



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Directrices de rehabilitación postoperatoria para la extracción artroscópica de cuerpos sueltos 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 2-4:

- 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: \_\_\_\_\_