

Protocolo de rehabilitación: Trasplante de aloinjerto de menisco

Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Fase I (Semanas 0-8)

- **Soporte de peso**
 - **Semanas 0-2:** Toque con los dedos del pie soporte de peso.
 - **Semanas 3-6: Anticipo del 25% cada semana hasta 6 semanas**
 - Pasar a WBAT con muletas (d/c muletas a las 4 semanas postoperatorias si se normaliza la marcha).
- **Rodillera articulada:** 6 semanas de postoperatorio.
 - Bloqueado en extensión completa para deambular y dormir - retirar para la higiene (**Semana 1**).
 - Bloqueado en extensión completa para la deambulación - retirado para la higiene y para dormir (**Semana 2**).
 - Ajuste de 0 a 90° para la deambulación; retírelo para la higiene y el sueño (**semanas 3 a 6**).
 - Suspendir la órtesis a las 6 semanas del postoperatorio.
- **Rango de movimiento** - PROM, AROM según tolerancia.
 - **Semanas 0-2:** Sin carga 0-90°.
 - **Semanas 2-8:** RDM completo sin soporte de peso según tolerancia - progresión a ángulos de flexión superiores a 90°.
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Juegos de cuádriceps, deslizamientos de talones, elevaciones de piernas rectas, movilizaciones rotulianas, co-contracciones (**Semanas 0-2**).
 - Añadir elevaciones de talón y extensiones de rodilla terminales (**Semanas 2-8**).
 - Actividades con férula durante las primeras 6 semanas - después sin férula.
 - **Sin carga de peso con flexión > 90° durante la fase I.**
 - **Evitar la rotación tibial durante las primeras 8 semanas para proteger el aloinjerto meniscal.**

Fase II (Semanas 8-12)

- **Soporte de peso:** Según tolerancia
- **Amplitud de movimiento** - RDM activo completo
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Progresar a ejercicios de extensión de cadena cerrada, comenzar a fortalecer los isquiotibiales.
 - Estocadas 0-90°, Prensa de piernas 0-90° (sólo flexión).
 - Ejercicios de propiocepción.
 - Comenzar a utilizar la bicicleta estática.

Fase III (meses 3-6)

- **Soporte de peso:** Soporte de peso completo con patrón de marcha normal.
- **Amplitud de movimiento** - RDM completo/sin dolor.
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Continuar con el fortalecimiento de cuádriceps e isquiotibiales.
 - Centrarse en la fuerza de una sola pierna.
 - Comenzar a correr.
 - Ejercicios pliométricos y específicos del deporte.
- Retorno gradual a la actividad deportiva según tolerancia (6 meses postoperatorios).
- Programa de mantenimiento de la fuerza y la resistencia.

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6 – 8 semanas

Firma: _____

Fecha: _____