



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Pautas de rehabilitación postoperatoria para la lisis artroscópica de adherencias 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:

- WBAT completo inmediatamente
- Muletas por 24 – 48 hrs. D/C cuando la marcha se normaliza.
- ROM activo/pasivo completo • SLR, deslizamientos de talón, juegos de cuádriceps/isquiotibiales, bombas de pantorrillas • Movilización rotuliana, tablonos, puentes, abdominales, step-ups y bicicleta estacionaria según se tolere • PROM/ estiramiento capsular en posición supina y prona con y sin tib- Distracción femenina

## Fase II

Semanas 2-4:

- Soporte de peso completo
- Progreso con ROM hasta completar
- Ejercicios de fase I de progreso • Estiramiento avanzado del recto femoral/cápsula anterior de la cadera
- Ciclismo, elíptica, carrera según lo tolere • Modalidades PRN

## Fase III

Semanas 4 a

- 12: • Soporte de peso completo • 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: \_\_\_\_\_