

## EL DEPORTE Y LA PRÓTESIS DE RODILLA

Igual que sucede con un vehículo, que su uso continuado o simplemente el paso del tiempo, hacen que comencemos a tener problemas y haya que pasar por el taller, nuestras rodillas, por una actividad física más o menos intensa, por el paso del tiempo, por algún traumatismo, etc. comienzan a quejarse. En ocasiones el dolor, a pesar de los medicamentos que hayas tomado y de todas las recomendaciones que hayas seguido, ni se alivia ni mejora e incluso imposibilita para dar un pequeño paseo por la calle.

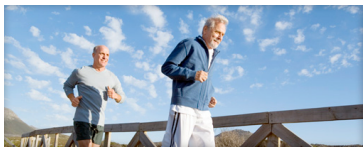
En el recuerdo están todas las actividades deportivas que practicabas antes del diagnóstico de artrosis de rodilla y de la indicación de una prótesis, indicación que a buen seguro tu traumatólogo habrá hecho tras agotar todas las posibles alternativas terapéuticas.

Una de las preguntas más habituales en la consulta del traumatólogo es: “¿**Podré hacer deporte** (correr, ir en bici) .... cómo antes?”. En muchas ocasiones la respuesta es un NO. Te explicarán que el objetivo de la prótesis es aliviar el malestar y el dolor para poder realizar las actividades de la vida diaria.

En realidad, a los 6-12 meses de la operación, si no ha habido complicaciones en los meses anteriores, puedes iniciar **deportes con bajo impacto**, recordando y teniendo en cuenta que los componentes de la prótesis se desgastan y se pueden movilizar.

Hay una serie de recomendaciones que debes seguir si

quieres hacer deporte con una prótesis de rodilla y que además ayudarán a que la vida media de la misma sea mayor:



1. **Evitar el sobrepeso** y la obesidad manteniendo un peso ideal (según Índice de Masa Corporal: IMC), ya que cuanto menos carga tenga que soportar la prótesis menos se dañarán los materiales. Antes de la operación sería adecuado tener un IMC por debajo de 25.

2. **Ejercitar y tonificar los músculos** de la rodilla, porque cuanto más fuertes y flexibles sean, mejor tolerarán el impacto y mejorarán la estabilidad del peso al impactar contra el suelo. Practicar actividades de bajo impacto como natación, ciclismo, senderismo, y mejor realizar entrenamientos de fuerza de la parte inferior del cuerpo con poco peso y muchas repeticiones. Por otro lado, una buena tonificación muscular antes de la operación favorece una mejor rehabilitación posterior.

3. **Evitar los movimientos de hiperextensión o de torsión** de forma repetitiva. En deportes como el baloncesto, el tenis o en los que haya momentos de “arranque-parada” hay que tener precaución o incluso mejor evitarlos.

4. No intentar hacer deporte después de la cirugía sin antes haber completado la **rehabilitación**. Luego, cuando el médico lo considere oportuno, aumentar la actividad física poco a poco.

5. Prestar mucha atención a que el **material** que utilizas sea el adecuado y esté en perfectas condiciones, sobre todo en lo que se refiere al calzado.

Así por ejemplo, si empiezas a correr:

\_ Necesitarás unas zapatillas de alto impacto.



### Dr. Emilio L. Juan García

Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología  
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

[www.larodilla.es](http://www.larodilla.es) 976 23 16 16