



La menstruació multiplica per quatre el risc de lesionar-se de trencament de lligaments creuats al genoll en noies

MUTUALITAT FCF | 17/10/2023

És la principal conclusió del II Congrés organitzat per la Mutualitat de Futbolistes a Catalunya, que lidera la investigació sobre aquesta lesió, i l'Institut Cugat.



Fins als 14 anys d'edat la incidència de la lesió en lligament creuat anterior (LCA) al genoll als esportistes és baixa i similar entre nois i noies. **Amb l'arribada de la menstruació, però, es quadrupliquen en les dones.** Aquesta és una de les qüestions que es van debatre en el **II Congrés de la lesió del LCA al futbol femení**, celebrada al Gran Hotel Don Jaime a Castelldefels i patrocinat per l'Institut Cugat i la Mutualitat de Futbolistes. El seu organitzador, el doctor **Ramon Cugat**, cap mèdic de la Mutualitat de Futbolistes a Catalunya, va desvetllar aquest estudi.



La prevenció a la lesió, dins i fora del terreny de joc

Un dels impulsors d'aquest estudi, el doctor **Pedro Álvarez**, traumatòleg de la Mutualitat de Futbolistes, és partidari que l'esportista "ha d'entendre que **l'esport l'ha de viure 24 hores**. Això implica descans, nutrició, suport psicològic i una bona preparació física. És tot un conjunt el que fa la prevenció, no només és l'acte físic sinó el conjunt que envolta a l'esport".



La directiva de l'FCF, **Laura Ràfols**, que va participar en el Congrés, creu que des de la **Federació Catalana de Futbol**: "S'han de donar eines per afavorir la prevenció. És important la part d'entrenament de força. Tot i això, no hi ha res cent per cent que digui que no et lesionaràs".



L'exemple de la futbolista Cata Coll

Com a ponents del Congrés també hi van participar diverses futbolistes que han patit la lesió del lligament creuat anterior al genoll. Una d'elles és la campiona del món amb la selecció espanyola i jugadora del FC Barcelona, **Cata Coll**. "Estic molt satisfeta de tot el que està fent la Mutualitat de Futbolistes i la Federació Catalana de Futbol. També els clubs, els preparadors físics, fisioterapeutes i metges. S'està professionalitzant tot, perquè a final no hi hagi tantes lesions i les noies gaudeixin de l'esport".

Cata Coll que ha patit aquesta lesió, va explicar que "són moments molt durs, sobretot psicològicament, perquè estàs apartada de l'equip. Però sí que vam gaudir de tot el procés de recuperació del dia a dia. Vaig madurar molt". Des de la Mutualitat de Futbolistes i l'Institut Cugat ja treballen per fer l'any vinent el tercer congrés dedicat a aquesta lesió a les futbolistes.

VÍDEO PORTADA