



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Pautas de rehabilitación postoperatoria para el alargamiento de la banda de TI 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 aparato ortopédico • ROM activo/pasivo completo • SLR, deslizamientos de talón, juegos de cuádriceps/isquiotibiales, bombas de pantorrilla • Movilización rotuliana, tablas, puentes, abdominales, step-ups y bicicleta estacionaria según lo tolere • Modalidades, rollo de espuma

## 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:

- Ejercicios específicos del deporte avanzado según lo tolere. • Programa de mantenimiento de core, glúteos, cadera y equilibrio. • HEP para incluir glúteos/cadera/core máximos y rodillo de espuma.

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: \_\_\_\_\_