

Reparación de Isquiotibiales proximales

Dr. Drew Ratner

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

PRISMA
HEALTHSM

Fase I de protección máxima (semanas 0-6)

- Sin apoyar peso x 4 semanas
- Rodillera ajustada a 45 de extensión
- Apoyo parcial de peso y luego progresión a (APST) apoyo de peso según lo tolere 4-6 semanas
- Dejar gradualmente las muletas a las 4-6 semanas

Objetivos de la rehabilitación

- Proteger el tejido reparado
- Controlar el dolor y la inflamación con modalidades
- Restaurar la ADM según las directrices del médico

Progresión del ejercicio

- Series de cuádriceps, activación del tendón de Aquiles (TA), series de glúteos, bombas de tobillo del POD #1
- ADM pasivo suave de cadera y rodilla (evite combinar flexión de cadera con extensión de rodilla)
- No presione contra el dolor ni se estire

Semanas 4-6

- Estiramiento suave en decúbito prono de los cuádriceps
- Programa Elevación de pierna recta (EPR) de alcance limitado (sin extensión prona)
- Equilibrio/propiocepción como indica el estado de apoyo de peso
- Progreso al apoyo de peso parcial (APP) a las 4 semanas postoperatorias
- Bicicleta estática sin resistencia según tolerancia

Fase II Estiramientos progresivos y fortalecimiento temprano (Sem 6-12)

Objetivos de la rehabilitación

- Normalizar la marcha
- Desarrollar un buen control de los cuádriceps con movimientos funcionales
- Restaurar la ADM de la cadera

Terapia manual

- Movilización de tejidos blandos a: Isquiotibiales, Glúteos, Tensor de la fascia lata (TFL), Banda iliotibial (ITB) Cuadrado lumbar (QL), Paraspinos lumbares según sea necesario
- Movilización de cicatrices
- Puede comenzar la punción seca según se indique

Progresión del ejercicio (según la tolerancia)

- Entrenamiento de la marcha - normalizar
- Progresión de sentadillas bilaterales (mini sentadillas con progresión muy gradual en profundidad)
- Fortalecimiento multiplanar de la cadena cinética abierta y cerrada de la cadera
- Progresión gradual
- Bicicleta estática y cinta rodante/caminar al aire libre, elíptica según la tolerancia
- Ejercicios de propiocepción
- Prensa de piernas
- Progreso en la fuerza de la cadera y del tronco
- Isométricos suaves de isquiotibiales a las 10 semanas
- Programa de piscina de aguas profundas cuando la incisión esté completamente curada

Fase III - Fortalecimiento y resistencia avanzados (Semanas 12-16)

Objetivos de la rehabilitación

- Fortalecimiento de cadera y cuádriceps 5/5 MMT
- Desarrollar la fuerza de los isquiotibiales 4+/5
- Iniciar el fortalecimiento isotónico de los isquiotibiales
- Fortalecimiento sin dolor

Progresión del ejercicio

- Progresión de sentadillas añadiendo peso y profundidad según se tolere
- Fortalecimiento aislado de los isquiotibiales (puentes de Doble Pierna (DP), extensión de cadera)
- Progresión de estocadas (retro, caminata y divididas) según la tolerancia (aumento gradual de la ADM)
- Flexión de isquiotibiales
- Sentadillas a una pierna
- Ciclismo al aire libre según se tolere
- Natación estilo libre
- Actividad de impacto/Trotar a los 4 meses del postoperatorio

Criterios de progresión a la fase IV

- Fortalecimiento de cadera y cuádriceps 5/5 MMT
- Fortalecimiento de los isquiotibiales 5-/5
- El paciente debe demostrar una buena mecánica de sentadilla con una sola pierna y destreza con los ejercicios básicos de escalera/agilidad antes de iniciar el programa de carrera.

Fase IV - Fortalecimiento y resistencia avanzados (Semanas 12-24)

Progresión del ejercicio

- Fortalecimiento excéntrico de los isquiotibiales
- Correr en la cinta antigraedad Alter G o en piscina progresando gradualmente a la carrera en tierra según se tolere
- Inicie el trote o la carga de impacto de baja amplitud a los 4 meses postoperatorios
- Progrese la resistencia con el programa de fortalecimiento de sentadillas y estocadas
- Ejercicios de agilidad multidireccional
- Progreso pliométrico

Prueba deportiva y seguimiento con el médico (6 meses)

- Examen de seguimiento con el médico
- Examen deportivo para el regreso a la competición