



# El menisc i l'esport

Avui volem parlar de la importància del menisc, protagonista d'una de les lesions de genoll més comunes en esportistes. Fa unes setmanes, quan el jugador del Barça Ansu Fati es va lesionar, es va produir un debat al voltant de si calia mantenir o extreure el menisc. Però què és el menisc? El menisc és una estructura fibrocartilaginosa en forma de C que omple els espais compresos entre la tibia i el fèmur.

Per què és important mantenir el menisc? Hi ha gent que viu amb el menisc trencat. Però un esportista d'elit, amb els esforços que ha de fer, tindria més problemes.

Quin és el paper del menisc? El menisc s'encarrega de dur a terme el repartiment de càrrega. Transmet entre un 50 i un 70% de càrrega amb el genoll en extensió i un 85-90% amb el genoll en flexió. Per això, l'extirpació del menisc medial augmenta el 100% la pressió de contacte normal i l'extirpació de menisc extern augmenta la pressió de contacte normal entre un 200 i un 300%.

Quins terminis té la recuperació? En el cas de la sutura, durant el primer mes no pot donar suport a la cama i la recuperació és més lenta. A partir del primer mes ja es pot fer treball de càrregues i la recuperació és de tres o quatre mesos.

Com hauria de ser la recuperació? Els fisioterapeutes han de vetllar per una recuperació de la funcionalitat de l'estructura i del genoll. En funció de la tècnica quirúrgica escollida, els terminis varien. Si la tècnica escollida és la sutura del menisc, hi ha d'haver un temps per a una correcta cicatrització. A partir d'aquí s'ha d'aconseguir recuperar la mobilitat completa del genoll i la força de la musculatura. Però aquí no acaba el tema, és un treball progressiu i programat, perquè l'esportista ha de tornar a educar el genoll per fer el gest esportiu amb un òptim rendiment per evitar qualsevol mena de recaiguda.

Ajuda el físic d'un esportista jove com Ansu Fati? La forma física pot ajudar en la recuperació. En tot cas, haurà de respectar el temps de cicatrització i els terminis de recuperació, de manera que no és probable que torni a jugar abans d'un termini de quatre mesos.

[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

