

Protocolo de rehabilitación: Transferencia de aloinjerto osteocondral de rodilla

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



Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Fase I (Semanas 0-6)

- **Soporte de peso:** Sin soporte de peso.
- **Aparato ortopédico**
 - Rodillera articulada bloqueada en extensión (semana 1) - retirar para rehabilitación con fisioterapia.
 - Semanas 2-6: Abrir gradualmente la órtesis en incrementos de 20° a medida que se obtiene el control de los cuádriceps.
 - Órtesis D/C cuando el paciente puede realizar la elevación de la pierna recta sin un lag de extensión.
- **Amplitud de movimiento**
 - Avance 10° al día hasta alcanzar la flexión completa (debe estar a 100° en la 6ª semana).
 - PROM/AAROM y estiramientos bajo la dirección del TF.
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Movilización rotuliana.
 - Ejercicios de cuádriceps, isquiotibiales, aductores y glúteos - Elevaciones de piernas rectas y flexiones de tobillos.

Fase II (Semanas 6-8)

- **Soporte de peso:** Carga parcial (25% del peso corporal).
- **Amplitud de movimiento:** Avance hasta la amplitud de movimiento completa/sin dolor (el paciente debe obtener 130° de flexión).
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Continuar con el fortalecimiento de cuádriceps, isquiotibiales y tronco.
 - Empezar con la bicicleta estática para RDM.

Fase III (Semanas 8-12)

- **Soporte de peso:** Volver gradualmente a soportar todo el peso.
- **Amplitud de movimiento** - RDM completo/sin dolor.
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Comenzar ejercicios de cadena cerrada - sentadillas en la pared / sentadillas / mini sentadillas / elevaciones de los dedos de los pies.
 - Entrenamiento de la marcha.
 - Continuar con el fortalecimiento de cuádriceps, isquiotibiales y tronco.
 - Inicio de las actividades unilaterales.

Fase IV (meses 3-6)

- **Soporte de peso:** Soporte de peso completo con un patrón de marcha normal.
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Ejercicios avanzados de fortalecimiento de la cadena cerrada, actividades de propiocepción.
 - Rehabilitación específica del deporte - footing a los 4-6 meses.
- Retorno a la actividad deportiva - 9-12 meses postoperatorios.
- Programa de mantenimiento de la fuerza y la resistencia.

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6-8 semanas

Firma: _____

Fecha: _____