

## Protocolo de rehabilitación:

# Reconstrucción del ligamento cruzado posterior (LCP)

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

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

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía: \_\_\_\_\_

### Fase I (Semanas 1-4)

- **Soporte de peso**
  - Semanas 0-2: Toque los dedos del pie con soporte de peso.
  - Semanas 3-4: Soporte de peso según tolerancia con muletas (puede modificarse si se realiza reconstrucción concomitante de la esquina posterolateral, reparación meniscal/trasplante meniscal o procedimiento de cartílago articular).
- **Rodillera articulada**
  - Bloqueado en extensión completa para deambular y dormir (**Semanas 0-1**).
  - Bloqueado en extensión completa para la deambulación - retirado para las sesiones de terapia (**Semanas 2-4**).
- **Amplitud de movimiento**
  - **Semanas 0-1:** Ninguna.
  - **Semanas 1-2:** PROM 0-30.
  - **Semanas 2-4:** PROM 0-90° (MANTENGA LA PRESIÓN ANTERIOR SOBRE LA TIBIA PROXIMAL MIENTRAS LA RODILLA ESTÁ FLEXIONADA DESDE LA SEMANA 1-4- NECESITA EVITAR EL AGOTAMIENTO POSTERIOR EN TODO MOMENTO).
- **Ejercicios terapéuticos**
  - Juegos de cuádriceps e isquiotibiales y bombas de tobillo.
  - Elevación de piernas rectas con la órtesis en extensión completa hasta que la fuerza del cuádriceps impida el retraso en la extensión
  - Abducción/aducción de la cadera (LA RESISTENCIA DEBE SER PROXIMAL A LA RODILLA).
  - Estiramiento de isquiotibiales y pantorrillas: Press de pantorrilla con TheraBand, progresando a elevaciones de puntera de pie con la rodilla en extensión completa.

### Fase II (Semanas 5-12)

- **Soporte de peso:** Según tolerancia con muletas-- discontinuar el uso de muletas a las 6-8 semanas postoperatorias.
- **Rodillera articulada**
  - **Semanas 5-7:** desbloqueado sólo para entrenamiento/ejercicio de la marcha.
  - **Semanas 8-10:** desbloqueado para todas las actividades.
  - **Suspender la órtesis a las 8 semanas postoperatorias**
- **Amplitud de movimiento:** mantenga la extensión completa de la rodilla y trabaje en la flexión progresiva de la rodilla (objetivo de 110° en la sexta semana).
- **Ejercicios terapéuticos**
  - **Semanas 5-7:** Entrenamiento de la marcha, deslizamientos por la pared (0-30°), minicuclillas (0-30°), prensa de piernas (0-60°).
  - **Semanas 8-12:** Bicicleta estática (con el asiento más alto de lo normal), Stairmaster, Extensión de rodilla terminal de cadena cerrada, Prensa de piernas (0-90°), Actividades de equilibrio y propiocepción.

### Fase III (Semanas 12-9 meses)

- **Soporte de peso:** Soporte de peso completo con patrón de marcha normalizado.
- **Amplitud de movimiento** - RDM completo/sin dolor.
- **Ejercicios terapéuticos**
  - Avanzar en los ejercicios de fortalecimiento de la cadena cerrada, progresar en las actividades de propiocepción/equilibrio.
  - Mantener la flexibilidad.
  - **Empezar a caminar en cinta - progresar hasta trotar**

### Fase IV (de 9 meses en adelante)

- Mantener la fuerza, la resistencia y la función - iniciar un programa pliométrico.
  - Iniciar ejercicios de corte y ejercicios específicos del deporte.
- **Retorno al deporte según tolerancia**

**Observaciones: EVITAR LA ACTIVIDAD ACTIVA DE LOS ISQUIOTIBIALES Y LA EXTENSIÓN ACTIVA DE LA RODILLA DE 70-90° HASTA LA SEMANA 4 DEL POSTOPERATORIO.**

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

**Duración: 6-8 semanas**

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

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