

Cuestionario de autoevaluación de la rodilla del deportista

1. Cuáles son las osteoartritis más frecuentes relacionadas con la práctica deportiva:
 - a) Muñeca
 - b) Codo
 - c) Cadera
 - d) Hombro
 - e) Rodilla y tobillo

2. Hasta cuántas veces se incrementa la transmisión de la carga cuando se corre cuesta arriba:
 - a) Dos veces
 - b) Hasta 20 veces
 - c) De 5 a 8 veces
 - d) 14 veces
 - e) No se incrementa

3. Es el método estándar para evaluar el cartílago:
 - a) La resonancia magnética
 - b) Artroscopia directa
 - c) Ultrasonido
 - d) Radiografías simples
 - e) Tomografía computada

4. Es el tratamiento más utilizado para las lesiones de cartílago en la actualidad:
 - a) Células madre
 - b) Aloinjertos
 - c) Microfracturas
 - d) Trasplantes de cartílago
 - e) Infiltración de plaquetas

5. Cuántos casos de lesión de ligamentos cruzados se calculan en la población general:
- a) De 4 a 10 por cada 1,000 habitantes
 - b) 20 por cada 1,000 habitantes
 - c) Menos de 2 por cada 1,000 habitantes
 - d) Más de 20 por cada 1,000 habitantes
 - e) No hay estadísticas confiables
6. Son factores de riesgo en las lesiones del ligamento cruzado anterior:
- a) Tipo de deporte
 - b) Calentamiento previo
 - c) Uso de ortesis
 - d) Estatura, edad y género
 - e) Uso de medicamentos
7. Tipos de injertos de ligamentos:
- a) Injertos cadavéricos
 - b) Autoinjertos, aloinjertos e injertos sintéticos
 - c) Hueso-tendón-hueso
 - d) Injertos de origen animal
 - e) Injertos con fibras de carbón
8. En qué grupo etario se presenta mayor número de fallas con los injertos de ligamentos:
- a) No se relaciona con ningún grupo de edad
 - b) Mayores de 40 años
 - c) De 30 a 40 años
 - d) De 20 a 30 años
 - e) Menores de 19 años
9. Qué tipo de reconstrucción de ligamentos proporciona mayor estabilidad postoperatoria de la rodilla:
- a) Reconstrucción con injerto sintético
 - b) Reconstrucción con gracilis
 - c) Reconstrucción con endoboutton
 - d) Reconstrucción con una banda
 - e) Reconstrucción de doble banda

10. Componente crítico de la recuperación después de una reconstrucción de ligamento cruzado anterior:
- a) Técnica quirúrgica
 - b) Terapia física y rehabilitación
 - c) La inmovilización prolongada
 - d) El tipo de injerto
 - e) El tipo de cirugía
11. Cuál es el porcentaje de agua en la composición del menisco:
- a) Más del 80%
 - b) Menos del 10%
 - c) El 50%
 - d) El 75%
 - e) El 25%
12. En caso de aumento de volumen y evidente derrame articular en una lesión de meniscos:
- a) Es necesario evacuarlo
 - b) Debe observarse
 - c) No se hace nada
 - d) Debe infiltrarse con esteroides
 - e) Debe hacerse una artroscopia diagnóstica
13. Es uno de los objetivos principales para un adecuado tratamiento ante una rotura meniscal:
- a) No hacer rehabilitación
 - b) Evitar la práctica deportiva
 - c) Posponer la artrosis
 - d) Restablecer la adecuada mecánica articular
 - e) Quitar el dolor
14. Cuánto tiempo después de una sutura meniscal se debe esperar para hacer esfuerzos de carga:
- a) Tres semanas
 - b) Menos de tres semanas
 - c) Dos semanas
 - d) Más de 8 semanas
 - e) Hasta 6 semanas

15. Es un factor para dar el alta de retorno a la actividad deportiva del paciente postoperado:
- a) El proceso fisiológico natural de curación de la lesión
 - b) La edad del paciente
 - c) El tipo de cirugía
 - d) El programa de rehabilitación
 - e) El deporte que practica