

**Lligament creuat anterior a la DONA,  
per què tenim més risc?**

**Dra. Silvia Treviño**



## Lesió del Lligament Creuat Anterior 'LCA' a la DONA

Factors de risc INTRÍNSECOS derivats del sexe fan més vulnerable a la dona que juga a bàsquet (3,5 vegades més que a l'home) a patir lesió completa del LCA.



## Com es produeix la lesió de LCA?:

### Moviment de baixa energia

1. Salt i recolzament monopodal.
2. Frenada sobtada en carrera (desacceleració).
3. Canvi de direcció en carrera.

### Moviment d'alta energia

1. Traumatisme directe amb peu recolzat al terra.



### Factors INTRÍNSECOS que afavoreixen la lesió en ambdós sexes:

- BAIX CONTROL NEUROMOTOR.
- Lesions prèvies al genoll.



### Factors de risc INTRÍNSECS Sexe Femení



Menstruació:  
fase fol·licular > risc  
↑ Nivell estrògens

Espai  
intercondili  
més petit

Pelvis més ampla  
(>angle Q)

> Valg dinàmic

LCA més  
estret i més  
laxe

## Conceptes

- **Valg dinàmic:**

Desalineació en càrrega del turmell que genera alteració de l'alineació dels membres inferiors que és notable durant el moviment.

- **Espai intercondili:**

Espai a l'os del fèmur entre els dos còndils (protuberàncies finals). Un espai estret augmenta el risc de contacte del LCA contra la paret i el sostre de l'escotadura intercondílica, augmentant l'índex de ruptura.



### Quins factors NO podem modificar:



- Fases hormonals.
- Pelvis més ample.
- Angle Q més ample.
- Espai intercondili.
- Qualitat del lligament i mesura: més estret.

### Quins factors podem modificar o millorar:



- Control de càrrega i fatiga durant la fase fol·licular.
- Control de la musculatura abomino-pèlvica: estabilitat del CORE.
- Millorar el treball dels músculs extensors de maluc
- Hidratació.
- Descans.
- Alimentació.
- Control de l'estabilitat monopodal: salt i aterratge.



## INFOGRAFIA

### Valg dinàmic

Dessaliniació en càrrega del turmell que genera pèrdua d'aliniació entre els genolls i maluc



### Espai intercondili

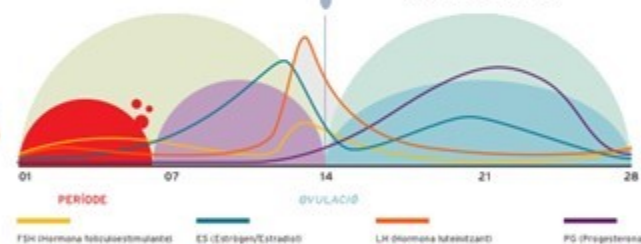
Espai de l'os del fèmur entre els dos còndils (protuberàncies finals)



### Fase fol·licular

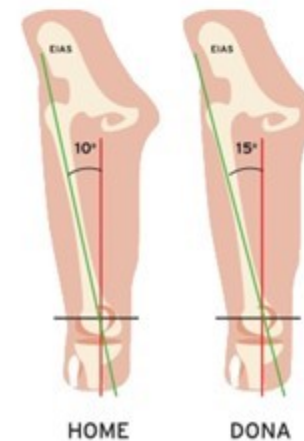
Moment del cicle menstrual on predomina des del dia 7 al 14 el pic d'estrògens

### Fase lútea



### Angle Q

Angle que serveix per mesurar aliniament dels genolls



**Informa't de les properes accions i esdeveniments**

**Segueix la nostra activitat a**  
**[www.basquetcatala.cat/bqsalut](http://www.basquetcatala.cat/bqsalut)**

Àrea BQ SALUT de l'FCBQ

## Què és BQ Salut?

**BQ Salut** neix amb el clar objectiu de reduir la sinistralitat en el Bàsquet Català. Una àrea de salut dins la **Federació Catalana de Basquetbol** per a la prevenció dels accidents esportius dels federats.

**BQ Salut** ofereix serveis als clubs i entitats adherides relacionats amb la formació i prevenció de lesions (detecció, prevenció i tractament), tot intentant fer front a la l'alta sinistralitat registrada durant les darreres temporades en el nostre esport.

**Dades Contacte:**

**93 396 66 00**

**[bqsalut@basquetcatala.cat](mailto:bqsalut@basquetcatala.cat)**

---

SALUT  
**BQ**

 Clínica  
Corachan

---

**CONSELLS  
BQ SALUT**

---

**Gràcies!**

Àrea BQ Salut · Federació Catalana de Basquetbol