



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Directrices de rehabilitación postoperatoria para la reconstrucción del ligamento cruzado posterior

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 asistida activa de 70 a 0 grados movilización
de la rótula extensiones de toalla, cuelgue en decúbito
prono SLR supino con corsé bloqueado a 0 grados •
Isometría de cuádriceps a 60 grados

3-6 Semanas:

• Soporte de peso progresivo TTWB a PWB (75%) con muletas • Soporte
bloqueado a 0 grados • ROM (solo en decúbito prono): Extensión activa
asistida 90-0 grados • Flexión pasiva 0-90 grados • Ergometría de
manivela corta (90 mm) • Prensa de piernas (arco de 60-0 grados) • SLR
(todos los planos): resistencia progresiva • Isométricos de cuádriceps 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
Paso Hacia Adelante (6-8 semanas) • Leg Press, Mini-Squats
(arco de 60-0 grados) • Ergometría estándar (si la ROM de la
rodilla > 115 grados) • Ejercicios AAROM • Stairmaster (6-8
semanas) • Aquacisor (entrenamiento de la marcha) •
Deambulación retrógrada en la cinta ergométrica • Iniciar el
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



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

- Carrera retrógrada en cinta rodante •
- Estiramiento de cuádriceps

20-26 semanas:

Comenzar a correr hacia adelante (si se desciende satisfactoriamente un escalón de 8"). 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: _____