

El 97,7 % de los futbolistas vuelve a competir tras una rotura de cruzado, pero más de la mitad baja de categoría 5 años después

29.9.2026 - | Clínica Universidad de Navarra

Un estudio del Departamento de Cirugía Ortopédica y Traumatología de la Clínica Universidad de Navarra con 132 lesiones sitúa en nueve meses el tiempo medio de recuperación y destaca la rehabilitación y la prevención de recaídas como claves para recuperar el rendimiento a largo plazo

El 97,7 % de los futbolistas profesionales que sufre una rotura del ligamento cruzado anterior vuelve a estar disponible para competir, pero las consecuencias deportivas de la lesión pueden prolongarse durante años. Un estudio de la Clínica Universidad de Navarra muestra que, cinco años después, más del 61 % de los jugadores analizados compiten en un nivel deportivo inferior y el tiempo de juego medio sigue por debajo de los valores previos a la lesión.

Según la **Dra. Verónica Montiel**, especialista del Departamento de Cirugía y Traumatología de la Clínica Universidad de Navarra, **“la cirugía moderna y los actuales protocolos de rehabilitación consiguen que la gran mayoría de los futbolistas vuelvan a estar disponibles para competir. Sin embargo, los resultados a nivel nacional muestran que debemos mirar más allá del momento de regreso al campo y acompañar al deportista para recuperar y mantener su rendimiento a largo plazo”**.

La investigación, que nace como fruto de un Trabajo Fin de Grado elaborado en la **Facultad de Medicina** de la Universidad de Navarra y que ha sido publicado en la revista *Knee Surgery & Related Research*, muestra que el tiempo medio de recuperación -hasta que el jugador vuelve a estar disponible para la competición- alcanza los 278 días (algo más de 9 meses) y que en la primera temporada tras la cirugía los futbolistas juegan de media un 46 % menos de minutos que antes de lesionarse.

El estudio analiza datos de jugadores lesionados pertenecientes a 280 plantillas de 34 clubes que compitieron en la Primera División española entre las temporadas 2010-2011 y 2023-2024.

El reto de prevenir una segunda lesión

Casi un 20 % de las lesiones analizadas son recaídas. Sin embargo, esta segunda rotura, se produce con más frecuencia en la rodilla contraria a la operada inicialmente. La tasa de nueva rotura del ligamento cruzado anterior reconstruido en esta población es del aproximadamente el 7%.

“El hallazgo indica que la recuperación no debe centrarse únicamente en fortalecer y proteger la rodilla intervenida. Los programas de rehabilitación y readaptación deben incorporar también de forma sistemática ejercicios preventivos y un control funcional de ambas extremidades y control neuromotor global”, explica el Dr. Andrés Valentí, director del Departamento de Cirugía Ortopédica y Traumatología y responsable del servicio médico del Club Atlético Osasuna en la Clínica.

Para los investigadores, estos resultados refuerzan la necesidad de valorar la recuperación de una rotura del ligamento cruzado anterior más allá del momento en el que el futbolista vuelve al terreno

de juego. El seguimiento a largo plazo, la prevención de nuevas lesiones y la recuperación progresiva del rendimiento y nivel competitivo forman parte de un proceso que puede prolongarse durante varias temporadas.

La rotura de ligamento cruzado anterior es una de las lesiones más invalidantes que sufren los deportistas y puede provocar dolor, inflamación rápida e inestabilidad al girar o cambiar de dirección. El proceso de recuperación es largo y estructurado y suele incluir una rehabilitación completa que puede durar entre 9 y 12 meses después de la intervención.

<https://noticias.cun.es/somos-actualidad/97-por-ciento-futbolistas-vuelve-competir-rotura-cruzado-mitad-baja-categoria-5-anos>