



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Directrices de rehabilitación postoperatoria para el desbridamiento artroscópico de la almohadilla grasa de la 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 2-4:

- Soporte de peso completo
- ROM completo • Ejercicios de la Fase I de progreso • Agregue ejercicios específicos del deporte según lo tolere • Ciclismo, elíptica, carrera según lo tolere • Modalidades PRN

Fase III

Semanas 4-12:

- 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 _____

Firma: _____

Fecha: _____