

Protocolo de rehabilitación:

Reconstrucción del ligamento patelofemoral medial (MPFL)

Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Fase I (Semanas 0-2)

- **Soporte de peso:** Soporte de peso según tolerancia con corsé.
- **Rodillera articulada**
 - Bloqueo en extensión completa para deambular y dormir.
- **Amplitud de movimiento** - PROM/AAROM
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Juegos de cuádriceps e isquiotibiales.
 - Deslizamientos de talón/Colgamientos de huesos/Movilización rotuliana.
 - Elevación de piernas rectas con la órtesis en extensión completa hasta que la fuerza del cuádriceps impida el retraso en la extensión.

Fase II (Semanas 2-6)

- **Soporte de peso:** Según tolerancia - destete del uso de muletas.
 - **Rodillera articulada:** Desbloqueada.
- **Amplitud de movimiento** - PROM/AAROM/AROM: Mantener la extensión completa de la rodilla - trabajar en la flexión progresiva de la rodilla (objetivo de 90 grados en la 6ª semana).
- **Ejercicios terapéuticos**
 - LIMITAR EL EJERCICIO CON PESAS A ÁNGULOS DE FLEXIÓN < 90 GRADOS.
 - Fortalecimiento isométrico del cuádriceps.
 - Deslizamientos de talón/Colgaduras.
 - Movilización rotuliana.

Fase III (Semanas 6-12)

- **Soporte de peso:** Carga completa sin muletas
 - **Descontinuar Rodillera - Convertir a Funda de Estabilización Patelar (Reaction Brace)**
- **Amplitud de movimiento** - Avance hasta RDM completo/sin dolor.
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Sentadas en la pared/Salidas.
 - Entrenamiento de la propiocepción.
 - Bicicleta estática.

Fase IV (Meses 3-4)

- Fortalecimiento avanzado de la cadena cerrada - prensa de piernas, flexiones de piernas.
- Entrenamiento pliométrico y de propiocepción.
- Correr en cinta/Elíptica.

Fase V (Meses 4-6)

- Retorno gradual a la actividad atlética según tolerancia.
- Programa de mantenimiento de la fuerza y la resistencia.

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6 – 8 semanas

Firma: _____

Fecha: _____