



DELGADOTRAUMA

DELGADOTRAUMA

Traumatología y Cirugía Ortopédica

C María Rosa Molas 40 1º D4

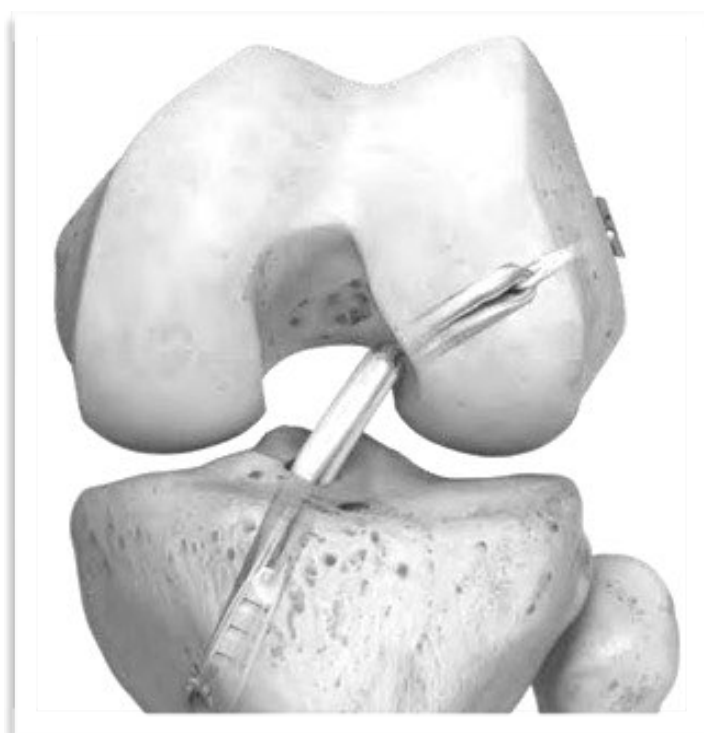
12004 - Castellón

Tel. 964.352.169

eMail: consulta@delgadotrauma.com

www.delgadotrauma.com

PROGRAMA DE REHABILITACIÓN: PLASTIA LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR



Dr. Eduardo J. Delgado Torné

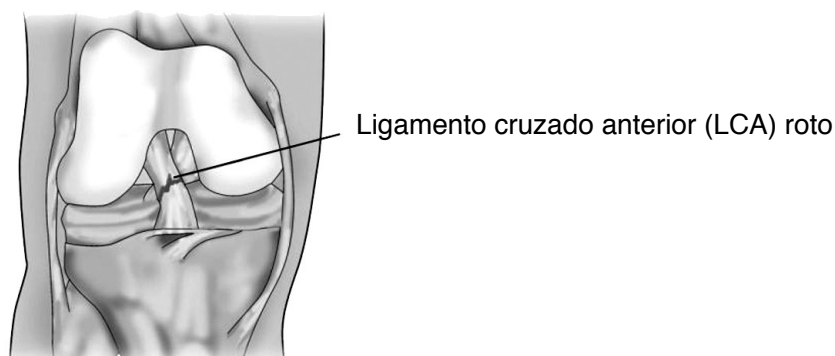
www.delgadotrauma.com



PROGRAMA DE REHABILITACIÓN

PLASTIA LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

Se ha realizado una reconstrucción artroscópica del ligamento cruzado anterior (LCA) de la rodilla empleando plastia autóloga de semitendinoso y recto interno en 4 fascículos. Los sistemas de anclaje consisten en una suspensión cortical en fémur y un tornillo interferencial bioabsorbible en tibia.



La rehabilitación de la rodilla tras la intervención persigue 3 objetivos:

1. Restaurar la movilidad completa
2. Recuperar la potencia muscular
3. Conseguir control sobre la articulación

Las directrices que se exponen a continuación son generales y pueden variar en cada caso según el paciente, el fisioterapeuta y el cirujano ortopédico.

ESTANCIA HOSPITALARIA POSTOPERATORIA

DÍA 1: INTERVENCIÓN

- Bolsa de hielo cada 3 horas
- Contracción isométrica (sin movimiento) del cuádriceps
- Elevación de toda la pierna con rodilla extendida
- Flexión y extensión del tobillo (gemelos)

DÍAS 2 - 3: ALTA HOSPITALARIA

- Igual
- Deambulacion en carga progresiva con ayuda de 2 muletas



DELGADOTRAUMA

SEMANAS 1 Y 2: POSTOPERATORIO INMEDIATO

OBJETIVOS:

- Ejercicios en domicilio realizados por el propio paciente
- Disminución del derrame articular
- **Extensión completa de la rodilla (0°) y flexión de 90°**
- Aumentar la potencia muscular del cuádriceps

ACTIVIDADES COTIDIANAS:

- Deambulación en carga progresiva con ayuda de 2 muletas normalizando los movimientos

EJERCICIOS:

Se realizarán 3 sesiones diarias de ejercicios (mañana, tarde y noche)

Para cada ejercicio se realizarán 3 series de 15 repeticiones

Dos tipos de ejercicios: potencia muscular y movilidad

Los ejercicios de potencia muscular constan de una fase activa (contracción muscular) que debe durar 5 segundos y una fase pasiva (relajación) de también 5 segundos.

Los ejercicios se realizarán lentamente

Después de cada sesión se aplicará hielo durante 15-20 minutos

Se irá añadiendo peso progresivamente a razón de 250 -500 gramos cada 3 días

POTENCIA MUSCULAR:

- Contracción isométrica (sin movimiento) del cuádriceps
- Elevación de la pierna con la rodilla recta (tumbado boca arriba). Añadir peso progresivamente en tobillo

MOVILIDAD:

- Flexión pasiva (sin contracción muscular) de la rodilla ayudado con la pierna sana hasta conseguir flexión de 90° (sentado)
- Movilizaciones pasivas de rótula: longitudinal y transversal



DELGADOTRAUMA

SEMANAS 3 Y 4: INICIO DE FISIOTERAPIA DIRIGIDA

OBJETIVOS:

- Inicio de **fisioterapia dirigida**
- **Extensión completa de la rodilla (0°) y flexión de 120°**
- Aumentar potencia muscular del cuádriceps

ACTIVIDADES COTIDIANAS:

- Retirada progresiva de la muletas

EJERCICIOS:

POTENCIA MUSCULAR:

- Contracción isométrica (sin movimiento) del cuádriceps
- Elevación de la pierna con la rodilla recta (tumbado boca arriba). Añadir peso progresivamente en tobillo hasta 8 kilos
- Mini-sentadillas
- Contracción de isquiotibiales añadiendo peso progresivamente en tobillo
- Extensión de la rodilla contra resistencia a 60° y 90° (la resistencia se aplica en la tibia proximal)
- Subida a escalón lateral, iniciando en 5 cm e incrementado la altura progresivamente

MOVILIDAD:

- Flexión pasiva (sin contracción muscular) de la rodilla ayudado con la pierna sana hasta conseguir flexión de 120° (sentado)
- Bicicleta estática con poca resistencia
- Movilizaciones pasivas de rótula: longitudinal y transversal



DELGADOTRAUMA

SEMANAS 5 Y 6: MOVILIDAD COMPLETA Y MARCHA NORMAL

OBJETIVOS:

- Flexión completa a las 6 semanas
- Mantener extensión completa (0°)
- Aumentar potencia muscular del cuádriceps
- Iniciar control articular

ACTIVIDADES COTIDIANAS:

- Deambulación sin muletas
- Conducir (según tolerancia)

EJERCICIOS:

POTENCIA MUSCULAR:

- Contracción isométrica (sin movimiento) del cuádriceps
- Elevación de la pierna con la rodilla recta (tumbado boca arriba). Añadir peso progresivamente en tobillo hasta 8 kilos
- Mini-sentadillas
- Contracción de isquiotibiales añadiendo peso progresivamente en tobillo
- Extensión de la rodilla contra resistencia a 60° y 90° (la resistencia se aplica en la tibia proximal)
- Subida a escalón lateral

MOVILIDAD:

- Flexión pasiva (sin contracción muscular) de la rodilla ayudado con la pierna sana hasta conseguir flexión completa (sentado)
- Bicicleta estática con resistencia
- Movilizaciones pasivas de rótula: longitudinal y transversal
- Control articular en tabla móvil



DELGADOTRAUMA

MESES 1,5 A 3: PREPARAR CARRERA

- Continuar ejercicios de potencia muscular y movilidad
- Bosu
- Natación
- Bicicleta por terreno llano (sin levantarse del sillín)

MESES 3 Y 4: INICIAR CARRERA

- Continuar ejercicios de potencia muscular y movilidad
- **Iniciar carrera** por terreno llano (sin cambios bruscos de velocidad ni giros). Aumentar progresivamente la distancia y la velocidad
- Natación
- Bicicleta por terreno llano (sin levantarse del sillín)

MESES 5 Y 6: INICIO DE PRÁCTICA DEPORTIVA

- Continuar ejercicios de potencia muscular y movilidad
- Carrera por terreno llano. Iniciar cambios bruscos de velocidad (sprint) y giros.
- Natación
- Bicicleta por terreno llano (levantándose del sillín)
- Iniciar práctica deportiva. **Entrenamientos a bajo nivel**

MESES 7 Y 8: ENTRENAMIENTOS ALTO NIVEL

- Continuar ejercicios de potencia muscular y movilidad
- Carrera por terreno irregular
- Natación
- Bicicleta por terreno irregular
- **Entrenamientos a alto nivel**

MES 9: PRÁCTICA DEPORTIVA COMPETITIVA

- Vuelta a la práctica deportiva de **competición**



DELGADOTRAUMA

INDICACIONES PERSONALIZADAS:

NOTAS FISIOTERAPEUTA:



DELGADOTRAUMA

Traumatología y Cirugía Ortopédica

C/ María Rosa Molas 40 1º D4
12004 - Castellón

Tel. 964.352.169

eMail: consulta@delgadotrauma.com

www.delgadotrauma.com