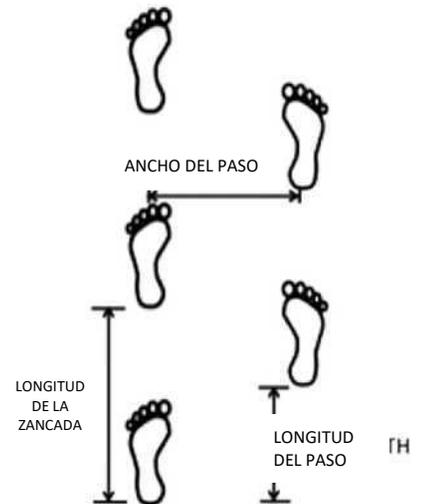


# Entrenamiento de la manera de andar tras un reemplazo de articulación



## ¿Qué es la Manera Normal de Andar?

La manera de andar se refiere a su forma de caminar. La manera normal de andar debería ser **consistente, sin esfuerzo y sin dolor**. Cuando se tiene la cadera o la rodilla mal, su manera de andar puede cambiar produciendo más dolor y necesitando más energía para ir de un lugar a otro (andar cojeando puede ser agotador). La recuperación tras un reemplazo de articulación le puede llevar a modificar el patrón de su manera de andar que mejorará con los ejercicios (Estiramientos, Tonificación, entrenamiento de Resistencia, y Equilibrio -puede encontrar algunos ejemplos en [www.aahks.org/hipknee](http://www.aahks.org/hipknee)). Por lo tanto, es importante para usted que sea consciente de su manera de andar y trabaje para normalizar su manera de andar durante la recuperación.



¿Alguna vez ha vuelto a ver sus huellas en la arena o en la nieve? Seguramente se ha dado cuenta de que sus pasos estaban separados alrededor de la misma anchura y distancia unos de otros independientemente de lo lejos que camine. Podemos clasificar la manera de andar dependiendo del patrón de pasos que da al andar. Cuando se estudia la manera de andar, se vienen algunos términos a la cabeza: longitud del paso, longitud de la zancada y ritmo. **LA LONGITUD DEL PASO** hace referencia a la distancia entre el talón de un pie que da una zancada en el suelo y el talón del **pie que está delante** en contacto con el suelo. Mientras que **LA LONGITUD DE LA ZANCADA** hace referencia a la distancia entre el talón de un pie apoyado en el suelo y la distancia que existe hasta que **ese talón** toca el suelo de nuevo. Por lo general, una persona con las piernas más largas tiene una mayor longitud de la zancada. **EL RITMO** es el número de pasos que una persona da por minuto. Tener la cadera o la rodilla mal puede hacer que su ritmo baje. Un ritmo normal está entre 100-115 pasos por minuto.

En una manera normal de andar, el talón toca el suelo primero, después el pie se coloca plano en el suelo justo antes de empujar hacia abajo los dedos de los pies, y balancear la pierna hacia delante. Estos tres simples movimientos son clave para desarrollar un patrón más normal a la hora de andar tras una cirugía de reemplazo. Por eso su fisioterapeuta siempre le dice «**TALÓN-PUNTA-LEVANTE**» una y otra vez durante su recuperación.



## Entrenamiento de la manera de andar

A menudo, antes de la cirugía, su manera de andar suele ser anormal, normalmente por el dolor y la debilidad que acompañan a una cadera o rodilla desgastada. Tras la cirugía, el dolor preoperatorio desaparece, pero tiene que trabajar para volver a capacitar los músculos para funcionar de nuevo de manera normal. La ciencia del entrenamiento de la manera de andar es compleja y se basa en que su cerebro y su sistema nervioso coordinen los músculos para



contraerse y relajarse en momentos específicos mientras se anda. Todo comienza con usted teniendo en cuenta algunos aspectos clave. Para los principiantes, le recomendamos llevar puesto un buen zapato deportivo atlético con cordones para asegurarnos de que su zapato está bien asegurado a su pie. No se debe hacer ejercicio andando con chanclas, sandalias o zapatillas de casa por razones de seguridad. Un zapato suelto puede llevar a lesiones, caídas y hacer que sea difícil practicar la mecánica correcta para la manera de caminar.

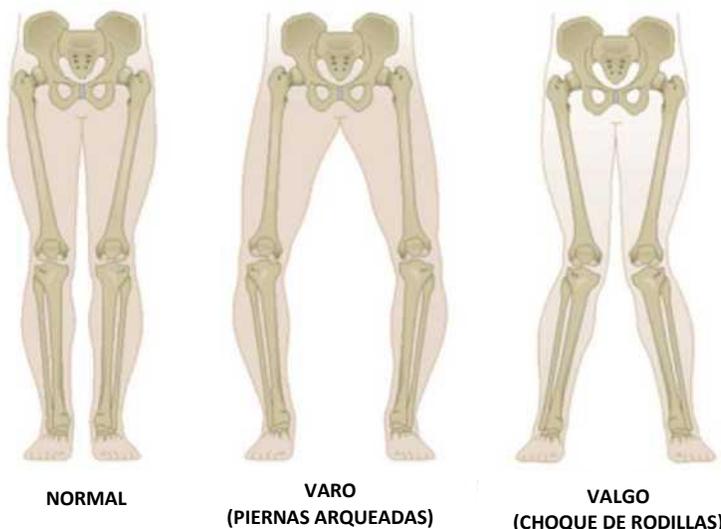
Después, normalmente recordamos a los pacientes el patrón normal para la forma de caminar mencionado anteriormente: **«APOYAR EL TALÓN, COLOCAR EL PIE PLANO, LEVANTARSE HACIA ARRIBA SOBRE LOS DEDOS DE LOS PIES»**. Repetir esta frase durante el entrenamiento de la manera de andar es bueno para reforzar la técnica correcta.

Le ayudará practicar la manera de andar delante de un espejo para ver inmediatamente cómo hace su patrón a la hora de caminar. Algunos pacientes se graban la manera de andar con un móvil y los ayuda como una manera de seguir los avances. Recuerde que caminando los dedos de los pies siempre deben apuntar hacia delante. A medida que sus músculos se van cansando, se dará cuenta de que los dedos de sus pies comienzan a rotarse hacia afuera -es importante buscar este patrón y centrarse en mantener los dedos de los pies apuntando hacia delante para seguir mejorando la fuerza y la resistencia.

Al principio del proceso de recuperación, puede aprender a andar con un dispositivo auxiliar (andador, muleta o bastón).

Sigue siendo importante practicar una rutina normal de caminar. Cuando utilice un bastón o muleta, es importante que coja el dispositivo con la mano **CONTRARIA** a donde se hizo el reemplazo de cadera o rodilla. Cuando su pierna operativa toque el suelo, el bastón/muleta toca el suelo a la misma vez para mantenerlo en equilibrio. Esta manera de andar puede ser agotadora ya que la última vez que tuvimos que concentrarnos en la manera de andar ¡fue cuando éramos niños!

Durante una cirugía de reemplazo, su cirujano corrige una deformación para realinear



la articulación de la cadera o rodilla. Como resultado, después de la cirugía, puede sentir que su pierna operativa es más larga que la pierna contraria. Esto es porque algunos de los músculos de su pierna no habían trabajado de manera «normal» durante varios años y el reemplazo de la articulación cambia la alineación de la pierna hasta el punto de que sus músculos necesitan tiempo para ajustarse a su nueva configuración. Normalmente, todo lo que necesita para que se resuelva solo el problema de longitud de su pierna es centrarse en su rutina de ejercicios y en el entrenamiento de la manera de andar. Este proceso normalmente lleva **3-6 meses**.

El entrenamiento de la manera de andar normalmente comienza en superficies planas y regulares antes de ir progresando a terrenos irregulares o subidas/bajadas. A veces, montar en bicicleta estática ayuda a preparar las piernas para andar, ya que pedalear ayuda a replicar un patrón consistente de marcha. Andar en una cinta le permite ajustar cuidadosamente la velocidad y la inclinación a medida que avanza en su recuperación. Andar en una piscina en la que el agua le llegue por el pecho también puede ayudar a descargar las articulaciones que nos duelen o están débiles para permitirnos practicar la mecánica de la manera de andar correctamente.

## Resumen

Una rutina consistente de ejercicios es importante para la recuperación después de un reemplazo de rodilla o cadera. Estirar los músculos tensos y tonificar los músculos débiles forman la base de la recuperación, pero el entrenamiento de la manera de andar ayuda a aunarlo todo para que funcione como una unidad completa. Descansar, el hielo, medicamentos antiinflamatorios y cremas tópicas ayudan a disminuir la mialgia, el dolor y la inflamación después del ejercicio. La rehabilitación es un proceso largo, pero hay luz al final del túnel.

Este documento proporciona un resumen del desarrollo de una rutina de entrenamiento de la manera de andar. Visite la página web para el aprendizaje de los pacientes de la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla (**AAHKS**) ([www.hipknee.aahks.org](http://www.hipknee.aahks.org)) para encontrar más folletos con ejercicios adicionales para realizar durante su recuperación tras el reemplazo de su articulación.



### LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD

**UTILICE ESTE FOLLETO COMO UNA GUÍA YA QUE LA ÚLTIMA PALABRA LA TIENEN USTED Y SU CIRUJANO A LA HORA DE DECIDIR QUÉ TIPO DE TERAPIA ES LA CORRECTA PARA USTED. SU CIRUJANO PODRÍA RECOMENDARLE VARIACIONES PARA ESTA RUTINA. SI SIENTE MALESTAR ANORMAL, MAREO O SENSACIÓN DE DESMAYO, DEJE DE HACER LOS EJERCICIOS Y CONTACTE CON SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.**