



**DELGADOTRAUMA**

**DELGADOTRAUMA**

*Traumatología y Cirugía Ortopédica*

C María Rosa Molas 40 1º D4

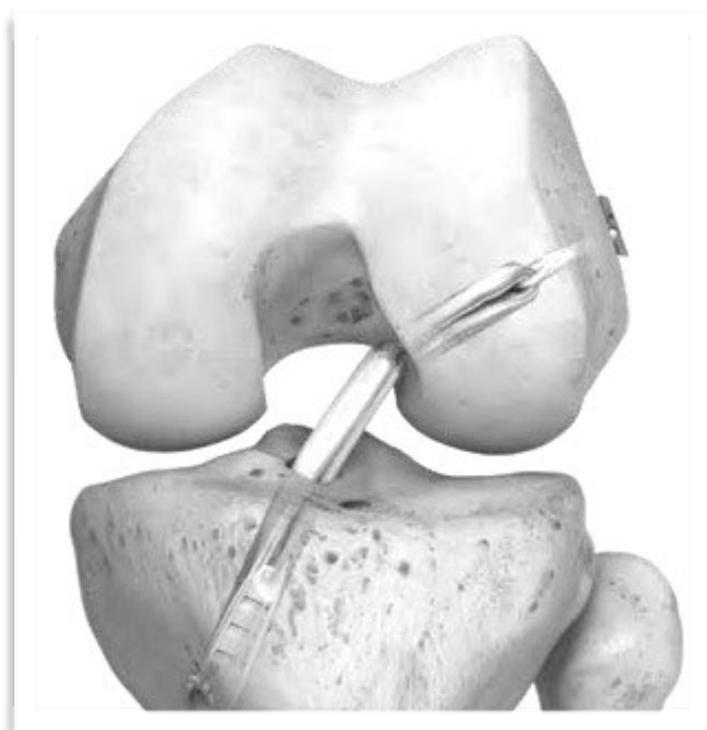
12004 - Castellón

Tel. 964.352.169

eMail: [consulta@delgadotrauma.com](mailto:consulta@delgadotrauma.com)

[www.delgadotrauma.com](http://www.delgadotrauma.com)

# **PROGRAMA DE REHABILITACIÓN: PLASTIA LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR**



*Dr. Eduardo J. Delgado Torné*

[www.delgadotrauma.com](http://www.delgadotrauma.com)

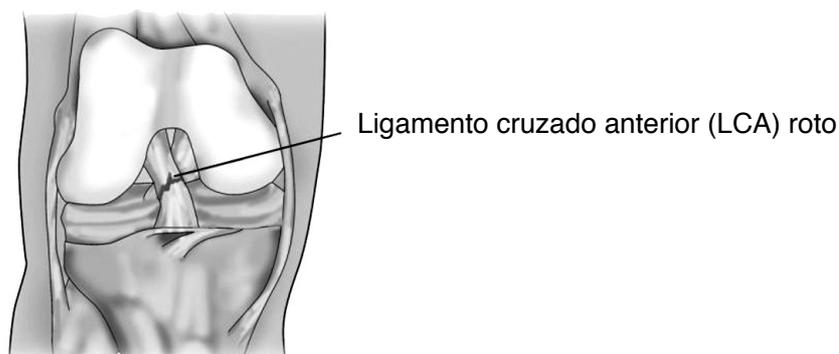


DELGADOTRAUMA

## 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

## **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](mailto:consulta@delgadotrauma.com)

[www.delgadotrauma.com](http://www.delgadotrauma.com)