



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Directrices de rehabilitación postoperatoria para la osteotomía tibial alta distal (HTO)

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semanas

0-6: • PWBAT estricto con muletas x4 semanas

o El estado del WB se puede ajustar en función de la evaluación del cirujano. • Soporte bloqueado en extensión.

Semanas 6-12:

• Avance a PWB (50%) semanas 6-8 • Puede avanzar WBAT después de la semana 8 •

Desbloquee el aparato ortopédico, muletas D/C cuando la función cuádruple sea adecuada. • Puede dejar de usar corsé después de 8 semanas. como se tolere.

• ROM activo/pasivo completo e ilimitado. Avanzar según lo tolerado. • Continuar

SLR, conjuntos cuádruples. Avance a ejercicios ligeros de cadena abierta, mini sentadillas. • Comience la fuerza de los isquiotibiales en la semana 10.

Semanas 12-16:

• Marcha completa con patrón normalizado. • ROM completo • Comenzar a caminar en la caminadora • Progresar a ejercicios de equilibrio/propiocepción. • Iniciar ejercicios específicos del deporte

16 Semanas >

• Ejercicios avanzados de cadena cerrada. • Centrarse en la fuerza de una sola pierna • Comenzar un programa pliométrico ligero • Enfatizar la carga de una sola pierna

Comentarios:

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



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Modalidades:

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

Firma: _____

Fecha: _____