



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Directrices de rehabilitación postoperatoria para la reconstrucción de MPFL

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

0-2 Semanas:

- WBAT, corsé bloqueado a 0 grados para caminar y dormir • ROM: 0-30° con énfasis en la extensión completa • SLR supino con corsé bloqueado a 0 grados, juegos cuádruples • Bombas de tobillo

2-4 Semanas:

- WBAT, soporte bloqueado a 30 grados para caminar y dormir • ROM: 0-60 grados (mantener la extensión completa) • Entrenamiento de propiocepción • SLR, juegos cuádruples, bombas de tobillo

4-6 Semanas:

- WBAT, corsé bloqueado a 60 grados para caminar y dormir • ROM: 0-90 grados (mantener la extensión completa)

6-14 Semanas:

- Refuerzo D/C y destete de las muletas • Programa de sentadillas progresivas • Iniciar el programa Step Down • Leg Press, Lunges
- Extensiones de rodilla isotónicas (90-40 grados, cadena cerrada preferida) • Ejercicios de agilidad (cordón deportivo) • Versa Climber/Nordic Track • Deambulación retrógrada en cinta rodante

14-22 semanas: •

- Comience el programa de carrera hacia adelante (cinta rodante) cuando el paso hacia abajo de 8" sea satisfactorio • Continúe el programa de fortalecimiento y flexibilidad • Avance ejercicios de agilidad específicos para deportes • Inicie el programa pliométrico

> 22 semanas:

- Programa Pliométrico Avanzado, Regreso al Deporte (Dirigido por MD)



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

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: _____