

# Rehabilitación postquirúrgica de rodilla

Lic. Marcelo Labanda



# Tratamiento kinésico de las lesiones meniscales

- Objetivos del tratamiento:
  - Disminuir derrame articular.
  - Minimizar el dolor.
  - Estabilizar la rodilla a través de la musculatura.
  - Normalizar la movilidad.
  - Recuperar la marcha normal.



# Tratamiento kinésico de las lesiones meniscales

- Pacientes sometidos a sutura meniscal
  - La rehabilitación lleva entre 3 y 4 meses
  - El primer mes sin descarga, pudiendo el klgo. trabajar en la movilidad hasta 90°.
  - Antes de la descarga total, comenzar con hidroterapia
  - No buscar lateralizaciones de rodilla o giros antes de los 3 meses
  - Trabajos con sobrecarga progresivos

# Tratamiento kinésico de las lesiones meniscales

## 1<sup>o</sup> semana:

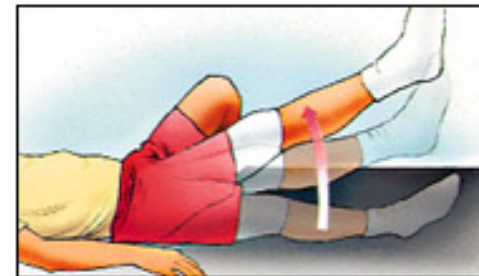
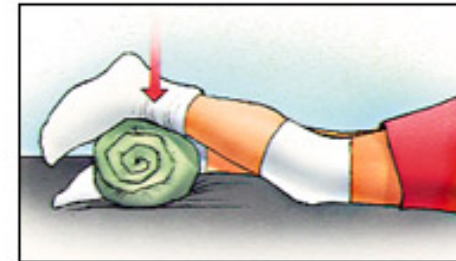
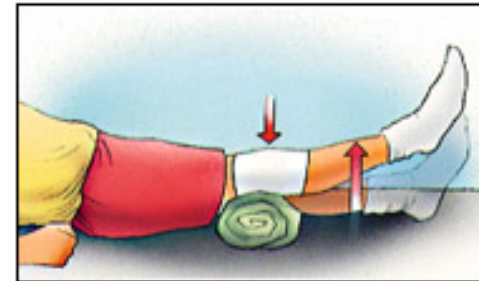
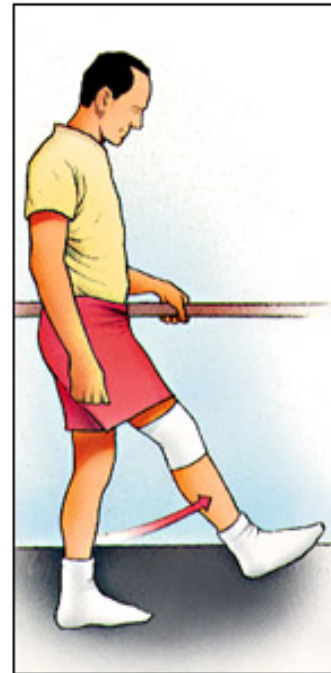
- Puede utilizar muletas (según tolerancia).
- Protocolo PRICE.
- Se busca rápidamente la movilidad.
- Se respeta el límite del dolor.
- Fisioterapia antiinflamatoria (magnetoterapia, crioterapia, LASER), electroestimulación de cuádriceps e isquiosurales.



# Tratamiento kinésico de las lesiones meniscales

## ○ 1<sup>o</sup> semana:

- Marcha normal.
- Fortalecimiento isométrico.
- Fortalecimiento dinámico.



# Tratamiento kinésico de las lesiones meniscales

## ○ 2<sup>o</sup> semana:

- Movilización de portales.
- Ejercicios en CCC y CCA.
- Propiocepción con elementos.
- Trabajo de todos los grupos musculares.
- Hidroterapia.
- Bicicleta.
- Continúa con fisioterapia



# Tratamiento kinésico de las lesiones meniscales

## 3<sup>o</sup> semana:

- Movilización de portales.
- Ejercicios en CCC y CCA.
- Propiocepción con elementos.
- Trabajo de todos los grupos musculares.
- Trabajos de flexibilidad.
- Comienza a trotar.
- Fisioterapia según necesidad.



# Tratamiento kinésico de las lesiones meniscales

- 4<sup>o</sup> semana en adelante:
  - Continúa con trabajos de fortalecimiento y propiocepción.
  - Cambios de ritmo, lateralizaciones, saltos, giros.
  - Entrenamiento y puesta a punto para la competencia.







# Reconstrucción LCA

## Bases para el éxito

- Información
- Tiempos biológicos
- Estimulación propioceptiva
- Fortalecimiento de sinergistas



# 1<sup>o</sup> fase

- Objetivos:
  - Disminuír el dolor y la inflamación
  - Corrección de la marcha
  - Lograr la extensión completa, y la flexión debe superar los 90<sup>o</sup> al mes



# Agentes y técnicas

- Electroestimulación muscular
- Magnetoterapia
- Crioterapia
- Drenaje linfático
- Movilización asistida articular y rotuliana, cicatriz
- Corrección de la marcha
- Ejercicios para el hogar
- Movilización pasiva continua si es necesario



## 2º fase

### ○ Objetivos

- Lograr amplitud articular
- Comienzo de musculación
- Cuidado del injerto y zona dadora
- Trabajo del equilibrio estático y dinámico



# Agentes y técnicas

- Hidroterapia con elementos
- Fisioterapia hasta aproximadamente los 2 meses, luego a demanda o necesidad
- Movilidad asistida según necesidad
- Trabajos de equilibrio y en cadena cinemática cerrada (mini squat)



## 3<sup>o</sup> fase

- Objetivos:
  - Trabajos de sobrecarga planificada
  - Prevalencia de ejercicios en cadena cinemática cerrada
  - Al final de la fase estimular con ejercicios de cadena abierta
  - Preparación para el trote



# Agentes y técnicas

- Gimnasio: poleas, prensa, máquinas de aductores y glúteos, bandas de goma, camilla de isquiosurales
- Estimular al cuádriceps, sobre todo vasto interno, y aductores
- Combatir la retracción isquiosural y del tensor de la fascia lata
- Utilización de elementos en pileta
- Bicicleta fija



## 4<sup>o</sup> fase

- Objetivos:
  - Aumentar la velocidad de trote y carrera
  - Progresión hacia lateralizaciones, giros y saltos
  - Ejercicios de potenciación muscular
  - Inicio de gestos deportivos en ambiente controlado





# Agentes y técnicas

- Comenzar a trabajar en cadena cinemática abierta de cuádriceps
- Corrección de trote y evaluaciones isocinéticas
- Trabajos coordinativos con progresiones delante atrás, lateralidad, giros
- Culminar con trabajos de saltabilidad



## 5<sup>o</sup> fase

- Objetivos:
  - Trasladar al campo los gestos deportivos
  - Deporte sin contacto
  - Entrenamiento físico con el equipo (en deportes de conjunto)
  - Incorporación del elemento de juego

# ● ● ● | Agentes y técnicas

- Trabajos metodizados de entrenamiento de la fuerza
- Entrenamiento de metabolismo aeróbico y anaeróbico
- Posibilidad de entrenamiento de deportes sin contacto (por ej. tenis)



# Progresión del trabajo de campo

- Marcha.
- Trote.
- Aumento de la velocidad.
- Lateralidades.
- Giros.
- Obstáculos.
- Saltos.
- Gestos combinados.



Lic. Marcelo Labanda



## 6<sup>o</sup> fase

- Objetivos:
  - Retorno deportivo
  - Mejora de las cualidades físicas (entrenamiento específico)
  - Entrenamiento normal y competencia en aumento acorde a las exigencias deportivas

# Hasta el año

- Se indicará trabajos de musculación, propiocepción, y coordinación, con un estímulo semanal de por lo menos tres (3) veces por semana.





# Muchas Gracias

Lic. Marcelo Labanda

Rh+

[www.rhpositiva.blogspot.com](http://www.rhpositiva.blogspot.com)