

# 10 Coisas para Saber sobre LESÃO DO LCA

O ligamento cruzado anterior (LCA), o estabilizador primário do joelho, é um dos ligamentos do joelho mais comumente lesados. Lesões do LCA podem ocorrer quando um atleta repentinamente dá um pivô ou uma parada e rapidamente muda de direção ou aterrissa depois de saltar. Aqui estão 10 coisas para saber em relação a lesões LCA:

1

Lesões do LCA ocorrem em todos os esportes, mas são mais frequentes **em futebol americano, basquete e futebol.**

2

Atletas femininas **sofrem lesões** do LCA com mais frequência do que atletas masculinos.

3

**50% das lesões do LCA** são acompanhadas de danos em outros ligamentos ou cartilagem do joelho.

10

Já foi demonstrado que um programa de treinamento preventivo melhora o salto vertical **do atleta, aptidão aeróbica e velocidade de arrancada.**

4

Cirurgia é **geralmente recomendada** quando existe uma combinação de lesões no joelho.

5

**70% das lesões do LCA** ocorrem durante esportes sem contato, enquanto 30% ocorrem durante esportes com contato.

9

Estudos mostram que programas de treinamento preventivo podem **reduzir LCA e outras lesões traumáticas do joelho em 50%.**

6

50% dos atletas diagnosticados com lesão do LCA irão **desenvolver osteoartrite** entre 10 e 20 anos após a lesão.

8

Um programa de exercícios de treinamento preventivo leva de **10 a 15 minutos e inclui** alongamento, treino de força, de salto e melhoria de equilíbrio e técnica.

7

Treinamento preventivo **2 a 3 vezes por semana** pode reduzir o risco da lesão do LCA.