

Protocolo de rehabilitación: Reparación del cuádriceps/tendón rotuliano

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:** Llevarlo en todo momento.
 - Se retirará sólo para sesiones de fisioterapia. Se convertirá 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 o RDM según le indique su cirujano.
- **Ejercicios terapéuticos:** Fortalecimiento isométrico de cuádriceps/ isquiotibiales/aductores/abductores. Ejercicios TheraBand de tobillo.

Fase II: 2 - 6 semanas

- **Rodillera:** Se lleva durante las actividades en las que se soporte 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/aductores/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 RDM completo en la semana postoperatoria 10.
- **Ejercicios terapéuticos:** Fortalecimiento isométrico de cuádriceps/ isquiotibiales/aductores/abductores. Ejercicios TheraBand de tobillo, Iniciar elevaciones de piernas rectas.

Fase IV: 10 - 12 semanas

- **Rodillera:** Interrumpir.
- **Soporte de peso:** Completo.
- **Amplitud de movimiento:** Completo.
- **Ejercicios terapéuticos:** Fortalecimiento isométrico de cuádriceps/ isquiotibiales/aductores/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: _____