

# Artroplastia de rodilla: ¿Cuándo puede volver a hacer actividad?

Le han hecho un reemplazo, o artroplastia, de rodilla. Ahora su responsabilidad es hacer que la rodilla se vuelva a fortalecer.

Tal vez se pregunte cuánto tiempo pasará antes de que pueda caminar por su cuenta ... o conducir ... o hacer sus actividades favoritas.

Bueno ... eso es diferente para cada persona. Pero hay unas pautas generales que puede utilizar para evaluar su progreso. Hable con su equipo de atención para saber lo que piensan que va a ocurrir. Algunas personas pueden hacer cosas antes que otras.

En los 12 meses después de la cirugía, la rodilla se fortalecerá y no se cansará tan fácilmente. Durante las primeras 1 a 3 semanas, necesitará ayuda para moverse. La mayoría de las personas empiezan con un andador. Más tarde, puede utilizar muletas o un bastón.

Al cabo de 3 a 6 semanas, es probable que pueda comenzar a hacer sus actividades diarias. Cosas como ayudar con la cena o tareas del hogar sencillas. Y es posible que pueda acompañar a alguien en un trayecto corto para hacer algún trámite... Pero tendrá que moverse lentamente.

A las 4 a 8 semanas, probablemente pueda caminar por su cuenta. Esto sucederá cuando tenga menos dolor, pueda soportar todo el peso corporal y pueda moverse de manera segura sin caerse. Volver a conducir puede tomar hasta 8 semanas.

¿Y qué ocurre si trabaja? Lo más probable es que vuelva a trabajar al cabo de entre 4 semanas y 4 meses. Esto dependerá del tipo de trabajo que haga. Si tiene un trabajo de oficina, será antes. Si tiene un trabajo más físico, tomará más tiempo.

Entonces, ¿qué actividades podrá hacer? A medida que la rodilla mejora en los próximos meses, probablemente podrá hacer muchas de las actividades que solía hacer antes, ya sea andar en bicicleta, trabajar en el jardín o pasar tiempo con la familia y los amigos.

Tenga en cuenta que el médico puede indicarle que no corra ni haga actividades que tensionen demasiado la rodilla. Pero hable con su médico acerca de las actividades que a usted le gustaría hacer. Tal vez sean posibles.

¿Y qué puede hacer usted para ayudar a que la rodilla sane?

En primer lugar, siga las instrucciones de su equipo de atención respecto a los ejercicios que debe realizar. Empiece a un nivel fácil y aumente la intensidad poco a poco. El objetivo debería ser una mejoría gradual con el tiempo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Artroplastia de rodilla: ¿Cuándo puede volver a hacer actividad?

En segundo lugar, disminuya el ritmo o descanse si empieza a tener dolor o hinchazón. Pero luego trate de hacer un poco más cuando se sienta mejor.

Y por último, lleve un registro de cómo le va. Utilice un cuaderno o la computadora para registrar su progreso.

Fortalecer la rodilla tomará tiempo. Pero si sigue su programa de recuperación, obtendrá el mayor beneficio posible de la nueva rodilla.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

