

Doutor, depois de fazer a prótese posso praticar algum esporte?

Alguns estudos científicos mostram que além do enorme incremento na qualidade de vida dos que se submetem a uma artroplastia do quadril, um outro aspecto é destacado :o aumento no nível de atividade física dos pacientes. Amostras da população da Holanda e Estados Unidos da America* provou que os indivíduos com próteses adotam um estilo de vida pós – cirurgia mais ativo que a população geral.

Este dado que pode parecer paradoxal a primeira vista é fácil de explicar. O retorno da função articular e a resolução da dor crônica mudam por completo a perspectiva dos pacientes, os quais sentem sua vida se transformar dramaticamente.

Portanto, a resposta é sim, pode-se praticar atividades físicas após uma prótese de quadril e, na verdade, este é um dos objetivos da cirurgia: devolver ao paciente um status de normalidade próximo ao que existia antes da manifestação da doença.

Algumas recomendações são importantes: não praticar esportes de alto impacto e/ou com saltos e com bola, os de contato como Judô e todos os com pranchas e raquetes.

O que é permitido: natação, hidroginástica, caminhadas, musculação, pilates, dança golfe e bicicleta. Em todos eles algumas precauções simples são recomendadas e o cirurgião poderá enumerá-las para o paciente.

Dependendo do nível prévio de treinamento, da idade biológica, da qualidade óssea, do tipo de implante e acesso pode-se permitir ainda a prática de tênis de mesa, remo e até mesmo o ski na neve para atletas experientes, em trilhas de baixa dificuldade.

*

[Rheumatol Int.](#) 2017 Feb;37(2):219-227. doi: 10.1007/s00296-016-3598-9. Epub 2016 Nov 16.

Patients who underwent total hip or knee arthroplasty are more physically active than the general Dutch population.

Meessen JM¹, Peter WF², Wolterbeek R³, Cannegieter SC⁴, Tilbury C², Bénard MR⁵, van der Linden HM², Onstenk R⁶, Tordoir R⁷, Vehmeijer SB⁶, Verdegaal SH⁷, Vermeulen HM⁸, Nelissen RG², Vliet Vlieland TP^{2,9,10}.

Author information

Abstract

Total hip arthroplasty (THA) and total knee arthroplasty (TKA) bring relief of pain and functional disability to patients with end-stage osteoarthritis, and however, the literature on their impact on patients' level of physical activity (PA) is scarce. Cross-sectional study in patients who underwent THA/TKA surgery in the preceding 6-22 months and a random sample of persons aged >40 years from the Dutch general population, participating in a national survey. PA in minutes per week (min/week) and adherence to the Dutch recommendation for PA (NNGB yes/no) were measured by the short questionnaire to assess health-enhancing PA. Multivariable linear (total min/week) and logistic regression analyses (meeting recommendations PA), adjusting for confounders, were performed for THA and TKA separately. In total, 258 THA [62.3% female, aged 69.4 (9.1)] and 221 TKA [65.7% female, aged 69.5 (8.9)] patients and 4373 persons from the Dutch general population [51.4% female, aged 58.9 (11.6)] were included. The presence of THA was associated after adjusting for age, sex, BMI education and musculoskeletal comorbidities, with more total min/week spent on PA (THA 13.8% increase, 95% CI 1.6-27.6%), whilst both TJA groups were associated with adhering to NNGB (THA: OR 1.79, 95% CI 1.26-2.56; TKA: OR 1.73, 95% CI 1.20-2.51). As this study used questionnaires to compare the PA of THA/TKA patients to the general population, some recall and selection bias might have been induced. After surgery, overall, TJA patients are more likely to adhere NNGB than a representative sample of persons >40 years from the Dutch general population.



[Bone Joint J.](#) 2014 Jul;96-B(7):923-7. doi: 10.1302/0301-620X.96B7.31585.

Athletic activity after lower limb arthroplasty: a systematic review of current evidence.

[Jassim SS](#)¹, [Douglas SL](#)¹, [Haddad FS](#)¹



Triatleta , 37 anos , ATQ à direita

Fonte : Int J Sports Phys Ther.2014 Nov;9(6):839-850

