



La Mutualitat Catalana de Futbolistes fa un estudi sobre la lesió del lligament creuat anterior

MUTUALITAT FCF | 06/05/2019

D'aquest estudi fet entre lesionats de lligament creuat anterior de l'FCF s'extreuen una sèrie de conclusions que tot jugador federat hauria de tenir en compte per evitar aquesta greu lesió.



La Mutualitat Catalana de Futbolistes, amb l'objectiu de seguir millorant els tractaments i la recuperació de la lesió més greu del futbolista, el trencament del Lligament Creuat Anterior (LCA) realitza uns estudis de seguiment d'aquells jugadors i jugadores que l'han patit.

D'aquesta investigació, es desprenen dades generals molt importants:

- La majoria de les lesions de Lligament Creuat Anterior es produeixen sense cap tipus de contacte, i molt poques per



contacte amb un altre jugador. Per això és molt aconsellable la pràctica i exercici permanent del salt, recepció i gir, moviments que provoquen aquesta lesió greu. (Tots tenim al cap la lesió que es va fer Victor Valdés després d'un petit salt per refusar una pilota).

- La preparació física és fonamental per evitar aquest tipus de lesió. L'enfortiment dels músculs de les cames, sobretot la zona dels genolls, ajudaran a reduir les possibilitats de patir aquesta greu lesió.
- El seguiment de programes d'exercicis com el FIFA 11+ són fonamentals per aconseguir estar preparats de cara a aquesta greu lesió. L'eficàcia del FIFA 11+ ha estat constatada en diversos estudis científics que han demostrat que els equips que ho practiquen han reduït del 30% al 50% les seves lesions. Mireu **aquí**.
- Pels lesionats de LCA, no només és indispensable una bona rehabilitació, sinó que és necessària una bona readaptació (preparació per tornar a la competició) per evitar recaigudes. Abans de tornar a jugar a futbol i disputar partits, és vital passar un període de preparació física, recuperació de sensacions, per perdre la por abans de tornar a la competició. És l'anomenada readaptació al futbol.

La Mutualitat Catalana continua fent aquest tipus d'estudis de les principals lesions que pateixen els futbolistes catalans amb la intenció de millorar en la qualitat de recuperació, i sobretot en els consells per la prevenció evitant així recaigudes que

NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

poden evitar-se.