

Reparación del tendón de Aquiles

Dr. Drew Ratner

Blue Ridge Orthopedics - Easley
309 E 1st Ave
Easley, SC 29640
(864) 724-3131
Drewratnermd@gmail.com

PRISMA
HEALTHSM

Fase I - Movimiento anticipado de protección

Directrices

- Es obligatorio usar la férula/bota mientras duerma, se la puede quitar para bañarse
- Limitar la dorsiflexión del tobillo a neutro hasta la 6ª semana

Semanas 0-2

- Férula y sin apoyar peso con muletas

Semanas 2-4

- Comenzar WBing (Apoyo de peso) protegido (50%) en bota con bloqueo de elevación de talón de 3.
- Modalidades para controlar la hinchazón
- ROM (Rango de Movimiento) activo – de dorsiflexión de tobillo (DF) a neutro, Inversión/Eversión permitida por debajo de neutro, flexión plantar (PF) según tolerancia
- Movilización de tejidos blandos/cicatrices para eliminar adherencias
- Inicie ejercicios de cadera/torso y cardio NWBing (sin apoyar peso) (ej., ciclismo con la pierna buena y/o correr en aguas profundas)
- PT (Terapia física) acuática: correr en aguas profundas, ejercicios acuáticos para mantener el movimiento y restricciones de WBing

Semanas 4-6

- Progresar a WBAT con protocolo progresivo de WBing – inc. un 25% de WBing por semana según tolerancia
- Continúe con el protocolo anterior

Criterios de progresión

- Hinchazón mínima, Dolor mínimo, ROM de DF a neutro

Fase II - Fase de marcha y resistencia

Semanas 6-8

- Posibilidad de retirar gradualmente las taloneras, énfasis en el entrenamiento de la marcha con WBAT (apoyo de peso según tolerancia) en la bota.
- Continuar con las modalidades y la movilización de tejidos blandos/articulares según se indique
- Iniciar estiramientos DF suaves y lentos
- Inicio fortalecimiento-isométricos todos los planos => ejercicios theraband/OKC => fortalecimiento CKC
- Iniciar Ex Propioceptivo (Puñalada rítmica, Sistema biomecánico de plataforma de tobillo (BAPS) etc. Cadena Cinética Abierta (OKC)=> Cadena Cinética Cerrada (CKC)
- Bicicleta

Semanas 8-12

- Entrenamiento de la marcha: quitarse la bota y ponerse el zapato (aumentar el tiempo de uso del zapato 1-2 horas al día según la tolerancia).
- Recuperar toda la amplitud de movimiento
- Fortalecimiento progresivo de la CKC
- Avanzar en el entrenamiento propioceptivo en CKC (bilateral=>unilateral, estático=>dinámico)

Criterios de progresión

- AROM completo, Normalizar la marcha, Buena fuerza en todo el cuerpo, Pierna recta (SL) equilibrio 30

Fase III - Fuerza y propiocepción avanzadas

Semanas 12-16

- 90% ROM pasivo, 80-90% AROM (rango de movimiento activo) a las 12 semanas. Desgarros más grandes y pacientes con mala calidad del tejido
- Estiramientos al final del ROM
- Entrenamiento propioceptivo progresivo - Entrenamiento dinámico SL
- Fortalecimiento progresivo CKC - elevaciones de talón, estocadas, sentadillas
- Programa Corre-Camina

Criterios de progresión

- Excelente equilibrio dinámico en superficies irregulares, fuerza de extremidad inferior (LE) completa, demostrar patrones de movimiento en cuclillas adecuados, equilibrio Y simétrico.

Fase IV - Vuelta al deporte

Semana 16+

- Programa de carrera progresiva
- Entrenamiento con cuerda deportiva
- Entrenamiento progresivo de agilidad y pliometría

Criterios de progresión

- Pasar la prueba del cordón deportivo
- Correr con marcha normal
- Demostrar simetría con pruebas funcionales de salto