

# LA TRIADA: LA LESIÓ MÉS TEMUDA AL MÓN DEL FUTBOL



La Triada és una de les lesions més temudes pels futbolistes, a causa de l'alt període de temps que és necessari per a la seva recuperació, el nombre d'estructures implicades, la possibilitat de no tornar a recuperar la mobilitat anterior a la lesió, i la necessitat de passar pel quiròfan si es vol tornar a competir.

En aquest tipus de lesió de genoll, també anomenada la triada O'Donoghue, es veuen implicades pràcticament totes les estructures no òssies del genoll, com són el menisc, els lligaments laterals i els lligaments creuats, tant l'anterior com el posterior. Aquesta lesió es produeix a causa d'una desacceleració brusca i frenada en sec, seguida d'un cavi de direcció amb la cama de suport.

En aquest instant, el peu del jugador es queda clavat a terra, produint-se una rotació de la tibia sobre el fèmur que no pot ser suportada per les estructures de genoll, moment en el qual se sent el famós "espetec", audible no tan sols pel mateix jugador sinó que també per la gent del voltant. Les consegüents sensacions després de la lesió són un dolor intens en la zona del genoll amb la sensació d'inestabilitat en l'articulació, el que impedeix poder caminar.

A l'hora d'escollir el tractament, és necessari conèixer l'estat de cada un dels elements implicats en la lesió de forma individual en primer lloc i després en el seu conjunt. Per exemple, en les lesions de lligaments laterals de grau 1 i 2, no és necessària la cirurgia, perquè cicatritzen

espontàniament. D'aquesta manera, quan l'estat del genoll millora suficientment, s'inicia la rehabilitació per ajudar a la regeneració del lligament. En canvi, els lligaments creuats, sempre van a necessitar cirurgia per la seva reparació, ja que en aquest cas no es regeneren per si mateixos. En definitiva, per poder seguir al mateix nivell d'activitat física/esportiva que abans de la lesió, és imprescindible sotmetre's a cirurgia, sent recomanable fer-la per artroscòpia.