

Protocolo de rehabilitación: Osteotomía tibial alta

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



Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Fase I: 1 - 5 semanas

- **Soporte de peso**
 - Soporte de peso con muletas y órtesis bloqueada en extensión (0-6 semanas).
- **Rodillera articulada:** Bloqueada en extensión para todas las actividades (incluido dormir) – retirada para TP.
Amplitud de movimiento: AROM/AAROM/PROM – Objetivo de 0-90 grados bajo la dirección del fisioterapeuta.
- **Ejercicios terapéuticos:** Deslizamiento del talón de 0 a 90 grados, series de cuádriceps, bombas de tobillo, estiramientos de pantorrillas e isquiotibiales sin carga de peso, elevación de la pierna recta con la órtesis bloqueada en extensión completa, dorsiflexión/ flexión plantar resistida del tobillo.

Fase II: 6 - 8 semanas

- **Soporte de peso**
 - Avanzar a un 25% de soporte de peso con muletas cada semana y la órtesis bloqueada en extensión.
- **Rodillera articulada:** Se puede quitar por la noche para dormir.
- **Amplitud de movimiento:** AROM/AAROM/PROM – Objetivo de 0-120 grados bajo la guía del fisioterapeuta.
- **Ejercicios terapéuticos:** Progresar en los ejercicios de la fase I, elevación de piernas rectas sin órtesis si es capaz de mantener la extensión completa, puede añadir bicicleta estática.
- **Sin actividades en cadena cerrada hasta 6 semanas después de la operación.**

Fase III: 9 - 12 semanas

- **Soporte de peso**
 - Según tolerancia - puede suspender el uso de muletas – El objetivo es un patrón de marcha normal.
- **Rodillera articulada:** Descontinuar si es capaz de elevar la pierna recta sin lag extensor.
- **Rango de movimiento:** AROM/AAROM/PROM – Objetivo: RDM completo sin dolor.
- **Ejercicios terapéuticos:** Mini sentadillas 0-45 grados, progresar a step-ups, prensa de piernas 0-60 grados, extensiones de rodilla terminales en cadena cerrada, elevaciones de dedos, actividades de equilibrio, curl de isquiotibiales, puede aumentar a resistencia moderada en la bicicleta estática.

Fase IV: 3 - 9 meses

- **Soporte de peso.** Carga completa con un patrón de marcha normal.
- **Amplitud de movimiento:** RDM completo sin dolor.
- **Ejercicios terapéuticos:** Progresar las actividades en cadena cerrada, comenzar a caminar en cinta, nadar y practicar deportes específicos.

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Firma: _____

Duración: 6-8 semanas

Fecha: _____