



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Pautas de rehabilitación posoperatoria para el desbridamiento de menisco

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semanas 0-2: •

WBAT completo inmediatamente

• Muletas durante 24 a 48 horas. D/C cuando la marcha se normaliza. •

ROM activo/pasivo completo • SLR, deslizamientos de talón, juegos

cuádruples, bombas de pantorrilla • Movilización rotuliana

Semanas 2-6: •

Soporte de peso completo •

Progreso con el ROM hasta el máximo •

Sentados en la pared, estocadas, ejercicios de

equilibrio • Fortalecimiento de cuádriceps en cadena

cerrada • Modalidades PRN

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: _____