



GUÍA PRÁCTICA CLÍNICA DE MENISCECTOMÍA (Brelin 2016)

FASE 1: Semana 0-2

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Controlar el derrame- Recuperar la movilidad- Activar la musculatura- Recuperar el control y estabilidad- Normalizar la marcha
PRECAUCIONES	<ul style="list-style-type: none">- Carga de peso con muletas según tolerancia- Ganancia de rango movimiento según tolerancia sin restricción
EJERCICIO TERAPEUTICO	<ul style="list-style-type: none">- <i>Core</i>: activación en supino- Cadera- Cuádriceps e isquiotibial
CRITERIOS DE PROGRESIÓN	<ul style="list-style-type: none">- No derrame- Movilidad completa- Correcto patrón de marcha sin muletas

FASE 2: Semana 2-4

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Restaurar fuerza muscular- Recuperar control óptimo monopodal en actividades funcionales
PRECAUCIONES	<ul style="list-style-type: none">- Modular cargas para evitar hinchazón post ejercicio- Sensación de sobrecarga post ejercicio debe durar máximo 24 h
EJERCICIO TERAPEUTICO	<ul style="list-style-type: none">- Continuar ejercicios de Fase 1 en progresión- Tareas específicas del deporte- Ejercicio cardiovascular
CRITERIOS DE PROGRESIÓN	<ul style="list-style-type: none">- Correcto control en apoyo monopodal

FASE 3: Semana 4-6

OBJETIVOS	Recuperar control óptimo monopodal en actividades funcionales, incluidas con impacto
PRECAUCIONES	<ul style="list-style-type: none">- Modular cargas para evitar hinchazón post ejercicio Sensación de sobrecarga post ejercicio debe durar máximo 24 h
EJERCICIO TERAPEUTICO	<ul style="list-style-type: none">- Continuar ejercicio de fortalecimiento de Fases 1 y 2- Progresión de tareas específicas del deporte- Progresión de ejercicios con impacto