

Dislocación rotuliana no quirúrgica

Drew Ratner MD

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

PRISMA
HEALTHSM

Fase I de protección máxima (semanas 0-6)

0-4 semanas:

- Aparato ortopédico bloqueado en extensión completa durante 6 semanas
- Soporte de peso parcial durante 2 semanas
- Hielo y modalidades para reducir el dolor y la inflamación
- Rango de movimiento (ROM, por sus siglas en inglés)- ninguno
- Comenzar el ajuste submáximo de cuádriceps
- Comenzar la progresión de elevación de piernas estiradas según tolerancia
- Estiramientos de las extremidades inferiores: isquiotibiales y pantorrillas

Semanas 2-4:

- Soporte de peso según lo tolere; progreso a sin muletas.
- Continuar con el control de la inflamación
- Movilización de tejidos blandos cuádriceps, ITB, pantorrillas, isquiotibiales, glúteos
- Rango de movimiento (ROM, por sus siglas en inglés) - ninguno
- Implementar fortalecimiento de cadera multi plano de cadena abierta y cerrada
- Programa de fortalecimiento del tronco y estiramientos de las extremidades inferiores

Semanas 4-6:

- Soporte de peso completo
 - Estabilizador rotuliano debajo del soporte ortopédico
- Rango de movimiento y ajuste del soporte ortopédico:**
- 0° a 30° semana 4 (tanto pasiva como activa)
 - 60° semana 5
 - 90° semana 6
 - Completa tras la 6ª semana

Fase II ROM progresivo y fortalecimiento temprano (semanas 6-12)

Semanas 6-8

- Progreso gradual hasta el rango total de movimiento
- Normalizar la marcha
- Rodillo de espuma y movilización de tejidos blandos
- Comenzar la progresión bilateral en cadena cerrada con soporte ortopédico de estabilidad - fuerte énfasis en la alineación
- Implementar un progreso gradual
- Programa de estabilización de la cadera
- Comenzar con la bicicleta estática
- Iniciar el programa de piscinas de aguas profundas y poco profundas

Semanas 8-12:

- Retirar el soporte ortopédico de estabilización según se tolere para el fortalecimiento.
- Avanzar programa de cadena cerrada bilateral y unilateral
- Añadir un programa básico de gimnasia (prensa de piernas y flexiones isquiotibiales)
- Aumentar la intensidad en bicicleta estática
- Añadir programa de caminata en cinta y elíptica según lo tolere

Fase III - Fortalecimiento progresivo (semanas 12-16)

Pautas

- Avanzar a fortalecimiento de cadena cinética cerrada y gimnasio
- Iniciar progresiones de impacto y pliométricas
- Aumentar la intensidad en bicicleta, cinta de correr y elíptica

Fase IV - Fortalecimiento avanzado y regreso al deporte (semanas 16-20)

Pautas

- Progresión lineal de la marcha progresando a multidireccional según tolerancia
- Progresión pliométrica bilateral a unilateral
- Prueba deportiva de aptitud total Revisado
- Flexión - continuar con el deslizamiento del talón al final del recorrido
- Progresión de sentadillas bilaterales – enfocarse en la alineación correcta
- Fortalecimiento multiplanar de la cadena cinética abierta y cerrada de la cadera
- Progresión de subida de escalón - enfocarse en la alineación correcta
- Activación de isquiotibiales con puente en el suelo, pelota o caja
- Progresar a elevación unilateral del talón desde el suelo y luego desde un escalón.
- Ejercicios de propiocepción

Ejercicio cardiovascular

- Bicicleta estática
- Marcha en cinta de correr/al aire libre centrada en una mecánica de la marcha adecuada

Carga recomendada

- ROM: 2-3x/día
- Fuerza: 1x/día cadena abierta; 3x/semana cadena cerrada
- Cardiovascular: 20 minutos/día con baja intensidad