



Your Complete Guide to Joint Replacement

Trustworthy information from AAHKS surgeon members

Una Guía para Regresar a la Actividad Sexual Después del Reemplazo Total de Cadera y Rodilla

El sexo es una parte normal e importante de la naturaleza humana que representa el bienestar físico, mental y espiritual. Este puede ser un tema difícil y embarazoso para las personas que tienen artrosis en las caderas y las rodillas para conversar con sus médicos. Una encuesta reciente de miembros de la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla encontró que la abrumadora mayoría de los cirujanos rara vez, si alguna vez, hablan con sus pacientes sobre el sexo después de la cirugía de reemplazo articular a pesar que la mayoría de los pacientes están preocupados por ello. Si expresas tus preocupaciones al cirujano articular, él o ella puede proporcionar orientación sobre cómo proceder de manera segura y cómoda con las relaciones sexuales, incluso si tienes artrosis en curso.

El dolor articular, la rigidez y la deformidad pueden limitar la actividad sexual si tienes artrosis de cadera o rodilla. Se sabe que la artrosis de cadera limita la actividad sexual más que la artrosis de rodilla. Es importante establecer expectativas realistas y aprender cómo reanudar con seguridad la actividad sexual después del reemplazo articular evitando complicaciones. En general, la mayoría de las personas pueden reanudar las relaciones sexuales de forma segura entre uno y tres meses después de la cirugía.

Sexo después de un reemplazo total de cadera

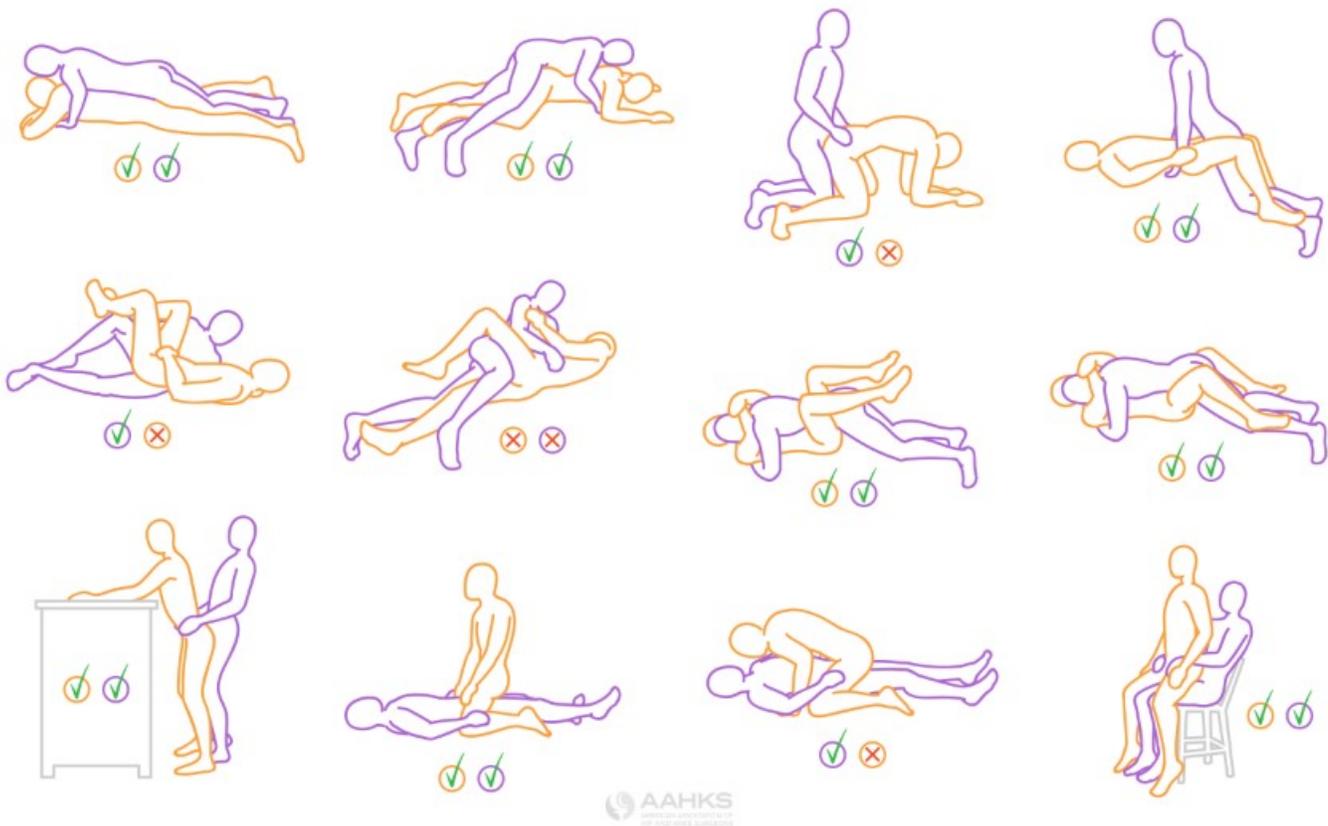
Para las personas con dolor por artrosis de cadera, el 75% informa que el sexo ha sido interrumpido o abandonado totalmente. Los reemplazos totales de cadera representan una de las cirugías electivas más exitosas realizadas hoy en día, pero su cuerpo tarda en acostumbrarse a su nueva cadera. Los tejidos blandos necesitan sanar alrededor de la articulación de la cadera antes de volver completamente a las actividades anteriores.

Ten en cuenta que ciertas posiciones durante el sexo pueden provocar complicaciones para ti y para el implante. Una de las preocupaciones más comunes después del reemplazo de cadera es la luxación. Esta es una emergencia médica que normalmente requiere un regreso al hospital para que la cadera vuelva a colocarse en su lugar. Aproximadamente 1-2% de los pacientes sufren una luxación de cadera después de la artroplastia total de la misma y ciertas posiciones sexuales pueden aumentar la probabilidad de que esto ocurra. Es importante volver a la actividad sexual después de la cirugía de reemplazo de cadera, pero el objetivo es hacerlo de forma segura.

Durante la flexión extrema de la articulación de la cadera, los implantes pueden hacer contacto con otras partes de la pelvis y conducir a una luxación. Un estudio reciente publicado en el *Journal of Arthroplasty* recomienda **evitar** las siguientes posiciones:

- 1) Arrodillarse con el compañero detrás
- 2) Arrodillarse encima de la pareja
- 3) Cara a cara de lado

Como regla general, el compañero con el reemplazo de cadera debe evitar la flexión extrema de la articulación de la cadera al colocarse en la parte inferior durante el coito. La recomendación básica es ir lento y detenerse si experimenta dolor o incertidumbre.



Modified from Charbonnier C, Chague S, Panzoni M, Bernardoni M, Hoffmeyer P, Christofilopoulos P. Sexual Activity after Total Hip Arthroplasty: A Motion Capture Study. *J Arthroplasty*. 2014;Mar;29(3):646

Sexo después de un reemplazo total de rodilla

En los Estados Unidos, el 84% de las personas que han tenido reemplazos de rodilla son sexualmente activas. Una de las mayores preocupaciones después del reemplazo total de rodillas es la capacidad de arrodillarse durante las actividades. Esto puede tener un gran impacto para hombres y mujeres durante las interacciones sexuales. Un estudio en el *Journal of Arthroplasty* preguntó a las personas acerca de su función sexual antes y después del reemplazo total de rodilla. Ellos informaron dolor de rodilla, pérdida de movimiento e incapacidad para arrodillarse como los factores más comunes que limitan su actividad sexual antes de la cirugía. Las personas en el estudio tardaron dos meses en volver al sexo después del reemplazo total de rodilla. Alrededor del 60% no reportó ningún cambio en la actividad sexual, 7% tuvo menos sexo, 16% dejó de tener relaciones sexuales, y sólo 15% reportó tener más sexo.

Este estudio destaca algunos puntos importantes:

- Las limitaciones sexuales antes de la cirugía **no se eliminan por completo** después del reemplazo total de rodilla.
- Usted puede esperar sólo mejorías leves a **moderadas al** arrodillarse durante el coito.
- Usted puede esperar una mejoría **gradual** en la función sexual hasta un año después de la cirugía de reemplazo de rodilla debido a la disminución del dolor y la mejora del movimiento.

Conclusión

Usted debe hacer que sea una prioridad tener una discusión con su cirujano sobre las relaciones sexuales después del reemplazo total de la articulación. Estas pautas pueden ayudar a prevenir complicaciones como la luxación si

usted ha tenido un reemplazo total de cadera y proporcionar expectativas realistas si usted ha tenido un reemplazo total de cadera o de rodilla.

Referencias

1. Issa K, Pierce TP, Brothers A, Festa A, Scillia AJ, Mont MA. Actividad sexual después de la artroplastia total de cadera: Una revisión sistémica de los resultados. *J Arthroplastia*. 2017 Ene;32(1):336-340.
2. Kazarian GS, Lonner JH, Hozack WJ, Woodward, L, Chen AF. Mejoras en la actividad sexual después de la artroplastia total de rodilla. *J Arthroplastia*. 2017 Abr;32(4):1159-1163.
3. Dahm DL, Jacofsky, D, Lewallen DG. Los cirujanos rara vez discuten la actividad sexual con los pacientes después de tha; una encuesta de miembros de la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla. *Clin Orthop Relat Res*. 2004 Nov;(428):237-40.
4. Charbonnier C, Chague S, Ponzoni M, Bernardoni M, Hoffmeyer P, Christofilopoulos P. Actividad sexual después de la artroplastia total de cadera: un estudio de captura de movimiento. *J Arthroplastia*. 2014 Mar;29(3):640-7.



Scan this with your phone to connect to more articles and videos on hip and knee care from the American Association of Hip and Knee Surgeons.