

<p>FASE 0: PREHABILITACIÓN</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controlar derrame - Movilidad completa - Fuerza de cuádriceps e isquiotibial mínimo al 90% 	<p>Recomendado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hielo - Ejercicios de movilidad - Bicicleta - Ejercicios de fortalecimiento indicados clínicamente - Saltos y aterrizajes <p>No recomendado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambios bruscos de dirección 	<p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Goniometría - Stroke test - Test muscular cuádriceps e isquiotibial - Single Hop Test
<p>FASE 1: POSTOPERATORIO</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Extensión 0º - Controlar derrame - Control voluntario de cuádriceps 	<p>Recomendado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hielo y compresión frecuentes - Ejercicios básicos de activación de cuádriceps - Ejercicios de movilidad - “Let the knee settle for the first 1-2 weeks” 	<p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Goniometría - Stroke test - Test muscular cuádriceps e isquiotibial - Single Hop Test
<p>FASE 2: FUERZA Y CONTROL NEUROMUSCULAR</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Restaurar niveles de fuerza - Restaurar nivel básico de control neuromuscular monopodal - Realizar Single Leg Squat con buena alineación 	<p>Recomendado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lunges, Step up, Squat, Bridge, Calf raise, Hip abductors, Core - Ejercicios de control neuromuscular básicos - Ejercicio aeróbico sin impacto: bicicleta, andar, nadar 	<p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Goniometría - Stroke test 1. Alineación funcional: Single Leg Squat Test (Crossley) 2. Single Leg Bridge 3. Calf raises 4. Side Bridge Endurance Test 5. Single Leg Rise Test (Culvenor) 6. Balance: Unipedal stance test 7. Single Leg Press 8. Squat
<p>FASE 3: CORRER, AGILIDAD Y ATERRIZAJES</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fuerza y control neuromuscular completos - Hoping excelente: deceleraciones - Progresar a gestos deportivos 	<p>Recomendado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Slalom, Shuttle runs, Carrera en escalera - Aterrizajes: scissor jumps, single jump, box jumps, añadir perturbaciones 	<p>Medidas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Single Hop Test 2. Triple Hop 3. Triple Cross Over Hop test 4. Side Hop Test 5. Single Leg Squat 6. Equilibrio: Star Excursion Balance Test 7. Equilibrio: 1. Side to side 2. Up and down 9. Single Leg press 10. Squat
<p>FASE 4: RETURN TO PLAY</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melbourne Return to Sport Score > 95 - ACL-RSI y IKDC, deportista seguro y deseoso - Realización de programa de prevención 	<p>Recomendado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gran individualización - Incluir ejercicio físico habitual cuando no lesionado - Mínimo 9 meses. Sugerencia de cumplir objetivos de esta fase. 	<p>Medidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melbourne Return to Sport Score > 95 - ACL-RSI y IKDC
<p style="text-align: center;">VUELTA AL DEPORTE</p>		
<p>FASE 5: PREVENCIÓN DE RELESIÓN</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar relesión 	<p>Recomendado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sportsmetrics Program FIFA 11+ - The FootyFirst – AFL - FIFA 11+ - The Knee Program – Netball Australia - PEP Program 	