

## Protocolo de rehabilitación:

### Transferencia de aloinjerto osteocondral de rodilla

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía: \_\_\_\_\_

#### Fase I (Semanas 0-6)

- **Soporte de peso:** Sin soporte de peso.
- **Aparato ortopédico**
  - Rodillera articulada bloqueada en extensión (semana 1) - retirar para rehabilitación con fisioterapia.
  - Semanas 2-6: Abrir gradualmente la órtesis en incrementos de 20° a medida que se obtiene el control de los cuádriceps.
  - Órtesis D/C cuando el paciente puede realizar la elevación de la pierna recta sin un lag de extensión.
- **Amplitud de movimiento**
  - Avance 10° al día hasta alcanzar la flexión completa (debe estar a 100° en la 6ª semana).
  - PROM/AAROM y estiramientos bajo la dirección del TF.
- **Ejercicios terapéuticos**
  - Movilización rotuliana.
  - Ejercicios de cuádriceps, isquiotibiales, aductores y glúteos - Elevaciones de piernas rectas y flexiones de tobillos.

#### Fase II (Semanas 6-8)

- **Soporte de peso:** Carga parcial (25% del peso corporal).
- **Amplitud de movimiento:** Avance hasta la amplitud de movimiento completa/sin dolor (el paciente debe obtener 130° de flexión).
- **Ejercicios terapéuticos**
  - Continuar con el fortalecimiento de cuádriceps, isquiotibiales y tronco.
  - Empezar con la bicicleta estática para RDM.

#### Fase III (Semanas 8-12)

- **Soporte de peso:** Volver gradualmente a soportar todo el peso.
- **Amplitud de movimiento** - RDM completo/sin dolor.
- **Ejercicios terapéuticos**
  - Comenzar ejercicios de cadena cerrada - sentadillas en la pared / sentadillas / mini sentadillas / elevaciones de los dedos de los pies.
  - Entrenamiento de la marcha.
  - Continuar con el fortalecimiento de cuádriceps, isquiotibiales y tronco.
  - Inicio de las actividades unilaterales.

#### Fase IV (meses 3-6)

- **Soporte de peso:** Soporte de peso completo con un patrón de marcha normal.
- **Ejercicios terapéuticos**
  - Ejercicios avanzados de fortalecimiento de la cadena cerrada, actividades de propiocepción.
  - Rehabilitación específica del deporte - footing a los 4-6 meses.
- Retorno a la actividad deportiva - 9-12 meses postoperatorios.
- Programa de mantenimiento de la fuerza y la resistencia.

#### Observaciones:

**Frecuencia:** 2-3 veces por semana

**Duración:** 6-8 semanas

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_