



## GUÍA PRÁCTICA CLÍNICA DE SUTURA MENISCAL (RAÍZ) (Mueller 2016)

FASE 1: PROTECCIÓN, ROM Y ACTIVACIÓN MUSCULAR	
TIEMPO BIOLÓGICO	- Semana 0 a 6
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Protección de la reparación quirúrgica</li><li>- Restaurar el arco completo de movimiento</li><li>- Resolver el derrame articular</li></ul>
PRECAUCIONES	<ul style="list-style-type: none"><li>- Descarga total de peso</li><li>- ROM pasivo 0º-90º hasta semana 2. Después progresivo según tolerancia</li><li>- No activación aislada de isquiotibiales (no isométricos hasta semana 16). Enseñar monitorización al paciente</li></ul>
EJERCICIO TERAPÉUTICO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Movilidad de rodilla</li><li>- Movilización de rótula, tendón rotuliano y patelar</li><li>- Cuádriceps: activación con foco en extensión terminal (OKC)</li><li>- Cuádriceps: estiramiento en posición de test de Thomas</li><li>- Gastrocnemio: estiramiento</li><li>- Core y miembros superiores: fortalecimiento</li></ul>
CRITERIOS DE PROGRESIÓN	<ul style="list-style-type: none"><li>- Arco total de movilidad comparado con contralateral</li><li>- No derrame (0 o <i>trace</i>)</li><li>- Temperatura normalizada</li></ul>
FASE 2: TOLERANCIA HACIA LA CARGA DE PESO	
TIEMPO BIOLÓGICO	- Semana 7 a 9
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alcanzar la carga total de peso</li><li>- Normalizar el patrón de marcha en terreno llano</li><li>- Mantener derrame en 0 o <i>trace</i></li><li>- Tolerar 25 minutos de pie y caminando</li></ul>
PRECAUCIONES	<ul style="list-style-type: none"><li>- Exposición gradual hasta la carga total de peso</li><li>- No activación aislada de isquiotibiales (no isométricos hasta semana 16). Enseñar monitorización al paciente</li><li>- CKC limitada a esta tolerancia a la carga</li><li>- CKC no más profundo de 40º de flexión (0º-45º lo que se utiliza en deambulación)</li></ul>
EJERCICIO TERAPÉUTICO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Entrenamiento progresivo del equilibrio acorde a la tolerancia a la carga</li><li>- Elevaciones de talón</li><li>- Prensa de pierna (comienzo de 0º la 30º progresando a 40º)</li><li>- Sentadilla a dos piernas una vez alcanzada la carga de peso total</li><li>- Core y miembros superiores</li><li>- Bicicleta estática sin resistencia</li></ul>
CRITERIOS DE PROGRESIÓN	<ul style="list-style-type: none"><li>- Alcanzar la carga total de peso</li><li>- Normal patrón de marcha</li><li>- Mantener derrame en 0 o <i>trace</i></li><li>- Tolerar 25 minutos de pie y caminando (mínimo para realización de ejercicios de Fase 3)</li></ul>

<b>FASE 3: RESISTENCIA</b>	
<b>TIEMPO BIOLÓGICO</b>	- Semana 10 a 15
<b>OBJETIVOS</b>	- Mantener sentadilla unipodal a 45º de flexión durante 90 segundos
<b>PRECAUCIONES</b>	- CKC no más profundo de 70º de flexión
<b>EJERCICIO TERAPEUTICO</b>	- Sentadilla a dos piernas - <i>Lunge</i> estático - <i>Lunge</i> dinámico - Bicicleta estática con resistencia (a partir de semana 12) - Elíptica, andar, natación (a partir de semana 12) (aletas en natación a partir de semana 16)
<b>CRITERIOS DE PROGRESIÓN</b>	- Capaz de mantener sentadilla unipodal a 45º de flexión durante 90 segundos
<b>FASE 4: FUERZA</b>	
<b>TIEMPO BIOLÓGICO</b>	- Semana 16 a 21
<b>OBJETIVOS</b>	- Fuerza de cuádriceps >80% - Alcance anterior en el <i>Y-Balance Test</i> <8 cm respecto a contralateral
<b>PRECAUCIONES</b>	- CKC no más profundo de 90º de flexión hasta semana 20
<b>EJERCICIO TERAPÉUTICO</b>	- Sentadilla a una pierna - Peso muerto a una pierna - <i>Step-Up/Step-Down</i> - <i>Lunge</i> multidireccionales - Bicicleta estática con resistencia
<b>CRITERIOS DE PROGRESIÓN</b>	- Fuerza de cuádriceps >80% - Alcance anterior en el <i>Y-Balance Test</i> <8 cm respecto a contralateral
<b>FASE 5: PLIOMETRÍA Y VUELTA AL DEPORTE</b>	
<b>TIEMPO BIOLÓGICO</b>	- A partir de semana 22
<b>OBJETIVOS</b>	- <i>Pass Vail Sport Test</i> > 46/54 - Alcance anterior en el <i>Y-Balance Test</i> <5 cm de diferencia respecto a contralateral - <i>Y-Balance Test</i> > 94% - Cuádriceps 90% - <i>T-Test</i> de agilidad modificado > 90% - Test de salto a una pierna >90%
<b>PRECAUCIONES</b>	- No sentadilla profunda hasta 4 meses
<b>EJERCICIO TERAPEUTICO</b>	- Saltos a dos y un pie - Escalera de agilidad - Saltos laterales con y sin resistencia - Actividades de cambio de dirección progresivas
<b>CRITERIOS DE PROGRESIÓN</b>	- <i>Pass Vail Sport Test</i> > 46/54 - Alcance anterior en el <i>Y-Balance Test</i> <5 cm de diferencia respecto a contralateral - <i>Y-Balance Test</i> > 94% - Cuádriceps 90% - <i>T-Test</i> de agilidad modificado > 90% - Test de salto a una pierna >90%