

Ejercicios de fuerza en pacientes que van a ser intervenidos de artroplastia de rodilla mediante cirugía "Fast-track": un estudio aleatorizado controlado

M^a Teresa Gutiérrez Giménez

Graduado en fisioterapia. Diplomado en enfermería. Máster en evaluación y entrenamiento para la salud. Hospital MAZ. Zaragoza.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00166

Recibido: 25/04/2023
Aceptado: 12/03/2024

Resumen

Antecedentes: Uno de los trastornos musculoesqueléticos y degenerativos más frecuente en edad adulta y que produce mayor discapacidad es la osteoartritis de rodilla cuya solución en grados severos es la artroplastia de rodilla (ATR) que es una de las intervenciones más habituales en los últimos años. En el Hospital Mutua de Accidentes de Zaragoza (MAZ) se realiza con protocolo "Fast-track" que permite que los pacientes se movilicen lo más rápido posible y con pocas complicaciones. Inmediatamente después de la ATR aparecen importantes reducciones de la fuerza muscular y junto con la pérdida de masa muscular relacionada con la edad, aumenta el riesgo de discapacidad y es por ello que recuperar la fuerza muscular es un objetivo importante.

Objetivo: El propósito de este estudio fue evaluar la efectividad de un programa de ejercicios de fuerza con bandas elásticas en pacientes que van a ser intervenidos de artroplastia total de rodilla (ATR) mediante cirugía "Fast-track".

Material y método: 48 pacientes programados para ATR en el primer semestre del 2021 participaron en este ensayo aleatorizado controlado. Un grupo control que realizaba los ejercicios según protocolo establecido en el hospital y el grupo intervención realizaba además unos ejercicios con bandas elásticas, un mes antes de la cirugía y un mes después de la misma, mientras duró la investigación. Se evaluó el dolor, la rigidez y la capacidad funcional mediante el cuestionario *Western Ontario and McMaster Universities (WOMAC)* y se hicieron la batería de pruebas de cribado de fragilidad SPPB (*Short Physical Performance Battery*) en tres momentos: Un mes antes de la cirugía (T1), quince días después de la cirugía (T2) y al mes de la intervención (T3). También se midió la fuerza de agarre manual en ambas extremidades superiores, el perímetro de muslo (tanto en la pierna que iba a ser intervenida como en la sana) y el Índice de masa corporal (IMC) en las tres evaluaciones.

Resultados: Tanto el grupo intervención como el grupo control obtuvieron mejoras estadísticamente significativas en las evaluaciones del cuestionario WOMAC y pruebas SPPB a los 15 días y a mes de la cirugía si bien el grupo que hizo ejercicios de fuerza con bandas elásticas obtuvo resultados mejores estadísticamente significativos. No hubo diferencias significativas en la fuerza de agarre manual, en el perímetro de muslo ni en el IMC.

Conclusión: Un programa de ejercicios de fuerza pre y postoperatorio de ATR con bandas elásticas mejora la eficacia del programa tradicional, disminuyendo el dolor y rigidez, mejorando la capacidad funcional, equilibrio y velocidad de la marcha y por lo tanto su autonomía y calidad de vida.

Palabras clave:

Rodilla. Artroplastia. Envejecimiento.
"Fast-track". Entrenamiento fuerza.
Bandas elásticas.

Resistance exercises in patients whose knee is going to be operated of arthroplasty with Fast-track surgery: randomized controlled trial

Summary

Background: One of the most frequent musculoskeletal and degenerative disorders in adulthood and that produces greater disability is knee osteoarthritis; this injury produces greater disability and the solution in severe degrees is knee arthroplasty (TKA). In hospital MAZ, TKA is performed with the Fast-track a protocol allows patients to move as quickly as possible and without any complications. After the ATR, reductions of muscular strength appear, and with the loss of muscular mass associated with age, the risk of disability increases and that is why recovering muscular strength is an important goal for orthopedic surgeons and specialists in rehabilitation.

Objective: The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of a simple resistance exercise program with elastic bands in patients who are going to undergo TKA using Fast-track surgery.

Premio SEMED a la Investigación 2023

Correspondencia: M^a Teresa Gutiérrez Giménez
E-mail: maritereguti@hotmail.es