

Fase I de protección máxima (Semanas 0-6)

Semanas 0 - 2

- Soporte ortopédico con el seguro puesto en extensión completa durante 4 semanas
- Soporte parcial de peso durante 1 semana y luego progresar a PSLT (peso según lo tolere)
- Hielo, compresión y modalidades para reducir el dolor y la inflamación
- Movilizaciones de rótula
- Comience un ajuste sub máximo suave de cuádriceps
- Sesiones cortas pero frecuentes de ADM y activación del cuádriceps 3-5x/día

Semanas 2-4

- Reducir la inflamación
- Soportar peso según lo tolere
- Continuar con la movilidad rotuliana
- Progresión del ejercicio
 - Entrenamiento de la marcha
 - Extensión - apoyos de talón para una extensión completa
 - Ajuste del cuádriceps utilizando estimulación eléctrica neuromuscular (EENM) según sea necesario
 - Elevaciones de piernas rectas multiplano
 - Elevaciones bilaterales de pantorrilla

Semanas 4-6

- Aumente la flexión 30° cada semana hasta llegar a los 90°.
- Fortalecimiento multiplano de la cadera abierto y cerrado
- Ejercicios de propiocepción

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

Objetivos

- Extensión/hiperextensión completa de la rodilla
- Flexión de rodilla - progrese gradualmente hasta que sea completa
- Normalizar la mecánica de la marcha
- Normalizar la articulación femorrotuliana y la movilidad de la cicatriz

Progresión del ejercicio

- Extensión - apoyos de talón y cuelgues prono según sea necesario
- Flexión - deslizamientos de talón de amplitud final y estiramiento progresivo del cuádriceps
- Progresión de sentadillas bilaterales / prensa de piernas - céntrese en la alineación adecuada aumentando gradualmente la profundidad
- Fortalecimiento multiplanar de la cadena cinética abierta y cerrada de la cadera
- Progresión de step-up - centrarse en la alineación adecuada y el control excéntrico
- Serie de movimientos controlados
- Activación de isquiotibiales con puente en el suelo, pelota o caja
- Flexión de isquiotibiales en máquina o RDL con una pierna

- Progrese a la elevación unilateral de talón desde el suelo y luego desde un escalón
- Ejercicios de propiocepción

Ejercicio cardiovascular

- Bicicleta estática
- Caminar en cinta de correr/al aire libre centrándose en la mecánica adecuada de la marcha
- Entrenador de arco
- Elíptica
- Natación - patada de aleteo ligero

Carga recomendada

- ADM: 2-3x/día
- Fuerza: 5x/semana en elevaciones de piernas rectas y patadas con cuerda. 3x/semana en progresión en cadena cerrada
- Cardiovascular: 20-30 min 5x/semana con intensidad de baja a moderada

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

Objetivos

- Control de inflamación con aumento de cargas
- Flexión y extensión completa de la rodilla con estiramiento terminal
- Fortalecimiento progresivo
- Aumentar la resistencia muscular

Preparación del movimiento

- Rodillo de espuma
- Serie de movimientos controlados

Progresión del ejercicio

- Progresión de sentadillas con peso - aumente gradualmente la profundidad y la resistencia
- Prensa de piernas, flexión de isquiotibiales, RDL's, elevaciones de pantorrilla de una pierna
- Progresión de sentadilla/escalón/escalón de una pierna (hundimiento, retro, caminata y tijera), centrado en el control excéntrico y la alineación. Progresión lenta y gradual con profundidad creciente.
- Caminatas monstruo

Programa básico

- Plancha frontal - completa, puede avanzar a alternar elevación de piernas
- Puente - de marcha o de una sola pierna
- Plancha lateral - completa
- Progresión del insecto muerto
- Cuadrupedia alternando brazo-pierna

Ejercicio cardiovascular

- Bicicleta estática
- Caminar en cinta/al aire libre centrándose en la mecánica adecuada de la marcha
- Entrenador de arco o elíptica
- Caminar en escaleras del estadio

Progresión de la actividad deportiva específica

- Ciclismo al aire libre: semana 12
- Carrera en piscina de agua poco profunda: semana 8-10
- Natación estilo libre: semana 8-10
- Trabajo a intervalos de mayor intensidad con programa cardiovascular (CV) - semana 12