



Oier GOROSABEL
Fisioterapeuta

Belauneko lotailu gurutzatuak

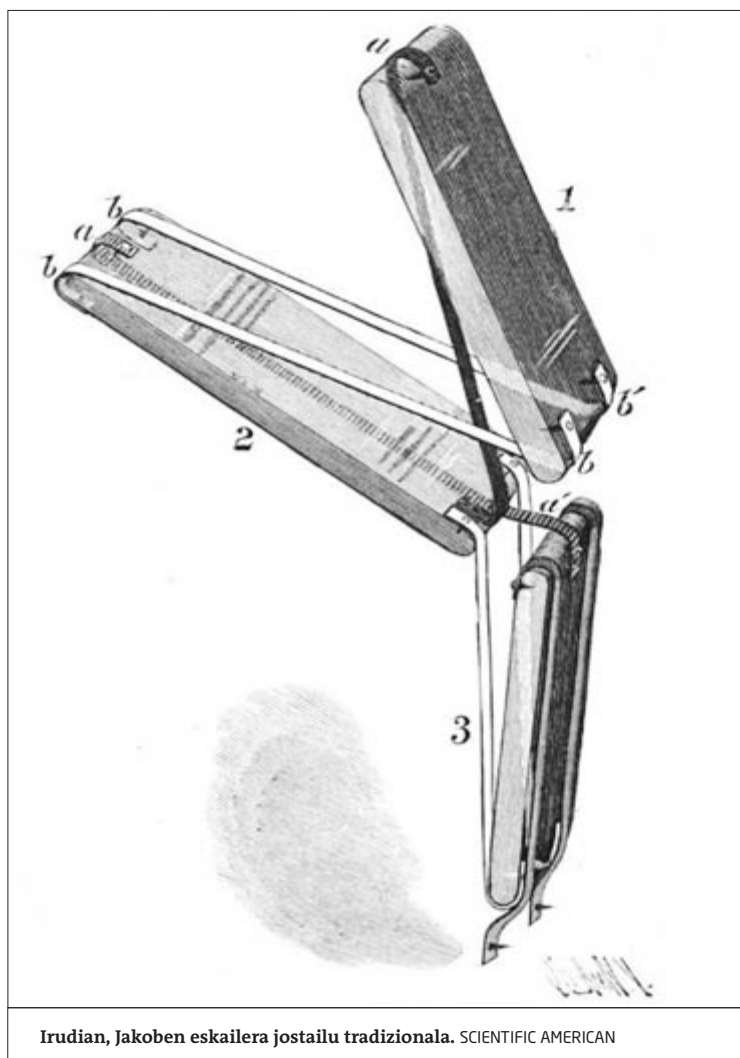
Belauneko lau lotailu nagusien artean buruhauste gehien ematen diguna aurreko lotailu gurutzatua (ALG) da. Ez asko lesionatzen delako (belauneko alboko lotailuak sarriago eteten dira), baizik eta bere ezaugarri bereziek osatzeko zaila bihurtzen dutelako. Belauneko lotailu gurutzatuak bi dira, aurrekoa eta atzekoa, eta “X” bat osatzen dute femur eta tibia hezurren artean. Biak puntu bertsuan sortzen dira: femurraren bi kondilo borobil handien artean; hortik tibiaren plataformara doaz, non bi depresio txiki ditugun, kondilo bana hartzeko eginak. Depresio horien artean aurretik atzera doan gandarrean txertatzen dira lotailu gurutzatu biak, bata aurrean eta bestea atzean: hortik hartzen dituzte izenak. Lotailu gurutzatuek egiten duten lana hitzekin azaltzea zaila da. Askoz sinpleagoa da “Jakoben eskailera” jostailu tradizionalari begiratzea, irudian duzuen, alegia. Laukitxoak binan binan lotzen dituen xingolen funtzio eta posizio berbera baitute lotailu gurutzatuek; egitura berezi honi esker, belaunak beste artikulazioek baino mugikortasun handiagoa lor dezake, lotailuen sendotasun handiak ematen duen egonkortasunarekin konbinatuz.

Izan ere, horixe da lotailu gurutzatuen beste ezau-

garri bat: beste lotailuen aldean sendotasun handiagoa dute. Belaunak gorputzeko beste artikulazioek baino karga eta mugimendu gehiago jasan behar ditu, eta beraz, babes handiagoa behar du. Ez hori bakarrik: lotailu hauen bolumenaren %1,5 nerbio zuntzez osatua dago, hezurrarekin bat egiten duten puntuetan lau mekanorrezeptore mota ezberdinekin. Egitura hauek erakusten dutenez, lotailu gurutzatuak ez dira lotailu hutsak: gainera, nerbio sistemari gure posturaren berri zuzena emateko gaitasuna dute, erantzun bizkorak ahalbidetuz.

Superbotere hauek, ordea, (pelikuletan bezala) badute alde iluna: lotailu gurutzatuak belauneko artikulazioaren kapsularen barruan daude, eta horrenbestez, ez dute odoleztatze zuzenik. Belaun barruko likido sinobialetik elikatzen dira, eta honek esan nahi du zuntzak etenez gero, ezin dituztela birsortu, beste lotailuek bezala.

ALG-a belauneko mugimenduak behartzen ditugunean eten daiteke; tipikoki, oina lurrean finkatuta dagoela belauneko errotazio gogorra egitean. Behin hau gertatzen denean, soluzio konplexuko arazoaren aurrean egongo gara. Tratamendua erabakitzeke, pazienteak zein bizimodu klase eraman behar duen jakin beharko dugu: ez badu belauneko esfortzu fisiko handirik egingo, tratamendu kontserbatzailea nahikoa izan daiteke; ALG-a etenda egon arren, inguruko muskuluak sendotuz gero, falta den lotailuaren funtzioa konpentsa daiteke eta bizimodu normala eraman. Aldiz, pazienteak belauneko mugimendu gogorrak behar dituzten kirolekin jarraitu behar badu (errotazioak, bihurdurak, azelerazioak, dezelerazioak), tratamendu kirurgikoa ezinbestekoa da: etendako lotailua ordezkatzea, alegia. Emaizta nahiko ona izaten duen operazioa da, bide batez esanda, eta errehabilitazio egoki batekin lehengo aktibitate fisiko mailara itzultzeko aukera handiak ematen dituena. •



Irudian, Jakoben eskailera jostailu tradizionala. SCIENTIFIC AMERICAN