



## LESIONE DEL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE

**Diagnosi:** la Vostra diagnosi è: rottura completa del legamento crociato anteriore.

**Lesione:** i traumi distorsivi con lesione del LCA sono una evenienza frequente in molti sport (calcio, motocross, basket, sci).

**Causa:** il legamento può lacerarsi per un movimento torsionale, una iperestensione del ginocchio oppure una brusca contrazione del quadricipite con il ginocchio flessi come avviene per una compressione violenta con gli sci.

**Sintomi:** tipicamente il soggetto avverte un rumore di schiocco e la sensazione che il ginocchio esca dalla propria sede; il dolore non è sempre così violento ed l'fortunato riesce a proseguire ma avverte subito una sensazione di instabilità. Il ginocchio tende a gonfiarsi precocemente.

**Trattamento:**

1. Ghiaccio, scarico ed elevazione dell'arto.
2. Terapia antinfiammatoria ed antidolorifica.
3. Uso di stampelle e tutore immobilizzante il ginocchio.
4. Generalmente la soluzione è chirurgica soprattutto nei giovani e sportivi. Si preferisce operare a distanza di qualche settimana superata la fase acuta e recuperata la mobilità.
5. In alcuni casi particolari può essere eseguito un trattamento non chirurgico.

**Precauzioni:**

1. Limitare il gonfiore utilizzando ghiaccio e mantenendo l'arto elevato.
2. Instaurare dopo la prima settimana un trattamento domestico per recuperare la mobilità del ginocchio.
3. Assicurarvi mediante visita medica ed eventuale risonanza magnetica che non vi siano lesioni meniscali o cartilagine associate.
4. Non trascurate la lesione che avete riportato poiché potrebbe essere "l'inizio della fine" della Vostra attività sportiva.

**Recupero:** l'intervento di ricostruzione del legamento crociato anteriore eseguito sotto controllo artroscopico prevede una lunga riabilitazione durante la quale è di fondamentale importanza la Vostra volontà ed impegno.  
Le comuni attività della vita di relazione (camminare, guidare l'auto, lavorare in ufficio) vengono riprese dopo circa 1-2 mesi. Per gli sport a basso rischio (nuoto, bicicletta, golf, jogging) sono necessari circa 3 mesi mentre per quelli più pericolosi è necessario attendere 6 mesi.