabilitat davant d'impactes i forces externes.

Cadascú d'aquests lligaments juga un paper crucial en activitats quotidianes i esportives. Per exemple, el LCA és particularment important en esports d'alt impacte, com el futbol i el bàsquet, on els girs bruscos i els canvis de direcció són freqüents.

Lesions i cures dels lligaments del genoll

Quan un lligament es lesiona, pot comportar un esquinçament (estirament excessiu) o un trencament parcial o total. Els símptomes inclouen dolor intens, inflor, sensació d'inestabilitat i dificultat per caminar. Una de les lesions més comunes és el trencament del LCA, que so requerir una cirurgia reconstructiva si afecta la qualitat de vida i a la pràctica esportiva.

El tractament pot variar des del repòs i fisioteràpia fins a la cirurgia, depenent del lligament afectat i la gravetat de la lesió. Enfortir els músculs al voltant del genoll i evitar moviments forçats són mesures clau per protegir els teus lligaments.