



# OSTEOTOMIA VALGUIZANTE DE TÍBIA

## PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN POSTQUIRÚRGICA

### Fase I - Protección inicial (Semanas 0-4)

#### Objetivos:

- Proteger la reparación quirúrgica.
- Controlar el dolor y reducir la inflamación.
- Iniciar movilización pasiva para prevenir rigidez.

#### Indicaciones y Tratamiento:

- **Carga de peso:** Apoyo parcial con muletas de hasta 50% peso corporal.
- **Férula:**
  - Puede variar en función de si se ha realizado sutura meniscal concomitante.
  - Si no existe sutura meniscal, limitación 0-90°.
  - Puede retirarse para higiene personal.
- **Movilización inicial:**
  - Rango de movimiento (ROM):
    - 0-90° de forma pasiva o asistida desde el primer día postoperatorio.
  - Ejercicios: Contracciones isométricas del cuádriceps (Quad Sets), movilización de la rótula, flexo-extensión de tobillo y SLR (elevación de pierna recta).
- **Fortalecimiento adicional:** A las 2 semanas, comenzar ejercicios de core, cadera y glúteos en posición de suelo.

### Fase II - Progresión del movimiento (Semanas 4-8)

#### Objetivos:

- Aumentar progresivamente la carga de peso y el rango de movimiento.
- Mejorar el control muscular y la estabilidad inicial.

#### Indicaciones y Tratamiento:

- **Carga de peso:** Progresar carga parcial con muletas gradualmente según tolerancia. Posibilidad de abandonar una muleta si marcha estable.
- **Férula:** Mantener férula con BA libre para la deambulación, retirar en reposo.
- **Movilización:** ROM activo y pasivo ilimitado según tolerancia.
- **Fortalecimiento:**

- Ejercicios cerrados de cuádriceps.
- Bicicleta estacionaria sin resistencia.
- Progresión en ejercicios de estabilidad del core y glúteos.

### **Fase III - Fortalecimiento funcional (Semanas 8-16)**

#### **Objetivos:**

- Restaurar la fuerza muscular completa.
- Avanzar en el entrenamiento de equilibrio y propiocepción.

#### **Indicaciones y Tratamiento:**

- **Carga de peso:** Progresar a WBAT (carga de peso total según tolerancia). Abandono de ambas muletas si tolera.
- **Férula:** retirada definitiva de férula
- **Mobilización y fortalecimiento:**
  - Introducir bicicleta con resistencia y elíptica (semana 12).
  - Incluir natación y ejercicios funcionales avanzados de glúteos y balance.

### **Fase IV - Actividades funcionales avanzadas (A partir de la semana 16)**

#### **Objetivos:**

- Introducir actividades de impacto y entrenamiento específico funcional.
- Progresar hacia el retorno al deporte bajo supervisión médica.

#### **Indicaciones y Tratamiento:**

- Avanzar en ejercicios en cadena cerrada y pliometría ligera.
- Fortalecer en apoyo unipodal, incluyendo saltos y ejercicios funcionales de carga.

#### **Criterios para el retorno a la actividad deportiva:**

- Permitido entre los 6-8 meses.
- Aprobación del médico.
- Consolidación completa en pruebas complementarias.
- Rango de movimiento satisfactorio.
- Prueba de fuerza satisfactoria.
- Examen clínico satisfactorio.

*\* Estos protocolos son orientativos y pueden requerir adaptaciones para cada paciente en función de los hallazgos intraoperatorios, la técnica quirúrgica realizada y la actividad deportiva que realiza el paciente.*