



Opción Conservadora

Este protocolo puede ser combinado con los de reconstrucción de ligamento cruzado teniendo en cuenta todas las restricciones de cada uno

FASE 1

- Ortesis bloqueada en extensión total de 3 a 4 semanas
- Carga de peso con muletas según tolerancia
- Edema: hielo, compresión, elevación
- Restaurar movilidad
- Activación de cuádriceps: ASLR
- Criterios de progresión: movilidad 0°-120° y ser capaz de realizar ASLR sin caída de tibia en flexión de rodilla

FASE 2

- Objetivo de normalizar patrón de marcha y recuperar fuerza: cuádriceps, isquiotibial, gastrocnemio, poplíteo
- CKC puede empezar entorno a la semana 6 u 8
- Evitar OKC de isquiotibial hasta semana 10
- Énfasis en isquiotibiales y gastrocnemio lateral para control del varo
- Énfasis en rotación tibial interna
- Cadera y región lumbopélvica
- Criterios de progresión: restauración de patrón de marcha normal

FASE 3

- Objetivo de trabajar fuerza y control neuromuscular con patrones funcionales
- Énfasis en control del varo y rotación tibial externa en primeros grados de flexión (<45°)
- Criterios de progresión: simetría en test de salto >85%

FASE 4

- Entrenamiento de gestos específicos del deporte
- Programa gradual de regreso al deporte
- Habitualmente no antes de 12 a 14 semanas post lesión