

# Recuperación del Reemplazo de Rodilla: Ejercicios Posoperatorios

La actividad física es una parte importante de la recuperación durante los primeros días y semanas después del reemplazo de rodilla. Empieza haciendo tus ejercicios en el hospital y continúa haciéndolos después de regresar a casa. Tal vez, para prepararte, hayas practicado los ejercicios posoperatorios antes de tu cirugía. Después de tu cirugía, estos ejercicios te ayudan a recuperar el movimiento de tu rodilla, refuerzan los músculos que rodean la nueva articulación y ayudan a que realices muchas actividades diarias. Estos ejercicios pueden incluir movimientos de tobillo, de cuádriceps, de glúteos, deslizamiento de talón, cuádriceps de arco corto, elevaciones de piernas rectas, cuádriceps de arco largo, flexión de rodillas sentado y levantando el cuerpo usando los reposabrazos.

En el hospital vas a trabajar con un fisioterapeuta para asegurar que haces estos ejercicios correctamente. Si haces un ejercicio de manera incorrecta o demasiado, corres el riesgo de dañar tu rodilla y complicar tu recuperación. Y cuando estés en casa continúa trabajando con tu fisioterapeuta para seguir por buen camino. Tu terapeuta puede ir a tu casa para ayudarte o puedes asistir a terapia física como paciente externo en un centro de rehabilitación. Con la ayuda de tu fisioterapeuta establecerás metas de ejercicio para continuar recuperando tu fuerza en la rodilla.

Haz tus ejercicios de la manera indicada; normalmente dos veces al día, y cada sesión de 20 minutos. Debe ser parte de tu rutina para que no te saltes ninguna sesión. Conforme recuperas tu fuerza, trabajarás con tu fisioterapeuta para establecer nuevas metas. Quizá esto signifique que algunos ejercicios cambien conforme progresas.

Hacer ejercicio después de una cirugía puede ser doloroso, pero necesitas el ejercicio para poder recuperar la fuerza en tu rodilla y recuperar tu equilibrio. Toma tu medicina para el dolor cuando sea necesario, como una hora antes de tu sesión de terapia. Habla con tu profesional médico si piensas que tienes más dolor de lo normal al hacer ejercicio. Tal vez necesites aumentar la dosis de medicina contra el dolor o que cambien tu medicamento.

Continúa haciendo tus ejercicios posoperatorios de la manera indicada hasta tu cita de control. Pero recuerda, el ejercicio es una parte saludable de la vida diaria y debes continuar haciendo alguna forma de ejercicio aun después de recuperarte por completo. Con tu nueva rodilla, puedes ahora hacer y disfrutar muchas actividades que antes hacías.