

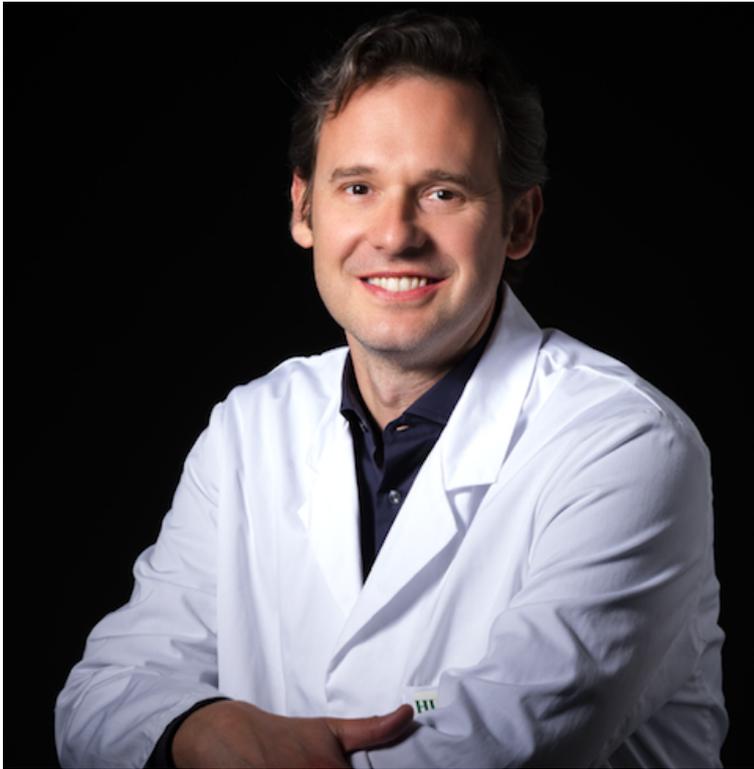
## Caduta con gli sci? Attenzione alla lesione del legamento crociato

**Pubblicato:** Lunedì 30 Gennaio 2023



Una **brutta caduta sugli sci** può interrompere bruscamente una domenica sulla neve o l'amata settimana bianca. A volte si tratta di un trauma al ginocchio che spesso si traduce in una grave lesione: la **rottura del legamento crociato anteriore (LCA)**, che porta a dolore, gonfiore e difficoltà di movimento. Molto importante, soprattutto nelle lesioni causate da attività fisica, è "prevenire" prestando attenzione ai movimenti eseguiti anche in caso di sport amatoriali e lavorando per mantenere un buon tono muscolare della gamba, che contribuisce alla stabilità dell'articolazione.

Ne parliamo con il dottor **Alessandro Quaglia**, medico di **Ortopedia e Traumatologia dello Sport** di **Humanitas Mater Domini** e del centro medico **Humanitas Medical Care** di Arese.



## **Per prima cosa, cerchiamo di fare chiarezza: che cos'è il legamento crociato anteriore?**

E' uno dei quattro legamenti più importanti del **ginocchio**. A differenza degli altri legamenti, si trova al centro di questa articolazione e ne è il suo "perno" centrale. La sua principale funzione è assicurare la stabilità nei movimenti di flessione, estensione e rotazione.

## **Quali sono le cause della lesione del legamento crociato anteriore?**

Questo tipo di lesione rappresenta uno dei maggiori traumi a cui incorrono gli sportivi, soprattutto che praticano sci e calcio. Tra le principali cause ci sono la rotazione forzata o un'eccessiva estensione del ginocchio.

L'entità e il tipo di lesione sono strettamente correlati all'intensità del trauma. Ecco perché si può presentare una lesione parziale o totale, alla quale si può associare anche il danneggiamento di altre strutture come la cartilagine, i menischi, i legamenti collaterali e il legamento crociato posteriore.

## **Quali sono i sintomi della lesione del legamento?**

Tra i campanelli d'allarme più banali, ma ai quali prestare attenzione nel caso di un movimento errato del ginocchio, è il rumore che segue il trauma. A causa della lesione o della rottura del legamento crociato anteriore, infatti, può essere avvertito un rumore sordo, come di una corda che si rompe di netto.

Da lì, il ginocchio si gonfia e sembra cedere sotto il peso del corpo. In altri casi, invece, in assenza di sintomi, possono trascorre addirittura mesi prima che ci si renda conto della lesione.

## **Come si può curare questa lesione?**

Per la diagnosi è fondamentale sottoporsi a una visita specialistica ortopedica, a seguito della quale possono essere richiesti approfondimenti strumentali, come radiografie o la risonanza magnetica.

Una volta accertata la lesione, a seconda della sua tipologia, dell'età e dello stile di vita della persona, lo specialista può indicare una cura conservativa o chirurgica

## **In caso di intervento, come avviene la ricostruzione chirurgica del legamento crociato?**

L'intervento è indicato e consigliato a tutti i pazienti giovani, soprattutto a quelli che praticano sport e che non intendono fermarsi dopo l'infortunio. Questo perché proprio l'attività sportiva può esporre a un nuovo infortunio.

Oggi giorno, però, l'intervento chirurgico è indicato anche in paziente non più giovanissimi, ma con uno stile di vita ancora attivo.

L'intervento consiste nel ricostruire il legamento leso con un innesto o un trapianto. Nel primo caso, il tendine sostitutivo viene prelevato dal paziente o, nel secondo caso, più raramente, da un donatore di organi.

L'intervento chirurgico si esegue in anestesia loco-regionale e con **tecnica artroscopica**, ossia una **procedura mininvasiva** che permette di operare all'interno dell'articolazione senza dover praticare grandi incisioni, se non di pochi millimetri.

I vantaggi di questo tipo di intervento variano dal **minor del dolore post-operatorio** a **cicatrici cutanee meno visibili**. A seguito dell'intervento, che ha l'obiettivo di stabilizzare il ginocchio, sarà poi necessario eseguire un percorso fisioterapico, con l'obiettivo di recuperare completamente la funzionalità del ginocchio.

di a cura di [Humanitas Mater Domini](#)