



· NURIA ·
URQUIZA ALCARAZ

PAUTA POSTQUIRÚRGICA TRAS PLASTIA DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR DE LA RODILLA



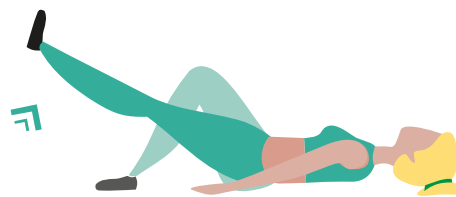
AL ALTA

1ª SEMANA

- No es necesario ortesis.
- REPOSO cama-sofá una semana.
- EJERCICIOS ISOMÉTRICOS DE CUÁDRICEPS (5min cada 30 min)
- FLEXIONAR : a demanda la rodilla.

2ª SEMANA (3 veces al día 10 min)

- Sentarse en sitio alto y que cuelgue la pierna con la rodilla a 90º
- DESCARGA: No es necesario descarga tras reparación aislada de LCA
Realizar durante:
 - 4 semanas si hay sutura meniscal o perforaciones
 - 6 semanas si hay mosaicoplastia, reinserción de fragmento osteocondral o perforaciones en zona de carga

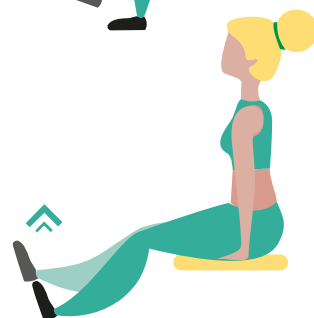
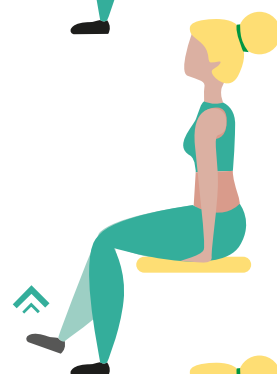
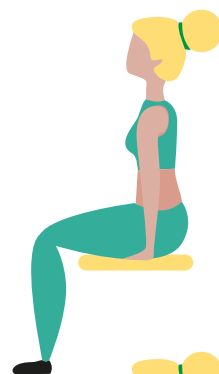


REVISIÓN A LAS 2 SEMANAS DE LA CIRUGÍA

3ª SEMANA (20'+20'+20'-3 veces al día)

EJERCICIOS DE FLEXOEXTENSIÓN :

- 1º Tumbado (10 min):
 - 10 segundos forzar contracción isométrica de cuádriceps
 - 10 segundos levantar un palmo pierna extendida
 - 10 segundos relajar.
 - Deberá notar que va ganando potencia de extensión.
- 2º Sentado (Piernas colgando, 10 min):
 - Alternar 10 segundos extensión completa de rodilla / 10 golpecitos de flexión, poco a poco por encima de 90º, alcanzando poco a poco la flexión completa.



REVISIÓN A LAS 4 SEMANAS DE LA CIRUGÍA

4^a-7^a SEMANAS

COMENZAR POLIDEPORTIVO, días alternos

- BICI ESTÁTICA: sin resistencia o resistencia mínima (3/10 - 25min)
- Después, PESAS de 10 kg para cuádriceps (3 tandas de 25 repeticiones)
- Después, PASEOS alargando la zancada, nadar a croll, espalda... (40 min)

EJERCICIOS DE FLEXOEXTENSIÓN

- Los 3 últimos golpecitos de flexión, ayudarse por la otra pierna para forzar la flexión



REVISIÓN A LAS 8 SEMANAS DE LA CIRUGÍA

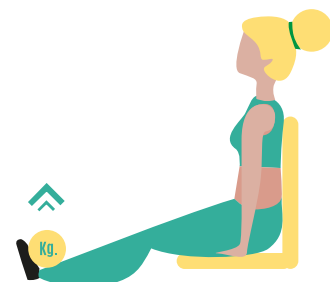
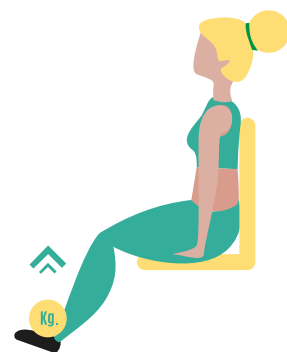
8^a-12^a SEMANAS

- Seguir con EJERCICIOS DE FLEXOEXTENSIÓN + POLIDEPORTIVO
- PASEOS: Días alternos de no polideportivo, caminado todo lo rápido que se pueda, por desniveles (paseos, parques, montes...) 1 hora / día
- PESAS: para cuádriceps de 10-15 kg, en 3 tandas de 25 repeticiones.

REVISIÓN A LOS 3 MESES DE LA CIRUGÍA

13^a-19^a SEMANAS

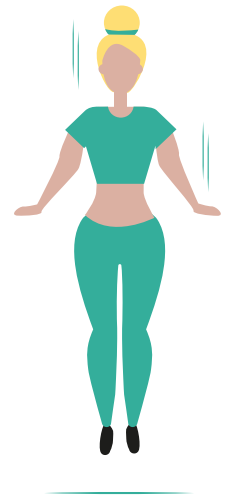
- Si hay trofismo pobre de cuádriceps PESAS: de 15-20 kg (3x 25)
- TROTE: 1 día sí / 2 no, en cinta:
 - 3 semanas a 6-8 km / hora
 - 3 semanas a 7-10 km / hora
 - 3 semanas a 8-12 km/ hora
- Al acabar de correr, SALTOS :“cortos” con los dos pies juntos (de menos de 1/2 m) :
 - 10 en vertical
 - 10 adelante / 10 atrás
 - 10 izquierda / 10 derecha
 - (50 en total)



REVISIÓN A LOS 5 MESES DE LA CIRUGÍA

20^a-22^a SEMANAS

- CORRER: Trote con velocidad, tiempo y terreno libres (a elegir)
- Al acabar de correr, SALTAR
 - 50 saltos “largos” con los dos pies juntos de 1 m
 - 10 en vertical // 10 en las 4 direcciones (Delante, detrás, izq, dcha.)
 - 50 saltos “cortos” monopodales (con la pierna intervenida)
 - 10 en vertical // 10 en las 4 direcciones (Delante, detrás, izq, dcha.)



23^a-27^a SEMANAS

- CORRER:
 - En círculos 10 minutos
 - Con giros largos (describir ochos pasando detrás de las esquinas del campo de fútbol), acelerando al salir de la esquina y decelerando al llegar a la siguiente esquina tiempo elegido. 3 vueltas en cada sentido
- SALTAR:
 - Tras correr 3 m parar, saltar y seguir. Repetir 50 veces : 10V y 40)

REVISIÓN A LOS 7 MESES DE LA CIRUGÍA

28^a SEMANA

- CORRER:
 - En círculos 10 minutos
 - Con giros cortos (describir ochos pasando detrás de las esquinas de medio campo de fútbol)
 - 10 carreras progresivas de 50 metros, acabando en sprint.
 - Recuperar y correr en sprint 3 metros y cambiar bruscamente de dirección otros 2-3 metros. (25 veces)

30^a SEMANA

- Permiso para empezar entrenarse o para iniciar cualquier deporte progresivamente.
- No competir hasta entrenar igual que el resto del equipo durante al menos 6 semanas.



609 980 889
www.dranuriaurquiza.com
pacientes@dranuriaurquiza.com