



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Pautas de rehabilitación posoperatoria para la reconstrucción del LCA con reparación de meniscos
(Todo adentro)

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

- 2-6: • Comience WBAT. Desbloquee el corsé para carga de peso No soporte de peso más allá de 90° para ACL con reparación de menisco Muletas D/C cuando la marcha no es antálgica (dos semanas con reparación de menisco) ROM: 0-125 grados (mantener extensión completa) Rodilla activa extensión a 40 grados Ergometría estándar (170 mm) (cuando el ROM de la rodilla > 115 grados) Prensa de piernas (arco de 80-0 grados) Mini sentadillas/cambios de peso Entrenamiento de propiocepción Iniciar el programa Step Up Evitar la rotación tibial hasta las 6 semanas

Semanas 6-14:

- Refuerzo D/C y destete de las muletas • Programa de sentadillas progresivas • Iniciar el programa Step Down • Leg Press, Lunges • Extensiones de rodilla isotónicas (90-40 grados, cadena cerrada preferida) • Ejercicios de agilidad (cordón deportivo) • Versa Climber/Nordic Track • Deambulación retrógrada en cinta rodante

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

- **Puede requerir una evaluación deportiva funcional (FSA) 5-6 meses después de la operación para obtener la 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: _____