



# REPARACIÓN LESIONES OSTEOCONDRALES

## PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN POSTQUIRÚRGICA

### Fase I - Protección inicial (Semanas 0-6)

#### Objetivos:

- Proteger la reparación quirúrgica.
- Controlar el dolor y reducir la inflamación.
- Iniciar movilidad segura.

#### Tratamiento:

- **Carga de peso:** Sin apoyo (NWB) utilizando muletas durante las primeras 6 semanas.
- **Inmovilización:** Férula en extensión total hasta que se logre un buen control del cuádriceps (aproximadamente a las 6 semanas).
- **Ejercicios:**
  - Movilización pasiva de 0-90° desde el primer día postoperatorio.
  - Contracciones isométricas del cuádriceps (quad sets), elevación de pierna recta (SLR), deslizamientos de talón y bombeos de tobillo.
- **Manejo del dolor:** Terapia de hielo 20 minutos cada 2 horas y compresión.

### Fase II - Progresión de la carga y fortalecimiento inicial (Semanas 6-12)

#### Objetivos:

- Aumentar gradualmente el peso soportado.
- Mejorar el control muscular y la movilidad.

#### Tratamiento:

- **Carga de peso:** Progresar a apoyo parcial y carga completa (WBAT) según tolerancia, dejando las muletas cuando la marcha sea normal y sin claudicación.
- **Fortalecimiento:**
  - Ejercicios en cadena cerrada como sentadillas parciales y prensa de piernas.
  - Bicicleta estacionaria sin resistencia para mejorar el ROM.
- **Movilización:** Progresar ROM a 125°, asegurando extensión completa.



### **Fase III - Fortalecimiento progresivo y retorno funcional (Semanas 12-16)**

#### **Objetivos:**

- Recuperar la fuerza y la función muscular completa.
- Preparar para actividades funcionales.

#### **Tratamiento:**

- Fortalecimiento avanzado: ejercicios unipodales, estocadas y progresión a ejercicios cardiovasculares como trote y elíptica.
- Pliometría inicial y progresión de ejercicios funcionales específicos.

### **Fase IV - Retorno al deporte (Meses 4-9)**

#### **Objetivos:**

- Restaurar la fuerza, estabilidad y control neuromuscular.
- Progresar hacia actividades deportivas específicas.

#### **Tratamiento:**

- **Pliometría avanzada:** Saltos direccionales, ejercicios de agilidad y cambios de dirección.
- **Deportes específicos:** Progresión gradual hacia la actividad deportiva total entre los 6-9 meses postoperatorios.

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

- Permitido entre los 5-6 meses.
- Aprobación del médico.
- Examen clínico satisfactorio.
- Correcta integración en pruebas complementarias
- Rango de movimiento satisfactorio.
- Fuerza del cuádriceps  $\geq 85\%$  comparada con la pierna no afectada.
- Marcha, trote y salto sin compensaciones.

*\* 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.*