



Opción Conservadora

FASE 1: Semana 0-2

ORTESIS	- Bloqueado en rango 0º-90º
CARGA DE PESO	- Uso de muletas con carga según tolerancia desde toque hasta carga parcial - Progresar a una muleta o marcha normal según síntomas cuando posible
RANGO DE MOVIMIENTO	- Énfasis en extensión total - Flexión según tolerancia
EJERCICIO TERAPEUTICO	- Sets de cuádriceps: elevación de talón con fulcro debajo de rodilla - ALSR: sin peso añadido. Si no posible manteniendo la extensión total hacerlo con ortesis - Curls de isquiotibial según tolerancia - Cadera - Bicicleta de 10 a 20 minutos con baja resistencia comenzando cuanto antes - Sin límite en miembros superiores que no afecten la rodilla lesionada

FASE 2: Semana 3-4

ORTESIS	- Uso mantenido
CARGA DE PESO	- Carga progresiva según tolerancia
RANGO DE MOVIMIENTO	- Extensión total - Flexión según tolerancia
EJERCICIO TERAPEUTICO	- Progresión de ejercicios de Fase 1 añadiendo cargas - Progresión a 20 minutos de bicicleta diarios incrementando resistencia según tolerancia (ejercicio clave para promover cicatrización, además de fuerza y condición aeróbica) - Ejercicios de fuerza en carga con ortesis puesta en límite 0º-90º Prensa de pierna Steps-up

Revisión por médico para verificar cicatrización

FASE 3: Semana 5

ORTESIS	- Uso discontinuo cuando se camina ya sin muletas en carga total y sin compensaciones - Abrir rango de movimiento gradualmente para incluir el control de cuádriceps
CARGA DE PESO	- Carga total con ortesis
RANGO DE MOVIMIENTO	- Completo y simétrico
EJERCICIO TERAPEUTICO	- Continuar bicicleta 20 minutos diarios aumentando resistencia - Ejercicios en carga sin ortesis en límite de 30º a 90º - Progresión a caminar-correr según tolerancia - Ejercicios de agilidad y equilibrio unilateral

Verificación por médico de cicatrización a las 5 o 6 semanas para progresar
Verificación con radiografías por estrés si necesario

FASE 4: Semana 6

ORTESIS	- Uso discontinuo para caminar - Continuo para actividades deportivas durante al menos 3 meses
EJERCICIO TERAPEUTICO	- Continuar bicicleta al menos 20 minutos al día hasta semana 12 - Progresión a tareas específicas del deporte
- RTP	- Una vez alcanzados niveles de movilidad, fuerza y test funcionales junto con autorización del médico