

Protocolo de rehabilitación: Sustitución total de rodilla

Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Fase I (SEMANA 0 - 4)

● OBJETIVOS:

- Reducción progresiva de la hinchazón.
- RDM activo 0-120 Grados (rodilla recta a rodilla sobre los dedos de los pies).
- Fuerza de extensión de la rodilla $\geq 4/5$.
- Elevación independiente de la pierna recta sin retraso extensor.
- Independiente con deambulación utilizando el dispositivo menos restrictivo.

● ACTIVIDADES:

- Movilizaciones rotulianas.
- Modalidades para el control del dolor.
- Elevación de las extremidades según sea necesario.
- Entrenamiento de la marcha/escalada - Dispositivos de destete.
- Estiramientos: Añadir según sea necesario.
- Extensión: Si procede - Extensión de rodilla en decúbito prono (con o sin sobrepresión), Juego de cuádriceps en decúbito prono.
- Flexión: Flexión de rodilla sentado, flexión de rodilla en decúbito prono con cinta/mano, deslizamiento en pared con gancho (con o sin sobrepresión).
 - Bicicleta estática cuando la flexión de la rodilla > 90 grados.
- Ejercicios de fortalecimiento/propioceptivos:
 - Añadir SLR (Ayuda del terapeuta - si es necesario).
 - Arco corto de cuádriceps supino, flexión de cadera supina, sentadillas con ayuda según necesidad.
- **Priorizar los estiramientos - Sin rigidez postoperatoria**

Fase II (Semana 4 - 8)

● OBJETIVOS:

- Hinchazón < 2 cm de la extremidad contralateral.
- Sin dolor en las actividades de la vida diaria.
- AROM: Simétrico al miembro contralateral.
- Índice de cuádriceps 85.
- Independiente con deambulación (Sin dispositivo).

● ACTIVIDADES:

- Seguir estirando.
- Continuación Cadena abierta arco largo cuádriceps, flexión de rodilla.
- Ejercicios avanzados de cadena cerrada.
 - Sentadillas bilaterales, sentadillas parciales divididas, equilibrio de una sola extremidad, step-ups (6-8 pulgadas), caminatas con bandas, prensa de piernas y estocadas.
- Añadir fortalecimiento del tronco y acondicionamiento aeróbico según proceda.

Fase III (Semana 8 a 12)

- **OBJETIVOS:**
 - Hinchazón <1cm de la extremidad contralateral.
 - Sin dolor con las actividades de la vida diaria y actividad recreativa moderada.
 - Índice de cuádriceps 90%.
 - Circunferencia inferior a 2 cms de la extremidad contralateral.
 - Distancia de deambulación sin restricciones (Varía en función de los niveles previos de función).

- **ACTIVIDADES:**
 - Fortalecimiento anticipado según tolerancia.
 - Estocadas (hacia delante, hacia atrás y laterales), sentadillas resistidas, elíptica, cinta de correr, flexión de rodilla de pie, cuádriceps de arco largo, prensa de piernas.
 - Añadir fortalecimiento del tronco y acondicionamiento aeróbico según proceda.

Fase IV (Semana 12 a 16)

- **OBJETIVOS:**
 - Hinchazón < 1 cm de la extremidad contralateral.
 - Sin dolor con todas las actividades.
 - Índice cuádriceps 95%.
 - Retorno completo a todas las actividades competitivas.
 - AROM: Simétrico al miembro contralateral.

- **ACTIVIDADES:**
 - Continúe estirando según sea necesario 2-3 veces por semana.
 - Participar en el fortalecimiento progresivo de la resistencia para maximizar la fuerza de la extremidad y el retorno funcional completo.

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6-8 semanas

Firma: _____

Fecha: _____