

10 Cosas Acerca de las Lesiones al

LIGAMENTO CRUZANDO ANTERIOR

El ligamento cruzado anterior (LCA), el estabilizador primario de la rodilla, es uno de los ligamentos más comúnmente lesionados en la rodilla. El LCA puede ser dañado cuando un atleta gira repentinamente o se detiene, cambia rápidamente de dirección o aterriza después de saltar. Aquí hay 10 cosas que debe saber cuando se trata de una lesión de LCA:

1

Las lesiones del LCA ocurren en todos los deportes, pero son más frecuentes cuando **se juega fútbol americano, baloncesto y fútbol.**

2

Las atletas femeninas **tienen más probabilidades de sufrir** una lesión del LCA que los atletas masculinos.

3

El 50% de las lesiones del LCA son acompañadas haciendo daño a otros ligamentos o cartílago en la rodilla.

10

Los ejercicios del programa de entrenamiento preventivo han demostrado mejorar el salto vertical, **la forma física aeróbica y la velocidad de carrera de un atleta.**

4

La cirugía **generalmente es recomendada** cuando se trata de una combinación de lesiones en la rodilla.

5

El 70% de las lesiones del LCA ocurren durante deportes sin contacto, mientras que el 30% ocurren durante los deportes de contacto.

9

Estudios muestran que los programas de entrenamiento preventivo pueden **reducir la lesión del LCA y otras lesiones traumáticas de rodilla en un 50%.**

6

El 50% de los atletas diagnosticados con una lesión del LCA **desarrollarán osteoartritis** dentro de 10 a 20 años después de la lesión.

8

Los ejercicios del programa de entrenamiento preventivo toman de **10 a 15 minutos para completarse** e incluyen estiramiento, entrenamiento de fuerza, entrenamiento de salto y mejoramiento en el equilibrio y la técnica.

7

Entrenamiento preventivo realizado de **2 a 3 veces por semana** puede reducir el riesgo de lesión del LCA.