



RECONSTRUCCIÓN MPFL: LIGAMENTO PATELOFEMORAL MEDIAL PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN POSTQUIRÚRGICA

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

Objetivos:

- Proteger la reparación quirúrgica.
- Reducir la inflamación y el dolor.
- Mantener la extensión completa y prevenir rigidez.

Tratamiento:

- **Carga de peso:** Carga parcial según tolerancia con muletas y férula bloqueada en extensión.
- **Movilización inicial:**
 - ROM controlado: 0° durante las primeras 2 semanas, progresando a 0-30° (semanas 2-4) y 0-60° (semanas 4-6).
 - Ejercicios: Quad sets, elevación de pierna recta (SLR) con férula, bombeos de tobillo, y deslizamientos de talón.
 - Movilización de la rótula para prevenir adherencias.
- **Manejo del dolor:** Hielo 20 minutos por hora y compresión controlada.
- **Precaución:** Mantener la extensión completa para evitar contracturas.

Fase II - Fortalecimiento inicial y progresión del peso (Semanas 6-14)

Objetivos:

- Mejorar la fuerza muscular.
- Progresar en la carga de peso y mejorar la estabilidad dinámica.

Tratamiento:

- **Carga de peso:** Progresar de parcial (PWB) a total (WBAT), retirando muletas y férula una vez se logre un control adecuado del cuádriceps.
- **Fortalecimiento progresivo:**
 - Sentadillas parciales (arco 0-60°).
 - Prensa de piernas (arco 90-40°).
 - Iniciar ejercicios de Step-Up y Step-Down.
- **Movilidad:** Continuar progresando ROM hacia el rango completo.

- **Propiocepción y equilibrio:** Incluir ejercicios en superficies inestables y entrenamiento funcional (por ejemplo, cinta en retroceso).

Fase III - Transición funcional (Semanas 14-22)

Objetivos:

- Retornar gradualmente a actividades funcionales.
- Preparar el cuerpo para actividades deportivas.

Tratamiento:

- **Fortalecimiento avanzado:** Ejercicios de una sola pierna (sentadillas unipodales, estocadas).
- **Entrenamiento cardiovascular:** Trote progresivo en cinta (si el paciente puede realizar un descenso controlado de 20 cm).
- **Agilidad:** Introducir ejercicios específicos del deporte.
- **Pliometría:** Iniciar saltos controlados de dos piernas y progresar a una pierna.

Fase IV - Retorno al deporte (A partir de la semana 22)

Objetivos:

- Restaurar la fuerza y el control neuromuscular.
- Preparar al paciente para competencias deportivas.

Tratamiento:

- **Pliometría avanzada:** Saltos direccionales y ejercicios de cambio rápido de dirección.
- **Deportes específicos:** Progresión gradual a actividades como correr, cambios de dirección y movimientos multidireccionales.

Criterios para el retorno a la actividad deportiva:

- Permitido entre los 4-5 meses.
- Aprobación del médico.
- Examen clínico satisfactorio.
- Rango de movimiento satisfactorio.
- Fuerza del cuádriceps $\geq 85\%$ del lado sano.
- Marcha y trote sin claudicación ni dolor.

** 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.*