

# OPERAR O REHABILITAR UN L·LIGAMENT CREUAT ANTERIOR

13 març, 2025



El lligament creuat anterior (LCA) és una de les estructures més importants per l'estabilitat del genoll. Aquest lligament connecta el fèmur amb la tibia i controla el moviment cap endavant i la rotació de la tibia.

Un trencament del LCA és una lesió comuna, especialment en esports que involucren girs sobtats, canvis ràpids de direcció o aterratges després d'un salt, com el futbol, el bàsquet o l'esquí.

## **Síntomes i diagnòstic del trencament del LCA**

Aquests símptomes principals d'un trencament del LCA inclouen:

- Un so d'espetec en el moment de la lesió.
- Inflor ràpida del genoll.
- Dolor intens que dificulta el moviment.
- Sensació d'inestabilitat en el genoll, sobretot en caminar, baixar escales o realitzar girs bruscos.

El diagnòstic es confirma a través d'una exploració física i proves d'imatge, com ressonància magnètica, que permeten avaluar el grau de lesió i descartar danys en altres

estructures, com els meniscos o els lligaments col·laterals.

### **Tractament, rehabilitació o cirurgia**

El tractament més adequat per un trencament del lligament creuat anterior dependrà de diversos factors, com l'edat, el nivell d'activitat i les expectatives funcionals del pacient:

#### **1. Rehabilitació sense cirurgia**

És una opció per pacients menys actius o grans. Consisteix en:

- Enfortir els músculs que rodegen el genoll.
- Millorar l'estabilitat articular.
- Aprendre a evitar moviments que puguin comprometre el genoll.

Aquesta opció és ideal per qui no aconsegueix activitats que exigeixen alta demanda física o poca sensació d'instabilitat.

#### **2. Cirurgia reconstructiva**

Es recomana per persones actives o esportistes. El procediment consisteix a reemplaçar el lligament trencat per un empelt (generalment tendons del mateix pacient). Posteriorment, es requereix un programa intensiu de rehabilitació per recuperar força, mobilitat i estabilitat, la qual cosa pot portar entre 6 i 12 mesos, malgrat que cada pacient és un món.

#### **¿Quan decidir entre operar o rehabilitar?**

Davant un trencament del lligament creuat anterior, la decisió entre operar o rehabilitar s'ha de prendre conjuntament amb el traumatòleg, considerant els objectius del pacient i el grau d'instabilitat i les activitats que realitza dia a dia. Un tractament adequat permetrà recuperar la funcionalitat del genoll i reduir el risc de futures lesions.

A més, mantenir el genoll fort amb exercicis preventius poden ajudar a evitar aquest tipus de lesions.