



## PROTOCOLO DE FISIOTERAPIA RECONSTRUCCIÓN DE L.C.A

### ETAPA PRE-OP:

- Mínima tumefacción y/o derrame articular
- Balance articular completo
- Buen control muscular (cuadríceps)

### POST-OP (0-2 sem). Obj: Extensión completa. Marcha normal. Control muscular.

- Ejercicios cada 1-2 horas
- Carga parcial con muletas (poco tiempo). Resto con pierna elevada
- Intentar remedar el patrón normal de marcha (NO COJEAR)
- Ejercicios para mejorar circulación (flexo-extensión de tobillo)
- Masajes en hueco poplíteo y región posterior del muslo
- Hielo local (4 veces al día)
- Movilizaciones rotulianas
- Estiramientos de gemelos
- Ejercicios de flexión de rodilla (1º en cama, 2º en bipedestación en descarga contra la pared, 3º al sentarse en una silla)
- Ejercicios isométricos de cuádriceps, pata de ganso, y gemelos en bipedestación y sedestación
- Ejercicios de estiramiento de cadera en decúbito prono y bipedestación
- Ejercicios de puntillas

### POST-OP (2-6 sem). Obj: Evitar el derrame/tumefacción. Flexión completa.

Fortalecimiento progresivo. Retirada de muletas.

- Hincapié en el patrón de marcha
  - Subir y bajar escaleras
  - Bicicleta estática, "step"
  - Movilizaciones rotulianas
  - Estiramientos del biceps femoral \*
  - Marcha subacuática .
  - Flexión activa y activa asistida de rodilla
  - Deambulación energética
  - Natación (no nadar a braza)
  - Marcha subacuática
  - Retirada de rodillera
  - Fortalecimiento del cuádriceps (con pesas)
- 
- ```
graph TD; A[4ª SEMANA] --- B[6ª SEMANA];
```

\*(decubito prono con una almohada debajo de la rodilla)

### POST-OP (6-12 sem). Obj: Preparar la carrera continua



Asociación  
Cirujanos  
Aparato Locomotor  
[www.acalsalud.com](http://www.acalsalud.com)

Consultas  
Castelló 80  
91 431 01 23  
91 431 38 29  
28006 Madrid

Hospital Ntra Sra Rosario  
Príncipe Vergara, 53  
Teléfono: 91 435 91 00  
Fax: 91 576 18 00  
28006 MADRID

- Ejercicios de gimnasio encaminados a aumentar resistencia
- Ejercicios de propiocepción (tabla oscilante)
- Ejercicios suaves de salto (a partir de la 10ª sem)

POST-OP (3-6 meses). Obj: Inicio de ejercicios de pivotaje. Mejorar la forma física.

- Ejercicios de carrera continua (progresivo: cambios de dirección y velocidad) con ortesis funcionales
- Ejercicios de finta (figura en “8”)
- Inicio de deporte ligero

POST-OP (9 meses....)

- Se permite el inicio de los deportes de contacto y el ski.