

Protocolo de rehabilitación: Reparación artroscópica del menisco

Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Fase I (Semanas 0-6)

- **Carga:** WBAT TTWB NWB
- **Rodillera articulada:** 4 semanas de postoperatorio.
 - Bloqueado en extensión completa para deambular y dormir - retirar para higiene y TF **(Semanas 0-2)**.
 - Desbloqueado para la deambulación y retirado mientras se duerme, para la higiene y TF **(Semanas 2-4)**.
- **Rango de movimiento** -AROM según tolerancia.
 - **Semanas 0-2:** 0-60° 0-90° c RDM complete.
 - **Semanas 2-4:** RDM completo - Sin carga de peso en ángulos de flexión superiores a 90°.
 - **Semanas 4-6:** RDM completo según tolerancia - progresión a ángulos de flexión superiores a 90°.
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Juegos de cuádriceps e isquiotibiales, deslizamientos de talones, elevaciones de piernas rectas, co-contracciones.
 - Ejercicios isométricos de abducción y aducción.
 - Movilizaciones rotulianas.
- A las **4 semanas:** puede empezar a sentarse parcialmente en la pared - mantenga el ángulo de flexión de la rodilla a menos de 90°.

Fase II (Semanas 7-12)

- **Soporte de peso:** Según tolerancia: suspender el uso de muletas a las 6 semanas.
- **Rodillera articulada:** Interrumpir el uso de la órtesis cuando el paciente haya alcanzado la extensión completa sin evidencia de retraso en la extensión.
- **Amplitud de movimiento** - RDM activo completo.
- **Ejercicios terapéuticos**
 - Ejercicios de extensión de cadena cerrada, Fortalecimiento de isquiotibiales.
 - Estocadas - 0-90°, Prensa de piernas - 0-90°.
 - Ejercicios de propiocepción.
 - Comenzar a utilizar la bicicleta estática.

Fase III (Semanas 13-16)

- **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 los cuádriceps y los isquiotibiales.
 - Comenzar a correr.
 - Ejercicios pliométricos y específicos del deporte.

Fase IV (Meses 4-6)

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

Observaciones: Los pacientes deben evitar la rotación tibial durante 4-6 semanas postoperatorias

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6-8 semanas

Firma: _____

Fecha: _____