Protocolo de rehabilitación:
Reconstrucción del ligamento cruzado anterior (LCA)

OMAR RAHMAN, MD, MBA
Orthopedic Surgeon | Sports Medicine
ARTHROSCOPIC SURGERY | JOINT RECONSTRUCTION

SAMIMI ORTHOPEDIC group

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Diagnóstico: _____ **Fecha de la cirugía:** _____

Fase I (Semanas 0-3)

- **Soporte de peso:** Según tolerancia con muletas (puede modificarse si se realiza reparación meniscal/trasplante meniscal concomitante o procedimiento de cartílago articular).
- **Rodillera articulada:**
  - Bloqueado en extensión completa para deambulación, desbloqueado mientras duerme (**Semanas 0-1**).
  - Desbloqueado para deambular y retirado para dormir (**Semanas 2-3**).
- **Ejercicios terapéuticos**
  - Juegos de cuádriceps e isquiotibiales y deslizamiento de talones.
  - Estiramiento sin carga del Gastrocnemio/Sóleo.
  - Elevación de piernas rectas con la ortosis en extensión completa hasta que la fuerza del cuádriceps impida el retraso en la extensión.

Fase II (Semanas 4-6)

- **Soporte de peso:** Según tolerancia: suspender el uso de muletas.
- **Rodillera articulada:** Interrumpir el uso de la órtesis cuando el paciente haya alcanzado la extensión completa sin evidencia de retraso en la extensión.
- **Amplitud de movimiento** - Mantener la extensión completa de la rodilla - trabajar la flexión progresiva de la rodilla.
- **Ejercicios terapéuticos**
  - Ejercicios de extensión de cadena cerrada.
  - Curl de isquiotibiales, elevaciones de los dedos de los pies, ejercicios de equilibrio.
  - Progresar al estiramiento con carga del Gastrocnemio/Soleo
  - Comenzar a utilizar la bicicleta estática.

Fase III (Semanas 7-12)

- **Soporte de peso:** Soporte de peso completo.
- **Amplitud de movimiento** - RDM completo/sin dolor.
- **Ejercicios terapéuticos**
  - Ejercicios avanzados de fortalecimiento de la cadena cerrada, actividades de propiocepción.
  - Comenzar a utilizar el Stairmaster/Elliptical.
- **Puede empezar a correr directamente a las 12 semanas**

Fase IV (meses 3-12)

- Continuar con el fortalecimiento (cuádriceps/ isquiotibiales) y la flexibilidad.
- Iniciar ejercicios de corte y ejercicios específicos del deporte.
- Programa de mantenimiento de la fuerza y la resistencia.
- **Vuelta al deporte a los 9 meses (Hasta 12 meses)**

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana **Duración: 6-8 semanas**

Firma: _____ **Fecha:** _____