

LES PRINCIPALS LESIONS DE L'EXTREMITAT INFERIOR DEL FUTBOLISTA



Les lesions de genoll, turmell i musculars són les més habituals en els futbolistes. Fem un repàs d'aquestes. De les més greus a les més lleus. La majoria de les lesions d'un futbolista es localitzen a l'extremitat inferior. Genolls, turmells i músculs són les parts més afectades per la pràctica del futbol.

TURMELL

L'articulació del turmell és el punt on s'uneixen el peu i la cama. La seva principal funció és la de garantir una adequada transmissió de forces cap al peu, tant en posició vertical com durant la locomoció. És el punt més distal de les extremitats inferiors i és la base que sustenta l'aparell locomotor.

Lesions més freqüents

FRACTURA DE TURMELL: Són les més freqüents de totes les lesions esportives amb afectació òssia, sobretot al futbol. Les més freqüents són les fractures mal·leolars que habitualment requereixen tractament quirúrgic i temps de recuperació mínim de tres mesos. Entre les més greus està la fractura de piló tibial de pitjor pronòstic. L'afectació és a la base de la tibia i el peroné amb l'astràgal. La recuperació total pot arribar fins a més d'un any. Tres mesos sense trepitjar el terra, i després rehabilitació. El turmell pot anar millorant durant dos anys.

FRACTURES DE METATARSIS: En el context esportiu, comprenen des de fractures simples aïllades o fractures de varis metatarsians provocats per la trepitjada d'un contrincant a alta velocitat, o en caure amb el peu en flexió plantar. Tractament conservador en casos de fractures poc desplaçades (unes sis setmanes de recuperació), i intervenció quirúrgica si no es resol (uns cinc mesos). Cal destacar la lesió freqüent del cinquè metatarsià. La configuració de les botes de futbol, tacs davanters i al tacó, fa que existeixi una distància que deixa desprotegit l'arc plantar afavorint el traumatisme directe.

FRACTURA DE CALCANI: El calcani és l'os del taló en el qual inserta el tendó d'Aquil·les. Podem parlar de fractures d'estrès, que es van produint lentament en activitats com el salt i córrer; i les fractures agudes que quasi sempre es produeixen per caigudes des d'alçada. Primer es recomana tres mesos sense carregar el peu lesionat. En aquest moment començaran els exercicis per donar mobilitat al peu. Com sempre el temps de recuperació dependrà de l'esportista.

ESQUINÇ DE TURMELL: Un esquinç de turmell succeeix quan un lligament és estirat excessivament, es torça o s'esquinça. Aquesta lesió es classifica en:

- Esquinç Grau I: Esquinç lleu sense trencament lligamentós. Sensibilitat lleu amb tumefacció discreta, estabilitat. La recuperació entre 1 i 2 setmanes.
- Esquinç Grau II: Esquinç amb trencament lligamentós parcial. Dolor, inflamació, equimosis, estabilitat, dificultat en caminar. La recuperació entre 2 i 5 setmanes.
- Esquinç Grau III: Trencament lligamentós completa del peroneoastragalí anterior i posterior. Dolor sever, inflamació, hemorràgia, inestabilitat, incapacitat per caminar. La recuperació entre 3 i 6 setmanes.

LESIONS DE GENOLL

LESIONS EN ELS LLIGAMENTS DEL GENOLL: Els lligaments connecten els ossos entre si. Els que estan per fora de l'articulació del genoll es denominen lligament lateral intern i lligament lateral extern. Aquests sustenten el genoll, proporcionant estabilitat i limitant el moviment lateral. El lligament lateral intern és el més fort.

- **Trencament lligament creuat anterior (LCA):** Una de les pitjors lesions del futbol. Estimació de recuperació uns 8-12 mesos.
- **Trencament lligament creuat posterior:** Estimació de recuperació

unes setze setmanes.

• **CLASSIFICACIÓ DE LESIONS DE LLIGAMENT INTERN I LATERAL EXTERN:**

o De primer grau: és un esquinç sense esquinçament del lligament.

o De segon grau: és un esquinçament parcial del lligament.

o De tercer grau: és un esquinçament total del lligament.

LESIONS DELS TEIXITS TOUS: Els teixits tous que recobreixen el genoll també poden lesionar-se.

• **ESQUINÇAMENT DEL MENISC:** Es produeix quan gira la part superior de la cama mentre el peu queda fixo a terra. Aquí parlarem de trencament de menisc que actua d'amortidor de l'articulació i tenen forma de mitjalluna. I hi ha dos: intern i extern. El temps de recuperació varia molt si es tracta d'una meniscectomia o una sutura meniscal variant de 2-3 mesos a 4-4 mesos respectivament

• **ESQUINÇAMENT DEL TENDÓ ROTULIÀ:** Aquest tendó connecta la ròtula amb els músculs de la cuixa.

TRENCAMENTS MUSCULARS

Els músculs són estructures contràctils altament vascularitzades, la funció dels quals és contraure's i allongar-se per produir moviment i així poder complir amb les diferents funcions vitals. Els esportistes que les pateixen descriuen els dolors causants com si haguessin rebut una pedrada, sobretot quan són ocasionats en la part posterior de la cama o el panxell, concretament en el múscul bessó, per això el trencament de fibres del bessó alguns ho denominen "síndrome de la pedrada".

CLASSIFICACIÓ DELS TRENCAMENTS MUSCULARS: Aquesta classificació bé determinat pel nombre de fibres que es trenquen en una determinada lesió.

• **TRENCAMENT LLEU O MODERAT:** Es tracta micra trencaments fibril·lars

o GRAU 1 O LLEU: Recuperació de 8 a 10 dies.

o GRAU 2 O MODERAT: Recuperació de 3 a 4 setmanes.

• **TRENCAMENT GREU:** Es tracta del trencament de fibres d'una proporció que poden arribar a ser de diversos centímetres de longitud fins al trencament complet del múscul.

o GRAU 3 O GREU: Recuperació d'1 a 3 mesos.

TRENCAMENTS PARCIAIS DE FIBRES MUSCULARS PER ZONES EXTREMITATS INFERIORS: Els trencaments musculars que es

produeixen amb major freqüència són:

- **LESIONS D'ISQUIOTIBIALS:** Aquest tipus d'esquinçament es produeix sobretot en esports que requereixen una contracció dels isquiotibials per desaccelerar bruscament en una carrera explosiva.

- o GRAU 1 O LLEU: Recuperació de 8 a 10 dies.

- o GRAU 2 O MODERAT: Recuperació de 3 a 4 setmanes.

- o GRAU 3 O GREU: Recuperació d'1 a 3 mesos.

- **LESIÓ DE PANXELL:** L'anomenat "la síndrome de la pedrada". És el trencament dels bessons, músculs ubicats en el panxell. Uns músculs molts exigits a l'hora de saltar.

- o GRAU 1 O LLEU: Recuperació de 8 a 10 dies.

- o GRAU 2 O MODERAT: Recuperació de 3 a 4 setmanes.

- o GRAU 3 O GREU: Recuperació d'1 a 3 mesos.

- **LESIÓ DE QUÀDRICEPS:** Aquesta lesió és dolorosa i en alguns casos greus.

- o GRAU 1: Medianament dolorós i lleument sensible al tacte o pressió.

- o GRAU 2: Una major inflamació i un hematoma més profund en la cuixa.

- o GRAU 3: Múscul visiblement inflammat i dolorit, és possible que estigui considerablement morat.

Dr. Pedro Álvarez

Mutualitat Catalana de Futbolistes

Institut Cugat