



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Directrices de rehabilitación posoperatoria para la reconstrucción del LCA con
reparación de meniscos (de adentro hacia afuera)

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:

- TDWB, corsé bloqueado a 0 grados para caminar y dormir • ROM: 0-90° con énfasis en la extensión completa • Movilización de la rótula • SLR supino con corsé bloqueado a 0 grados, Quad Sets • Bombas de tobillo • Ergometría de manivela corta (90 mm)

Semanas 2-4:

- Transición a PWBAT ~50% a WBAT completo a las 4 semanas después de la operación. • El aparato ortopédico bloqueado en extensión completa hasta la semana 4-6 posterior a la operación • No soporta peso más allá de 90° para ACL con reparación de menisco • ROM: 0-125 grados (mantener extensión completa) • Extensión activa de rodilla a 40 grados • Ergometría estándar (170 mm) (cuando el ROM de la rodilla > 115 grados)

Semanas 4-6:

Pierna WBAT completa en extensión, apoyo hacia abajo 60-90 por 6 semanas anticipe el retiro del aparato ortopédico en ese momento Prensa de piernas (80-0 grados de arco) Mini sentadillas / Cambios de peso Entrenamiento de propiocepción Iniciar Step Up programa • Evitar la Rotación Tibial hasta las 6 semanas

Semanas 6-14:

- Refuerzo D/C
- Programa de sentadillas progresivas
- Iniciar el programa Step Down • Prensa de piernas, estocadas • Extensiones de rodilla isotónicas (90-40 grados, cadena cerrada preferida) • Ejercicios de agilidad (cordón deportivo) • Escalador Versa/Nordic Pista • Deambulacion retrógrada en cinta rodante

Semanas 14-22 •

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 • Ejercicios de agilidad específicos para deportes avanzados



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

- Iniciar programa pliométrico

> 22 semanas:

- Programa pliométrico avanzado, Regreso al deporte (dirigido por un médico) •

**Puede requerir una evaluación deportiva funcional (FSA) 5 a 6 meses después de la operación para obtener autorización para regresar al deporte

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: _____