

<p>FASE 0: PRE-HABILITACIÓN</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlar derrame - Movilidad completa - Fuerza de cuádriceps e isquiotibial mínimo al 80% 	<p>Movilidad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Extensión 0º <p>Fuerza</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. OKC y CKC <p>Educación al paciente</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuidados postoperatorios 2. Cómo caminar con muletas 	<p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Goniometría - Test muscular cuádriceps e isquiotibial - <i>Stroke test</i> - Evaluación subjetiva: EVA, IKDC, KOOS - Evaluación psicológica: TSK11, ACL-RSI, K-SES
<p>FASE 1: POSTOPERATORIO</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlar derrame - Extensión 0º - Control voluntario de cuádriceps - Control de patrón de marcha 	<p>Movilidad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Movilidad patelar igualada en de 4 a 6 semanas 2. Extensión: 0º en de 2 a 4 semanas. 3. Flexión: 130º en de 4 a 6 semanas. 4. Bicicleta cuando haya 100% de Flexión <p>Si aumento de derrame evaluar carga de tratamiento. La crioterapia sólo influye en dolor.</p> <p>Fuerza</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Extensión sentado (EMS) 2. ASLR 3. CKC 0-60º (<i>Squat, Step up, Leg press</i>) 4. OKC: - HTH en semana 4 de 90º a 45º - HS no hasta semana 12 5. Añadir 10º de Ext. cada semana hasta llegar rango completa en semana 8 <p>C. Neuromuscular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sobre Bosu, sólo en F/E. Más perturbación, a una pierna, ojos cerrados, tareas (calidad de movimiento) - Muletas hasta marcha correcta 	<p>Criterios de progresión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herida cerrada - No dolor con los ejercicios - Mínimo derrame - Movilidad PF normal - Movilidad de al menos 0º-130º - Control voluntario de cuádriceps - Marcha simétrica con muletas - Calidad en realización de ejercicios de Fase 1
<p>FASE 2: INTERMEDIA</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realización de tareas específicas del deporte - Trabajo físico demandante 	<p>Movilidad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Movilidad completa <p>Fuerza</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CKC: rango completo a partir de semana 8 2. OKC: - HTH rango completo a partir de semana 8 - HS empieza en semana 12 3. Glúteo, isquiotibial y pierna más intenso 4. Aumentar cargas y descender repeticiones de todos los ejercicios de fuerza <p>C: Neuromuscular</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intensificar dificultad: - plano frontal – saltos a dos piernas 	<p>Criterios de progresión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calidad en realización de ejercicios de Fase 2 - Simetría en fuerza de cuádriceps e isquiotibial de al menos 80% - Simetría en <i>Hop-Test Battery</i> (Gustavson) - IKDC y KOOS - Cuestionario psicológico: TSK11, ACL-RSI, KSES
<p>FASE 3: ESPECÍFICA DEL DEPORTE Y RETURN TO PLAY</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - RTP - Trabajo físico demandante 	<p>Movilidad</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener rango total <p>Fuerza</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intensificar fuerza con entrenamiento específico del deporte <p>C. Neuromuscular</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intensificar dificultad y perturbaciones en saltos unipodales y movimientos específicos 2. Atención a correcta calidad de movimiento 3. Aumentar tiempo de bicicleta y carrera por distintas superficies 4. Retomar entrenamientos 	<p>Criterios de progresión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No dolor ni sensación de fallo - Carrera simétrica - Fuerza 90% de cuádriceps e isquiotibial - Simetría 90% en: <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Hop Test Battery</i> (Gustavson) + 2. <i>Single leg hop and hold test</i> - Simetría 90% en <i>Drop Jump Test</i> (Inclinación de tronco, flexión de rodilla, valgo) - IKDC y KOOS - Cuestionario psicológico: TSK-11, ACL-RSI, KSES