



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Pautas de rehabilitación posoperatoria para la escisión artroscópica de la plica 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: _____