

## Reanudación de los deportes después del reemplazo de rodilla

**El reemplazo total de rodilla** es un procedimiento exitoso en la mayoría de los pacientes con artrosis. Alivia el dolor y restaura la función y la alineación de la articulación. Si usted está considerando el reemplazo total de rodilla, debe discutir con su cirujano la posibilidad de participar en actividades físicas tales como deportes después de la cirugía.

Los pacientes mayores sometidos a cirugía de reemplazo de rodilla hoy en día son más activos que en el pasado, y la cirugía se está realizando en pacientes más jóvenes y más activos. La educación y el material de marketing para los pacientes a menudo los representan disfrutando de una vida físicamente activa después de la cirugía. Estos factores llevan a la pregunta: ¿Puedo reanudar mi estilo de vida activo después del reemplazo de rodilla?

El reemplazo total de rodilla implica un dispositivo mecánico, y las fuerzas aplicadas al implante son mucho más altas mientras se practican deportes que durante las actividades diarias regulares. Estas fuerzas podrían causar desgaste en los implantes. Podrían aflojarse, y la osteolisis podría ocurrir donde el hueso se pierde alrededor del implante a medida que partes de él se desprenden.

A pesar de que el diseño y los materiales del implante han mejorado en los últimos 40 años, y los cirujanos tienen una mejor comprensión de cómo el reemplazo de rodilla responde a las tensiones impuestas por las actividades atléticas, **usted debe hablar estas preocupaciones con su cirujano.**

No ha habido un estudio importante que responda a cuánto tiempo duran los reemplazos de rodilla en pacientes que son físicamente activos en relación con aquellos que viven una vida más sedentaria. Tradicionalmente, los cirujanos hacen recomendaciones sobre la participación en deportes después de la cirugía basadas en las preferencias personales y el "sentido común". **La Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla** tiene estas recomendaciones.

### Conoce tu cuerpo y ten expectativas realistas.

Hacerte una cirugía de reemplazo de rodilla no significa que puedas participar en deportes extenuantes que no hiciste antes de la cirugía. Los deportes en los que es probable que participes después de la cirugía son los que practicabas antes de la cirugía.

Jason C. Ho, MD y coautores estudiaron a 40 pacientes que se sometieron a una cirugía de reemplazo total de rodilla. El 75% de los pacientes participaron en deportes de alto impacto antes de la cirugía. El noventa y tres por ciento de esos pacientes pudieron volver a la práctica de este tipo de deportes después de la cirugía.

Tu habilidad para volver a practicar deportes también se verá afectada por tu salud general. Los estudios muestran que cuanto más saludable estés, más probabilidades tendrá de volver a practicar deportes después de la cirugía. Los estudios también muestran que, si usted participó en deportes de alto impacto antes de la cirugía, usted será más propenso a volver a los deportes de impacto medio y bajo después de la cirugía.

### Usa el sentido común.

Cuanto mayor sea el impacto de la competición deportiva en los implantes de rodilla, mayor será la probabilidad de que haya daño. Usted puede hacer la analogía con los neumáticos de su coche - cuanto más todoterreno lo haga, más se desgastarán sus neumáticos.

### ¡Manténgase activo después del reemplazo de rodilla!

Los efectos beneficiosos de la actividad física en su salud general y bienestar son innegables. Con la actividad atlética, espere una mejor salud cardiovascular, fuerza muscular, resistencia, equilibrio, coordinación y satisfacción personal.

### ¿Qué deportes son apropiados?

Recuerda que las actividades físicas y los deportes que el cirujano recomienda deben realizarse con moderación. ¡En caso de duda, tenga cuidado y proteja su reemplazo de rodilla!

<i>Deportes de bajo impacto</i>	<i>Deportes de Impacto Intermedio</i>	<i>Deportes de alto impacto</i>
Los miembros de The Knee Society recomiendan que, si has tenido reemplazo total de rodilla, practicar actividades de bajo impacto y deportes es apropiado.	Se recomiendan los deportes de impacto intermedio si tienes experiencia previa, pero no deberías hacerlo si no los has probado antes.	La mayoría de los médicos no recomiendan participar en deportes de alto impacto si te han sometido a una cirugía de reemplazo de rodilla. Recuerda que las actividades físicas y los deportes que el cirujano recomienda deben realizarse con moderación. ¡En caso de duda, tenga cuidado y proteja su reemplazo de rodilla!

### Hable con su médico

Es importante establecer expectativas con el cirujano antes de la cirugía para analizar qué nivel de actividad es mejor para usted. Pregunte cuánto tiempo durará el reemplazo de rodilla si usted es muy activo. Hable sobre sus actividades y su participación en el deporte. El tiempo que el implante tolera tus actividades depende del tipo de deporte que hagas y de la frecuencia con la que lo hagas después de la cirugía. Los exámenes de seguimiento y las radiografías del reemplazo de rodilla son necesarios para asegurarse de que sigue funcionando bien durante mucho tiempo.



Escanea esto con tu teléfono para conectarte a más artículos y videos sobre el cuidado de cadera y rodilla.

## Referencias

1. Klein GR, Levine BR, Hozack WJ, Strauss EJ, D'Antonio JA, Macaulay W, DiCesare PE. Vuelta a la actividad atlética después de la artroplastia total de cadera. Directrices de consenso basadas en la encuesta de la Sociedad de Hip y AAHKS. *J de Artroplastia* 2007;22(2):171-175.
2. Ho JC, Stitzlein RN, Green CJ, Stoner T, Froimson MI. Regreso a la actividad deportiva después de UKA y TKA. *J Knee Surg* 2016;29:254-259.
3. Bradbury N, Borton D, Spoo G, Cross MJ. Participación en deportes después del reemplazo total de rodilla. *Am J Sports Med* 1998;26(4):530-535.
4. Healey WL, Iorio R, Lemos MJ. Actividad atlética después de la artroplastia total de rodilla. *Clin Orthop* 2000;380:65-71.
5. Golant A, Christoforou DC, Slover JD, Zuckerman JD. Participación atlética después de la artroplastia de cadera y rodilla. *Bull NYU Hosp Jt Dis.* 2010;68(2):76-83.
6. S. Jassim, Douglas SL, Haddad FS. Actividad atlética después de la artroplastia de las extremidades inferiores. *Articulación ósea J* 2014;96-B:923–927.
7. Witjes S, Gouttebauge V, Kuijjer PFM, van Geenen RCI, Poolman RW, Kerkhoffs GMM. Regreso al deporte y la actividad física después de la artroplastia total y unicondylar de rodilla: Una revisión sistemática y metanálisis. *Sports Med* 2016;46:269–292.

Publicado 2017

Este artículo ha sido escrito y revisado por el Comité de Pacientes y Relaciones Públicas de AAHKS y el Comité de Medicina Basada en Evidencia de AAHKS. Los enlaces a estas páginas o contenido utilizado en los artículos deben ser con citación adecuada a la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla.