



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Pautas de rehabilitación posoperatoria para la reconstrucción del LCA

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semanas 0-2:

- WBAT, corsé bloqueado a 0 grados para caminar y dormir • Muletas D/C cuando la marcha no es antálgica • ROM: 0-90° con énfasis en la extensión completa • Movilización de la rótula • SLR supino con corsé bloqueado a 0 grados, juegos cuádruples • Bombas de tobillo • Ergometría de manivela corta (90 mm)

Semanas 2-6:

- Férula: desbloqueada cuando el control del cuádriceps es adecuado • Férula interrumpida cuando el control del cuádriceps es adecuado (típicamente 4 semanas) • ROM: 0-125 grados (mantener la extensión completa) • Extensión activa de la rodilla desde 40 grados ROM > 115 grados) Prensa de piernas (arco de 80-0 grados) Mini sentadillas/cambios de peso Entrenamiento de propiocepción Iniciar programa Step Up

Semanas 6-14:

- Programa de sentadillas progresivas • Iniciar el programa Step Down • Leg Press, Lunges • Extensiones de rodilla isotónicas (90-40 grados, cadena cerrada preferiblemente) • Ejercicios de agilidad (cordón deportivo) • Versa-climber/Nordic Track • Cinta de correr retrógrada deambulación

Semanas 14 a 22:

- Comenzar el programa de carrera hacia adelante (cinta rodante) cuando el paso hacia abajo de 8" sea satisfactorio • Continuar el programa de fortalecimiento y flexibilidad • Avanzar ejercicios de agilidad específicos para deportes • Iniciar el programa pliométrico

> 22 semanas:

- Programa Pliométrico Avanzado, Regreso al Deporte (Dirigido por MD)



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Comentarios:

Evaluación de Capacidad Funcional Endurecimiento por trabajo/Acondicionamiento por trabajo Enseñar HEP

Modalidades:

Estimulación eléctrica Ultrasonido Iontoforesis Fonoforesis
 DIEZ Calor antes/después Hielo antes/después Masaje de puntos gatillo
 A discreción del terapeuta
 Otro _____

Firma: _____

Fecha: _____