

Consejos para la recuperación del reemplazo total de rodilla seis semanas después de la cirugía

La fase aguda de la recuperación generalmente finaliza alrededor de seis semanas después del reemplazo total de rodilla. Debe observar los beneficios de la nueva articulación y alegrarse de haber tomado la decisión de adquirir una nueva rodilla que le cambiará la vida. Sin embargo, la rodilla aún no termina de recuperarse. Probablemente haya logrado entre un 80 y un 85 % de recuperación a las seis semanas. Continuará mejorando hasta seis meses después de la cirugía. Entre un 5 y un 10 % de los pacientes tarda un año completo en recuperarse.

Preguntas frecuentes a las seis semanas:

¿Por qué tengo la rodilla entumecida y esto desaparecerá?

El entumecimiento en la parte exterior (lateral) de la incisión de la rodilla es normal. Los nervios corren de adentro hacia afuera (mediales a laterales) en la superficie de la rodilla. Se cortan con la incisión de la rodilla, ¡por eso la rodilla está entumecida! El grado de entumecimiento generalmente disminuye durante el primer año después de la cirugía. La mayoría de los pacientes tienen un área pequeña entumecida justo afuera de la incisión que permanece para siempre.

¿Por qué la rodilla chasquea y hace ruidos? ¿Eso es normal?

Es normal que la rodilla chasquee y haga ruidos. Esta es la naturaleza mecánica del reemplazo de rodilla y del contacto de las piezas metálicas y plásticas. Si colocamos la rodilla demasiado apretada, no chasqueará, pero usted no podrá flexionar la rodilla. Si la ponemos demasiado floja, la rodilla chasqueará mucho y quedará inestable. Un reemplazo de rodilla “normal” chasquea en ciertos momentos. Esto tiende a disminuir con el tiempo y los pacientes se acostumbran.

¿Por qué la rodilla sigue caliente e hinchada? ¿Cuándo desaparecerá?

A las seis semanas posteriores a la cirugía, es normal que la rodilla permanezca caliente e hinchada. Debe verse mucho mejor que como se veía dos o tres semanas después de la cirugía, pero aun así no está “normal”. El calor y la hinchazón son signos de inflamación, no de infección, y están presentes en todos los reemplazos totales de rodilla a las seis semanas. Tomará alrededor de cinco meses para que todo el calor y la hinchazón de la rodilla desaparezcan. Continuar aplicando hielo en la rodilla ayudará con el calor y la hinchazón.

Consejos para la recuperación del reemplazo total de rodilla seis semanas después de la cirugía

¿Cuándo puedo retomar las actividades de nivel superior?

Esto es en algo en lo que puede comenzar a trabajar ahora. A las seis semanas de la cirugía, usted ya hizo la mayor parte del esfuerzo necesario para recuperar el rango de movimiento de la rodilla y tener un buen comienzo en su recuperación. La mayoría de los pacientes están terminando su fisioterapia formal y están listos para retomar un programa de ejercicios en casa. Este es el momento ideal para dedicar otros dos meses de actividades de fortalecimiento de la rodilla. El fisioterapeuta le proporcionará ejercicios específicos en los que deberá centrarse para seguir avanzando. A las seis semanas, también podrá retomar las actividades recreativas como senderismo, golf, ciclismo, pickleball, tenis, etc. Tenga en cuenta que acaba de tener una cirugía para un reemplazo de rodilla hace seis semanas y que tomará tiempo retomar estas actividades de alto nivel. Aumentar la fuerza en la rodilla y la pierna mejorará su capacidad para realizar las actividades que disfruta. Recuerde que la recuperación completa después de un reemplazo de rodilla es un proceso de seis meses a un año.

¿Puedo arrodillarme sobre la rodilla?

¡Sí! No le hará ningún daño al reemplazo de rodilla al arrodillarse sobre su rodilla. Sin embargo, a muchos pacientes les resulta difícil arrodillarse porque les duele o simplemente no se siente bien. Puede “entrenar” la rodilla de modo que pueda arrodillarse sobre ella. Esto implica un conjunto específico de ejercicios y de desensibilización a lo largo del tiempo. Puede comenzar a arrodillarse en un sofá durante 10 minutos al día por una semana. Luego, avance a arrodillarse en el cojín del sofá sobre el suelo durante 10 minutos al día por una semana. Después cámbiese a una almohada más delgada o una almohadilla para jardinería en el piso durante 10 minutos al día por una semana. A continuación, avance a una alfombra delgada o tapete delgado durante 10 minutos al día por una semana. El último paso es arrodillarse en el suelo.

¿Dónde puedo encontrar información en línea confiable sobre cómo vivir con un reemplazo de rodilla?

El mejor recurso es hipknee.aahks.org. Este sitio web es de la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla (American Association of Hip and Knee Surgeons) y cuenta con información confiable revisada por colegas que usted puede consultar cuando le resulte conveniente.

ORTH-2615 457038