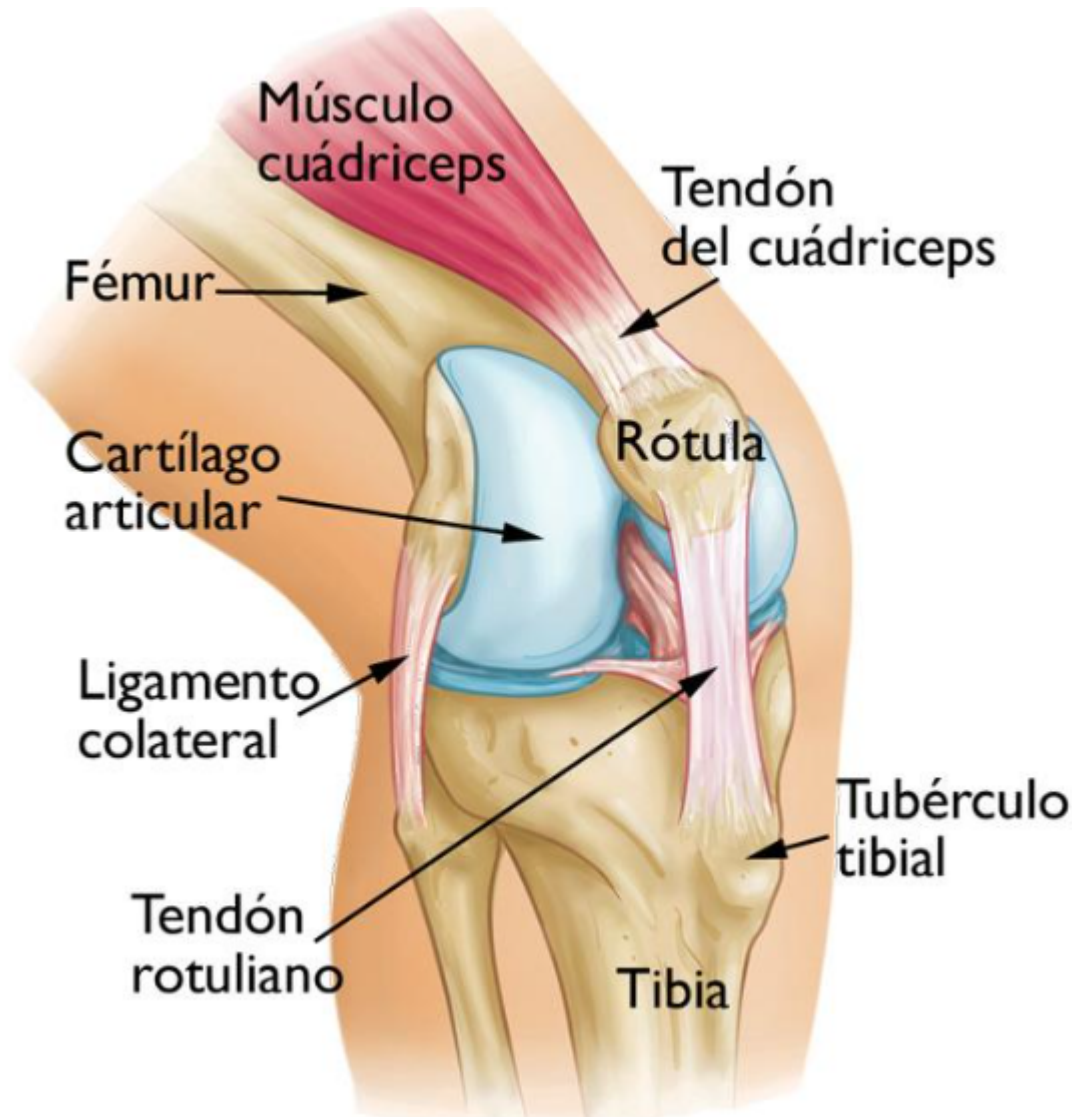


ANATOMIA DEL GENOLL PERQUÈ LA CONEGUIS BÉ

28 març, 2025



Per un futbolista creiem que resulta molt interessant conèixer el seu cos, sobretot les principals parts anatòmiques que intervenen en el joc i són susceptibles de lesionar-se. I en aquest cas el genoll es converteix en una de les articulacions més grans i complexes de l'ésser humà. La seva funció principal és permetre el moviment al caminar, córrer o saltar, i suportar el pes de tot el cos. Entendre la seva anatomia bàsica del genoll pot ajudar-te a cuidar millor d'aquesta articulació essencial i prevenir possibles lesions.

Els ossos del genoll

El genoll connecta tres ossos principals:

- **Fèmur:** l'os de la cuixa.
- **Tíbia:** l'os de la canyella.
- **Ròtula:** L'osset que notes a la part frontal del genoll.

Perquè aquests ossos rellisquin suaument entre si, com si fos una màquina lubricada, estan coberts d'un cartílag articular, una capa llisa que evita el desgast i permet moviments sense fricció.

Els meniscos del genoll

Dintre de l'anatomia del genoll, trobem dues estructures essencials anomenades meniscos, peces de cartílag en forma de 'C' situades entre el fèmur i la tíbia. Les seves funcions principals són:

- **Actuar com amortidors, absorbint l'impacte.**
- **Ajudar a distribuir el pes de manera uniforme.**
- **Proporcionar estabilitat a l'articulació.**

Els lligaments estabilitzen el genoll

L'estabilitat del genoll depèn també dels lligaments, que són com "cordes" resistents que mantenen els ossos en el seu lloc. ¿Quins són aquests lligaments?

- **Lligament creuat anterior (LCA):** Controla el moviment cap endavant de la tíbia.
- **Lligament creuat posterior (LCP):** Evita el desplaçament cap enrere de la tíbia.
- **Lligaments col·laterals (medial i lateral):** Aporten estabilitat lateral al genoll.

En l'anatomia del genoll, aquests lligaments són essencials per mantenir l'articulació estable durant moviments quotidians i activitats esportives.

Els músculs i tendons: mobilitat del genoll

Per últim, els músculs i tendons al voltant del genoll, com el quàdriceps i el tendó retolià, permeten que l'articulació es mogui i suporti càrregues.

Cuidar el teu genoll, conèixer-ho, sentir-lo, mantenir-los forts i saludables et donaran la força per no lesionar-se fàcilment. Sempre que sentis dolor o molèsties, has d'anar a la **Mutualitat de Futbolistes**.