



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Directrices de rehabilitación posoperatoria para el desbridamiento artroscópico de rodilla

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Fase I

Semanas 0-2:

- Carga de peso según lo tolere • Sin aparatos ortopédicos • ROM activo/pasivo completo • SLR, deslizamientos de talón, juegos de cuádriceps/isquiotibiales, bombas de pantorrilla • Movilización rotuliana, tablonas, puentes, abdominales, step-ups y bicicleta estacionaria según lo tolere

Fase II

Semanas 2 a

- 4: Carga completa de peso
- Progreso con ROM hasta completar
- Ejercicios de fase I de progreso
- Agregar ejercicios específicos del deporte según se tolere Ciclismo, elíptica, carrera según se tolere
- Modalidades PRN

Fase III

Semanas 4 a

- 8: • Agregue ejercicios específicos del deporte según lo tolere • Programa de mantenimiento de core, glúteos, cadera y equilibrio

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 _____



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Firma: _____

Fecha: _____