

Lesión del Ligamento Cruzado Anterior

Ligamento Cruzado Anterior

El ligamento cruzado anterior (LCA) es una estructura de mayor incidencia de lesión presenta al torno 50% incluso llegando al 60% cuando se trata de lesiones en el ámbito deportivo que necesitan cirugía. Esta lesión tiene lugar cuando el ligamento es incapaz de mantener una estabilidad de la articulación durante la actividad muscular y se produce un aumento de la fuerzas y de las tensión que finalizan con la rotura del ligamento.

Objetivo

- Rango completo de extensión de rodillas
- Buena movilidad patelofemoral y tibio femoral
- Buscar mejoramiento durante el proceso de rehabilitación

Movimientos

- Flexión
- Extensión
- Rotación externa, cuando se realiza la flexión de rodilla
- Rotación interna, cuando realiza la extensión

Ligamento Cruzado Anterior y su Función

- Es un limitador de la hiperextensión de rodilla
- Limitar la rotación interna de la rodilla, particularmente cuando está en extensión
- Limita la rotación externa de la rodilla

Ligamentos Principales

- Ligamento colateral medial (LCM), corre a lo largo de la parte interna de la rodilla.
- Ligamento colateral lateral (LCL), corre a lo largo de la parte externa.
- Ligamento cruzado anterior (LCA), se encuentra en la parte media de la rodilla.
- Ligamento cruzado posterior (LCP), impide que la tibia se deslice hacia atrás por debajo del fémur.

¿Qué Síntomas Produce?

En cuanto a los síntomas del ligamento cruzado anterior roto se podría tener:

- Inflamación
- Dolor
- Debilidad muscular

Tipo de Vendaje

1. Target Tape Kinesio
2. Vendaje Funcional
3. Cinta Kinesiológica

Rehabilitación LCA

La rehabilitación del LCA - un correcto programa de rehabilitación consta de una preparación previo a la cirugía, una restauración de la flexión extensión, postcirugía y una estabilización y un control dinámico de la articulación. El objetivo es que el deportista pueda volver 100% de su nivel funcional previo, no sólo a corto sino que también a largo plazo.

Resultado

La terapia física progresiva después de la cirugía del LCA ayuda a fortalecer los músculos alrededor de la rodilla y mejora la flexibilidad. Seguir el plan de rehabilitación es importante para una curación adecuada y lograr el mejor resultado posible.

¿Que es método PRICE?

Método de primeros auxilios ante una lesión:

- **PROTECCION** (*protection*) Proteger la zona afectada y evitar que la lesión se empeore.
- **REPOSO** (*rest*) Descanso de la actividad y darle tiempo de recuperación.
- **HIELO** (*ice*) Aplicación inmediata durante 15 a 20 minutos para evitar la inflamación excesiva.
- **COMPRESIÓN** (*compression*) Aplicar un vendaje comprensivo que ayudará a contener la inflamación.
- **ELEVACIÓN** (*elevation*) Si elevas el miembro afectado por encima del corazón facilitara el retorno y aliviara la inflamación.

GRACIAS POR SU ATENCION