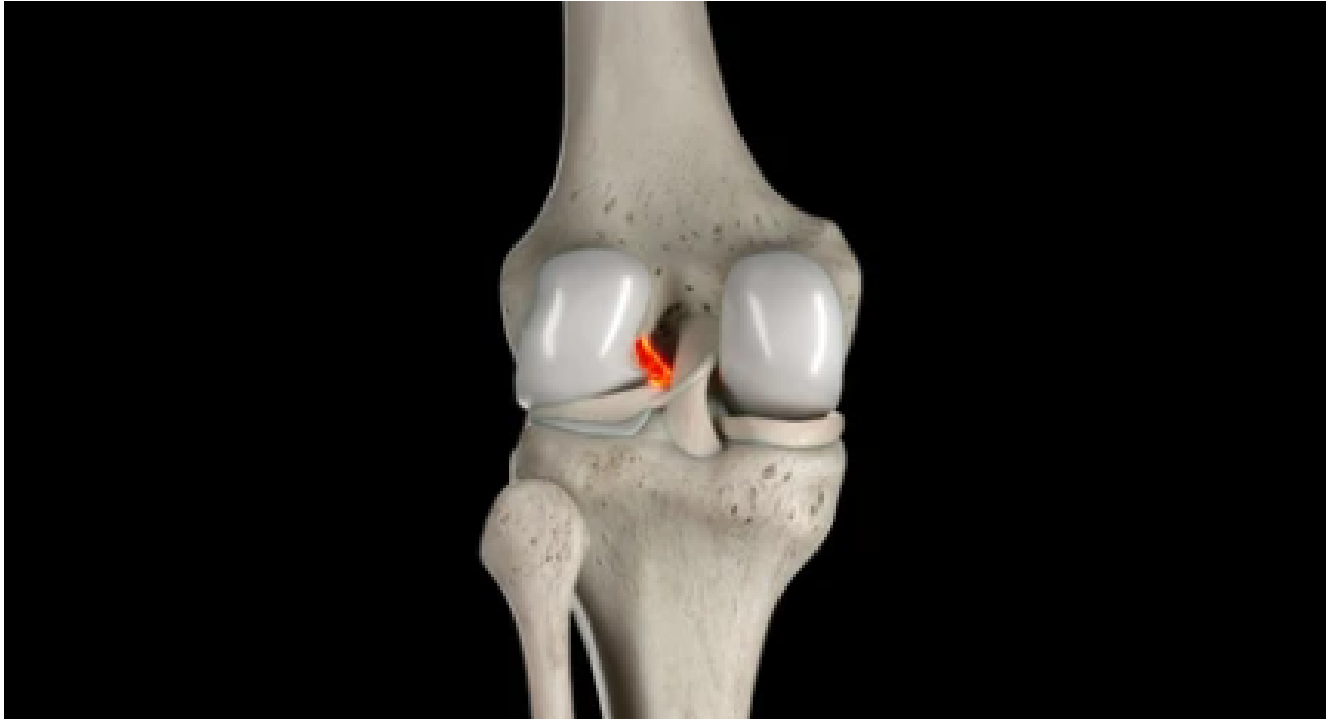


# OPERAR O REHABILITAR UN L·LIGAMENT CREUAT ANTERIOR

14 març, 2025



## INSTITUT CUGAT

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'inestabilitat.

#### **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'inestabilitat 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.