



MENISCECTOMÍA PARCIAL

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN POSTQUIRÚRGICA

Fase I - Protección y movilización temprana (Semanas 0-6)

- **Carga de peso:** Peso total soportado según tolerancia (WBAT), con muletas durante las primeras 24-48 horas si es necesario.
- **Movilidad:** Rango de movimiento (ROM) pasivo libre según tolerancia.
- **Ejercicios iniciales:** Contracciones isométricas del cuádriceps, elevación de pierna recta (SLR), deslizamientos de talón, bombeo de tobillo, y movilización de la rótula.

Fase II - Fortalecimiento y recuperación funcional (Semanas 6-12)

- **Fortalecimiento:** Ejercicios de fortalecimiento en cadena cerrada como sentadillas, prensa de piernas (en el arco 0-70°), y ejercicios de equilibrio.
- **Movilidad:** Progresar en el rango de movimiento hasta el ROM completo.
- **Ejercicios cardiovasculares:** Bicicleta estacionaria sin resistencia y natación (con patada ligera).

Fase III - Fortalecimiento avanzado y retorno a actividad funcional (Semanas 12-24)

- **Ejercicios avanzados:** Iniciar ejercicios de salto (doble pierna → una pierna), progresar a carrera ligera, y comenzar ejercicios de agilidad.
- **Retorno a actividades deportivas:** Realización de pruebas de rendimiento funcional, incluyendo saltos y cambios de dirección.

Criterios para el retorno a la actividad deportiva:

- Permitido entre los 3-4 meses.
- Aprobación del médico.
- Rango de movimiento satisfactorio.
- Fuerza simétrica en isocinéticos (cuádriceps e isquiotibiales $\geq 85\%$ del lado sano).
- Marcha, saltos y equilibrio sin compensación o dolor.
- 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.*