

Rotura del ligamento cruzado anterior en la mujer deportista: factores de riesgo y programas de prevención

África D. Lluna Llorens, Bárbara Sánchez Sabater, Isabel Medrano Morte, Elena M. García García, Sara Sánchez López, Juan F. Abellán Guillén

Hospital General Universitario Morales Meseguer, Murcia.

Recibido: 23.01.2017
Aceptado: 23.05.2017

Resumen

Objetivo: La lesión del ligamento cruzado anterior de la rodilla (LCA) es la segunda lesión deportiva más frecuente tras el esguince de tobillo. Provoca inestabilidad de la rodilla y afecta al rendimiento deportivo, por lo que es importante saber qué lo favorece y cómo lo podemos evitar. En este trabajo se expone la epidemiología de la lesión del LCA haciendo referencia a los factores de riesgo predisponentes y a los programas preventivos de la misma. El objetivo de este trabajo ha sido mostrar los factores de riesgo que predisponen a una mayor incidencia de lesión del ligamento cruzado anterior, así como presentar la efectividad de los programas de prevención de la misma.

Método: Se ha realizado una revisión de la literatura a través de PubMed, Cochrane y UpToDate incluyendo los metanálisis o ensayos clínicos publicados en los últimos 10 años.

Resultados: La incidencia de lesión es mayor en la mujer que en el hombre con una relación 3:1, y sobre todo se produce en deportes como el fútbol y el baloncesto, donde se realizan ejercicios como pivotar, cambio brusco de dirección en la carrera o frenar de forma brusca. Los factores de riesgo son multifactoriales, entre ellos los únicos modificables son los factores de riesgo biomecánicos y es en ellos donde se centran los programas de prevención.

Conclusiones: Las mujeres tienen una mayor incidencia de lesión de LCA. Los programas de prevención se centran en factores de riesgo modificable, principalmente en el entrenamiento neuromuscular y disminuyen de forma estadísticamente significativa tanto en el fútbol como en el balonmano, pero no en el baloncesto. Estos programas se centran en ejercicios de fortalecimiento, control proximal y ejercicios pliométricos.

Palabras clave:

Ligamento cruzado anterior. Prevención. Deportistas. Factores de riesgo

Anterior cruciate ligament injury in the female athlete: risk and prevention

Summary

Background: The anterior cruciate ligament (ACL) injury of the knee is the second most common sports injury after the ankle sprain. It causes knee instability and impacts sport performance. Knowing what predisposes this injury is important to prevent it, specially in women, where the rate is higher. This paper presents the ACL injury epidemiology, making reference to the underlying risk factors and its preventive programmes. The aim of this study was to show the risk factors that predispose to a higher incidence of anterior cruciate ligament injury, as well as to present the effectiveness of the prevention programs.

Methods: A literature review through PubMed, Cochrane and UpToDate has been performed including the meta-analysis or clinical trials published over the past 10 years.

Results: The injury incidence rate is three times higher in women than in men. It specially develops in sports like football and basketball, i.e., sports where pivoting, sharp running direction changes or abruptly stopping exercises are more common. The risk factors are multifactorial; and the only adjustable ones are the biomechanical risk factors. Prevention programmes are focused in these factors, trying to enhance strength and biomechanical proprioception.

Conclusions: After the review we can conclude that ACL injuries are more frequent in women. Prevention programmes focus on neuromuscular training (strengthening exercises, proximal control and plyometric exercises) and they reduces significantly the injury for football and handball players, but not for basketball ones. The programmes focus on strengthening exercises, proximal control and plyometric exercises.

Key words:
Anterior cruciate ligament. Prevention. Athlete. Risk factors.

Correspondencia: África Dakota Lluna Llorens
E-mail: africadakotalluna@gmail.com