

Protocolo de rehabilitación:

Artroscopia de rodilla Meniscectomía/Condroplastia/Sinovectomía

Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Fase I (Semanas 0-2)

- **Soporte de peso:** Según tolerancia con muletas (para equilibrio) x 24-48 horas - progresar a WBAT.
- **Rango de movimiento - AROM** según tolerancia.
 - Objetivo: amplitud de movimiento completa inmediata.
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Juegos de cuádriceps e isquiotibiales.
 - Deslizaderas de tacón.
 - Co-contratos.
 - Ejercicios isométricos de aducción y abducción.
 - Elevaciones de piernas rectas.
 - Movilización rotuliana.

Fase II (Semanas 3-5)

- **Soporte de peso:** Según tolerancia.
- **amplitud** de movimiento - mantener la amplitud de movimiento completa - estiramientos pasivos suaves en las amplitudes finales.
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Fortalecimiento de cuádriceps e isquiotibiales.
 - Estocadas.
 - Paredes.
 - Ejercicios de equilibrio - Trabajo del tronco.

Fase III (Semanas 6-8)

- **Soporte de peso:** Soporte de peso completo.
- **Amplitud de movimiento** - RDM completo/sin dolor.
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Prensa de piernas.
 - Curl de isquiotibiales.
 - Sentadillas.
 - Ejercicios pliométricos.
 - Trabajo de resistencia.
 - Retorno a la actividad deportiva según tolerancia.

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6-8 semanas

Firma: _____

Fecha: _____