



# 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: \_\_\_\_\_