

# Protocolo de rehabilitación: Fractura de rótula ORIF

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



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

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

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía: \_\_\_\_\_

## Fase I: 0 2 Semanas

- **Inmovilizador de rodilla bloqueado en extensión:** Llevado en todo momento.
  - Se retira sólo para sesiones de fisioterapia. Se convierte en rodillera articulada en la primera visita postoperatoria.
- **Carga de peso:** WBAT con la rodilla bloqueada en extensión.
- **Rango de movimiento:** AROM/AAROM/PROM 0-30 grados.
- **Ejercicios terapéuticos:** Fortalecimiento isométrico de cuádriceps/ isquiotibiales/adductores/abductores, Ejercicios TheraBand de tobillo.

## Fase II: 2 - 6 semanas

- **Rodillera:** Se lleva durante las actividades en las que se soporta peso y se mantiene bloqueada en extensión completa; puede retirarse por la noche.
- **Soporte de peso: Rango de movimiento:** AROM/AAROM/PROM - añadir 15 grados de flexión cada semana - El objetivo es 90 grados en la 6ª semana postoperatoria.
- **Ejercicios terapéuticos:** Fortalecimiento isométrico de cuádriceps/ isquiotibiales/adductores/abductores, Ejercicios TheraBand de tobillo, Iniciar elevaciones de piernas rectas.

## Fase III: 6 - 10 semanas

- **Rodillera:** Desbloqueada - se lleva con actividades de soporte de peso.
- **Soporte de peso:** Completo.
- **Rango de movimiento:** AROM/AAROM/PROM - progresar a ROM completo en la semana postoperatoria 10.
- **Ejercicios terapéuticos:** Fortalecimiento isométrico de cuádriceps/ isquiotibiales/adductores/abductores, Ejercicios TheraBand de tobillo, Iniciar elevaciones de piernas rectas.

## Fase IV: 10 - 12 semanas

- **Rodillera:** Descontinuar uso.
- **Soporte de peso:** Completo.
- **Amplitud de movimiento:** Completo.
- **Ejercicios terapéuticos:** Fortalecimiento isométrico de cuádriceps/ isquiotibiales/adductores/abductores, Ejercicios de tobillo con theraband, Iniciar elevaciones de piernas rectas, Iniciar bicicleta estática.

## Fase V: 3 - 6 meses

- Retorno a las actividades completas según tolerancia.

## Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6-8 semanas

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

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