



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

INSTRUCCIONES PT RECONSTRUCCIÓN DE MULTILIGAMENTOS

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

0-3 SEMANAS:

TTWB con soporte de peso, corsé bloqueado a 0
grados ROM (solo prono): flexión pasiva de 0 a 70 grados, extensión activa asistida de 70 a 0
grados Isometría de cuádriceps a 60 grados

3-6

SEMANAS: Carga progresiva de peso de TTWB a PWB (75 %) con
muletas Soporte bloqueado a 0 grados ROM (solo en decúbito prono):
Extensión asistida activa 90-0 grados Flexión pasiva 0-90 grados
Manivela corta (90 mm) ergometría Prensa de piernas (arco de 60-0
grados) SLR (todos los planos): Resistencia progresiva Cuádriceps
isométricos de múltiples ángulos: 60 a 20 grados

6-12 SEMANAS:

- Muletas D/C cuando la marcha no es antálgica (6-8 semanas) •
- El aparato ortopédico se cambia a OTS • Iniciar el programa de
avance hacia adelante (6-8 semanas) • Prensa de piernas, mini-
sentadillas (arco de 60-0 grados) • Ergometría estándar (si el
ROM de la rodilla > 115 grados) • Ejercicios AAROM • Stairmaster
(6-8 semanas) • Entrenamiento de propiocepción (Prop Board,
BAPS) • Aquacisor (entrenamiento de la marcha) • Deambulación
retrógrada en la cinta ergométrica • Iniciar programa Step Down
(8- 10 semanas)

12-20 SEMANAS:

Prensa de piernas: sentadillas (arco de 80 a 0
grados) Ejercicios AAROM Entrenamiento de
propiocepción (Prop Board, BAPS) Lunges Entrenamiento de
propiocepción avanzado (perturbaciones) Ejercicios de agilidad
(cordón deportivo) Versa-climber Retrógrado carrera en cinta
rodante • Estiramiento de cuádriceps



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

20-26 SEMANAS:

Comenzar a correr hacia adelante (si se desciende un escalón de 8" satisfactoriamente) Continuar con los programas de fortalecimiento de las extremidades inferiores, flexibilidad, propiocepción y agilidad Iniciar el programa pliométrico (si la base de fuerza es suficiente) Prueba de salto funcional (>85 % contralateral)

>26 SEMANAS:

- Continuar con los programas de fortalecimiento de las extremidades inferiores, flexibilidad, propiocepción y agilidad
- Programa pliométrico avanzado

Programa avanzado de agilidad y deporte específico

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: _____