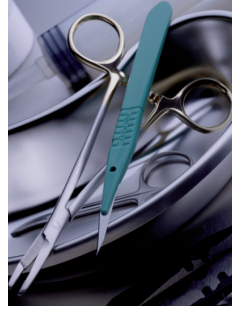


QUÉ ESPERAR TRAS UNA OPERACIÓN

Las rodillas son las articulaciones más delicadas para un deportista; que se lo digan si no a Puyol, que lleva dos temporadas seguidas padeciendo por su causa. Ya el pasado año se sometió a una operación para superar los problemas de su rodilla izquierda y recuperar por completo la forma le llevó buena parte del verano, innumerables sesiones con el fisio y duros ejercicios de musculación. Ahora bien, las rodillas –ya lo hemos dicho– son delicadas e inoportunas y este año le han fastidiado al jugador no sólo la final de la Copa del Rey, sino la Eurocopa. Esta vez le ha tocado el turno a la derecha, realizándole una artroscopia, para corregirle un problema osteocondral.

Lógicamente, y aunque este ejemplo es paradigmático, no se puede establecer una norma clara en todas las lesiones de rodilla. Cada una es un mundo, y cada persona y su particular capacidad de recuperación, otro. Es obvio que muy poca gente cuenta con la forma física de Puyol. Además, todo depende del daño producido, la capacidad de recuperación de los tejidos, la constancia de cada uno, la pericia del cirujano e incluso de los profesionales rehabilitadores. En cada lesión de rodilla es necesario hacer un plan de recuperación específico, como si fuera “un traje a medida”. Ahora bien, si has tenido la mala suerte de iniciar este verano con una operación de rodilla, te vendrá bien conocer y aplicar unos consejos comunes a cualquier proceso de rehabilitación de este tipo:.



- Tras la intervención, y ya en casa, deberás vigilar la aparición de algunos síntomas preocupantes: vuelve a urgencias si notas fiebre, sangrado excesivo en la herida que no se detiene al presionar, o secreciones amarillentas. Consulta al médico si el dolor no disminuye con analgésicos, tienes hinchazón o molestias en la pantorrilla, o los dedos de los pies se amoratan o enfrían.
- Ten mucha constancia al realizar los ejercicios que te marquen tus médicos. Ellos han realizado su parte del trabajo; ahora te toca a ti. También tienes algo que aportar en esta labor de equipo.
- La capacidad de sufrimiento o tolerancia al dolor varía según la persona. No desesperes, y sobre todo no comiences a preocuparte prematuramente, finalmente las molestias cederán.
- Sé optimista; el espíritu positivo te ayudará a apreciar lo que has conseguido en vez de fijarte en todo lo que te falta por lograr. Eso redundará en una mejor recuperación.
- Dale tiempo al tiempo. Tú no eres Puyol, ni Ronaldo, ni Sergio Ramos; si lo fueras, cobrarías millones de euros por jugar en la Liga. Así que no pretendas recuperarte a la misma velocidad que ellos. Los profesionales de la traumatología y la medicina deportiva, así como los fisioterapeutas, saben equilibrar rapidez y seguridad en las rehabilitaciones, por tanto, sigue sus consejos con toda tu paciencia.



Dr. Emilio L. Juan García

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

www.larodilla.es

PODOLOGÍA Y BIOMECÁNICA 

Proveedor Oficial de Biomecánica de la Fed. Española de Fútbol 

ESTUDIO BIOMECÁNICO DE LA MARCHA  PLANTILLAS PODOACTIVA A MEDIDA 

Información o cita para estudio y valoración de la pisada 902 365 099 www.podoactiva.com