
SALUT BQ

LESIONS DE GENOLL

Dra. Silvia Treviño
BQ Salut
@doctoratrevi
www.doctoratrevi.blogspot.com

ANATOMIA DEL GENOLL

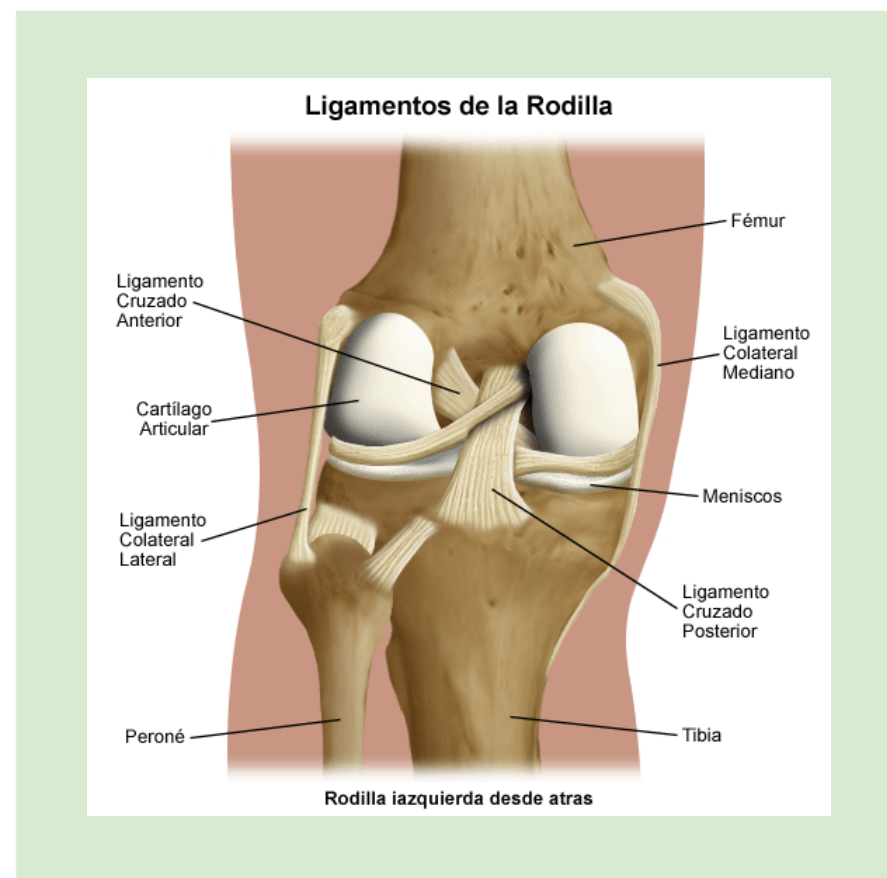
Les lesions de genoll més típiques són les que afecten els lligaments.

El genoll està integrat per LLE, LLI, LCA i LCP a més a més entre els ossos del fèmur i tibia tenim els meniscos intern i extern.

Per davant trobem la ròtula (que és un os) que es troba enganxada per dalt a través del tendó del quàdriceps, i per dalt amb la seva prolongació que és tendó o lligament rotulià.

TIPUS DE LESIONS

- DIRECTA : Per mal gest (inestabilitat)
- INDIRECTA: Per traumatisme directe



INDIRECTA

- Lesions que generen inestabilitat:

En aquestes lesions els lligaments es poden trencar parcial o totalment.

Quan són parcials no s'operen per tant el tractament se centrarà en la rehabilitació i baixar la inflamació (amb gel local).

En el moment de la lesió hem de ser àgils, retirar el jugador de pista i aplicar gel immediatament i si el jugador refereix haver notat un soroll necessitarà ser revisat per un metge.

No és un urgència, ja que senzillament el genoll ha de baixar la inflamació per ser valorat correctament i possiblement necessitarà d'alguna prova diagnòstica com una RMN.

En cas que no sigui quirúrgic necessitarà una immobilització de 2 a 4 setmanes en funció de la lesió.

Durant aquest temps es pot treballar realitzant exercicis isomètrics senzills i evitar doblegar en excés.



DIRECTA

- Traumatisme directe sobre el genoll:

Pot ser per xoc directe, caiguda. En aquests casos també aplicarem gel ràpidament i haurà de ser valorat per un metge per determinar si hi hagut alguna fractura (al tractar-se de cop fort directe sobre l'os).

En cas que hi hagi ferida haurem de tapar i possiblement el jugador no pugui continuar el partit o entrenament ja que presentarà un fort dolor amb impotència funcional moderada.

Hem de respectar els temps, i possiblement en 3-4 dies el genoll ja haurà baixat inflamació i en cas que no hi hagi fractura podrem començar a treballar exercicis de propiocepció.

PROPIOCEPCIÓ

QUÀDRICEPS



ISQUIOTIBIALES



TENSOR FASCIA LATA



TIBIAL ANTERIOR



BESSONS



PERONEO



PROPIOCEPCIÓ

1. Estirat, estrenyerem un rotllo tou amb el genoll estirat, contactarem el rotllo amb la part del darrere del genoll, anirem estrenyent i afluixant. Almenys ho farem durant 6-8 segons i descansarem, farem almenys 10 sèries.

2. En la mateixa posició, portarem la cama cap a dalt i aguantarem la pressió almenys durant 6-8 segons. Relaxarem i tornarem a repetir-ho fins a 10 vegades. Repetir 10 veges per cada cama.



PROPIOCEPCIÓ

3. Estirat realitzarem moviments amb el maluc, aixecant-la uns 45° mantenint extensió de genoll.. Mantindrem la posició uns 6-8 segons i descansarem. Ho repetirem 10 cops per cama.

4. Estirat boca a baix col·locarem una resistència elàstica a l'alçada del turmell i farem una flexió resistida del genoll. Hem d'aguantar en la posició més alta almenys 2 segons i tornarem a la posició inicial. Repetir 10 cops i canviar de cama.



PROPIOCEPCIÓ

5. Assegut a *fitball* amb els peus ben recolzats al terra, realitzarem diferents moviments que generin desequilibri en diferents direccions i mantindrem la posició sense aixecar els peus. Ho farem durant un minut i descansarem, podem fer-ho varies vegades i afegirem major dificultat com recolzament només amb un peu o reben passes.

6. Posarem *fitball* entre l'esquena i la paret, realitzarem una flexió de 145° aproximadament de genolls i mantindrem la posició durant un minut. Descansar i repetir el mateix flexionant fins els 90° . Per augmentar la dificultat també ho farem amb només un peu.



PROPIOCEPCIÓ

7. Treball amb bosu i superfície inestable. Realitzarem exercicis amb recolzament d'un peü, també podem treballar a sobre del bosu i del bosu invertit amb una pilota..



SALUT
BQ



Federació Catalana
de **Basquetbol**

Rambla Guipúscoa, 27 · 08018 Barcelona
Tel. 93 396 66 00 · Fax 93 323 77 60
llicencies@basquetcatala.cat
www.basquetcatala.cat