



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Directrices de rehabilitación posoperatoria para la reparación del tendón cuádriceps o rotuliano

Nombre fecha: \_\_\_\_\_

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía \_\_\_\_\_

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

0-6 Semanas:

- WBAT, Brace bloqueado en extensión 0-2 semanas •
- WBAT Brace desbloqueado a 30 grados de flexión 2-4 semanas •
- WBAT Brace desbloqueado a 60 grados de flexión 4-6 semanas •
- ROM: o 0-30° Semanas 0-2 o 0-60° Semanas 2-4 o 0-90° Semanas 4-6 •
- Movilización de rótula • SLR supino con ortesis bloqueada a 0 grados, Quad Sets • Bombas de tobillo

6-12 Semanas:

- Desbloquear el aparato ortopédico para deambular. Destete del corsé según lo tolere. • Puede usar muletas D/C cuando la marcha se normaliza.
- Normalizar ROM. Sin límites. • Comenzar ergometría de manivela corta y progresar a • Ergometría estándar (170 mm) (si ROM de rodilla > 115 grados) • Fortalecimiento cuádruple avanzado • Mini sentadillas/cambio de peso

3-6 meses:

- Marcha normal, WBAT sin asistencia •
- ROM normal, completo • Prensa de piernas, sentadillas • Iniciar carrera/trotar •
- Extensiones de rodilla isotónicas (90-40 grados, cadena cerrada preferida) • Ejercicios de agilidad (cordón deportivo) •
- Versa Climber/Nordic Track • Normalizar la fuerza cuádruple

Comentarios:

\_\_\_ Evaluación de Capacidad Funcional \_\_\_ Endurecimiento por trabajo/Acondicionamiento por trabajo \_\_\_ Enseñar HEP

Modalidades:



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

- Estimulación eléctrica  Ultrasonido  Iontoforesis  Fonoforesis  
 DIEZ  Calor antes/después  Hielo antes/después  Masaje de puntos gatillo  
 A discreción del terapeuta  
 Otro \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_