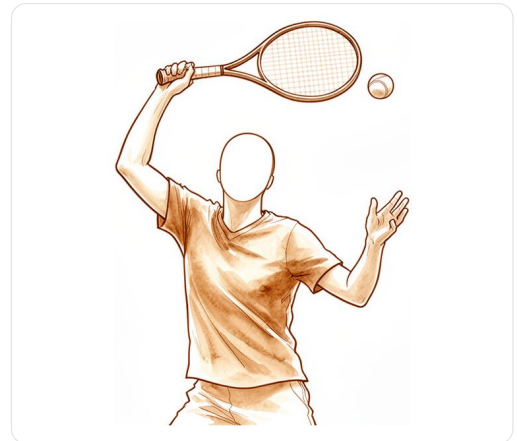


PATIENT INFORMATION

Regreso al deporte

El regreso al deporte es un proceso gradual: primero se recupera el rango de movimiento, luego la fuerza, después los ejercicios específicos del deporte y, finalmente, la participación completa. El tiempo necesario depende de la intervención quirúrgica y de las exigencias del deporte.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

El deporte rara vez es lo primero que se retoma tras una cirugía; por lo general, es lo último. La mayoría de los pacientes pueden volver gradualmente al deporte una vez que la articulación haya sanado, el rango de movimiento se haya recuperado, la fuerza haya vuelto y el cirujano lo haya autorizado.

Tres fases del regreso

El regreso al deporte es un proceso gradual, no un cambio repentino.

1. **Movilidad.** Rango de movimiento fluido y sin dolor en las actividades cotidianas.
2. **Fuerza.** El lado operado se siente similar al otro lado al soportar cargas sencillas: puedes llevar una bolsa de compras, abrir una puerta empujándola o lanzar suavemente una pelota de tenis.
3. **Específico del deporte.** Realizas los movimientos propios de tu deporte a baja intensidad: practicas saques antes de competir, o haces ejercicios de resistencia ligera antes de realizar sentadillas y press.

Cronogramas típicos

Estos son valores generales; su cirujano y fisioterapeuta le indicarán fechas específicas según su operación y su deporte.

Operación	Deporte sin contacto	Deporte de contacto/colisión
Cirugía del túnel carpiano / dedo en gatillo	4–6 semanas	6–8 semanas
	6 semanas	8–12 semanas

Operación	Deporte sin contacto	Deporte de contacto/colisión
Excisión de quiste ganglionar de muñeca		
Liberación del nervio cubital	6–8 semanas	12 semanas
Liberación del codo de tenista	8–12 semanas	12–16 semanas
Reparación del bíceps distal	4 meses	6 meses
Reparación del manguito rotador	4–6 meses	6–9 meses
Prótesis de hombro	4–6 meses (para natación: estilo pecho a partir de ~8 semanas; estilo libre a partir de ~12 semanas)	No se recomienda la práctica de deportes de contacto a largo plazo
Cirugía de Latarjet	4 meses (para deportes sin contacto)	6 meses (para deportes de contacto)
Fusión de muñeca/ articulación PIP	3 meses	En general se evita a largo plazo

Deportes de contacto: consideraciones especiales

Los deportes de contacto (rugby, fútbol, fútbol australiano, artes marciales mixtas, judo) conllevan un riesgo real de nuevas lesiones. Tras una reparación del manguito rotador o una estabilización del hombro, un solo placaje brusco puede anular meses de recuperación. Hable con sinceridad con su cirujano sobre las características reales de su deporte.

Férulas y cintas adhesivas

Algunos pacientes vuelven a practicar deporte utilizando una férula con bisagras o cintas adhesivas durante la primera temporada posterior a la cirugía de estabilización. Esto constituye una medida de seguridad razonable, y no un indicio de que algo vaya mal.

Cuándo detenerse y reevaluar

- Dolor agudo o repentino durante el juego (no es un dolor muscular)
- Un chasquido, crujido o sensación de “cedencia” en la articulación

- Hinchazón que persiste más de 48 horas después de la actividad
- Pérdida del rango de movimiento que antes se tenía