



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

El risc de lesió del LEA

El trencament del lligament encreuat anterior (LEA) és una lesió freqüent en l'activitat esportiva i recreativa en els nostres dies. Gairebé dos terços de les lesions del LEA tenen un origen esportiu i afecten una població cada vegada més jove i activa amb una prevalença alta (3/10.000).

La majoria de les estripades del LEA en esportistes es produeixen sense contacte amb altres jugadors. Els mecanismes més habituals que desemboquen en una lesió del LEA inclouen: des d'un canvi de direcció brusca en el gest esportiu en carrera per un mecanisme de torsió (augment del valg dinàmic de genoll) o combinat amb una desacceleració del moviment que s'està fent en un gest d'aterratge després d'un salt, amb el genoll en extensió completa en retornar el contacte amb el terra. Cal tenir en compte els condicionants extrínsecs com la climatologia (temps sec) i la superfície de joc (la superfície artificial és potencialment més perillosa per la falta de lliscament). A banda, hi ha també factors intrínsecs del mateix esportista: la laxitud generalitzada de l'individu i la hipermobilitat del mateix genoll, una disminució de l'amplitud del conducte anatòmic (escotadura intercondília) per on transcorre el lligament (predisposició genètica), la fase preovulatòria en les dones que no fan servir anticonceptius orals (disminució hormonal de la testosterona, que provoca un augment de laxitud capsuloligamentosa durant aquest període), una disminució relativa de la força del quàdriceps i els isquiotibials (per alteracions musculoesquelètiques pròpies del múscul com contractures i ruptures, o secundari a afeccions amb prevalença com la lumbàlgia mecànica) i la fatiga muscular per un sobreentrenament o una falta de respecte del temps de restauració i descans secundaris a l'exercici.

Tots aquests factors acaben alterant el control neuromuscular de l'activitat del genoll en l'activitat esportiva que, de manera subclínica (sense percepció de l'individu), es va compensant amb variacions del grau de participació muscular i de posició de les articulacions a favor dels mecanismes lesionals anteriorment descrits.

Per prevenir-ho, fes salut i posa un fisioterapeuta a la teva vida.

Rafel Donat Roca
Fisioterapeuta col·legiat 1510
Vocal del Col·legi de Fisioterapeutes
de Catalunya

tech&natural
kyrocream
Factiva



Garantia



OUTBACK
SOLUCIONS DE FISIOTERÀPIA

www.kyrocream.com