



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Directrices de rehabilitación posoperatoria para la reparación de la raíz meniscal

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semanas 0-4:

- TDWB en férula en extensión con muletas • Férula en extensión para dormir 0-2 semanas. • ROM activo/pasivo 0-90 grados • Juegos cuádruples, SLR, deslizamientos de talón • Movilización rotuliana

Semanas 4-6:

- Avanzar a FWBAT • Puede desbloquear el aparato ortopédico • Progresar con ROM hasta el máximo • No soportar peso con la rodilla flexionada más de 90 grados

Semanas 6 a 8:

- WBAT con el aparato ortopédico desbloqueado • Dispositivo ortopédico D/C cuando la fuerza del cuádriceps es adecuada (generalmente alrededor de 6 semanas) • Muletas D/C cuando la marcha se normaliza • La pared se asienta a 90 grados

Semanas 8-12:

- WBAT sin aparato ortopédico ROM completo
- Progreso con ejercicios de cadena cerrada
- Estocadas de 0 a 90 grados Prensa de piernas de 0 a 90 grados Ejercicios de propiocepción
- Comenzar bicicleta estacionaria

Semanas 12-16:

- Ejercicios de fortalecimiento de progreso
- Fortalecimiento de una sola pierna • Comenzar a trotar y progresar a correr • Ejercicio deportivo específico



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: _____