

**Opción Quirúrgica****FASE 1: Semana 0-2**

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Control del derrame y dolor- Mantener extensión completa (dentro de zona segura) y 90º de flexión- Reactivación del cuádriceps- ASLR sin caída en flexión de rodilla- Movilidad patelofemoral
ORTESIS	<ul style="list-style-type: none">- Ortesis bloqueada en extensión completa de continuo
CARGA DE PESO	<ul style="list-style-type: none">- Descarga total
PRECAUCIONES	<ul style="list-style-type: none">- Evitar valgo y rotación externa e interna de la tibia
RANGO DE MOVIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">- Énfasis en extensión total- Flexión hasta 90º
EJERCICIO TERAPEUTICO	<ul style="list-style-type: none">- Medidas de control del derrame- Ejercicios de movilidad- Activación de cuádriceps e isquiotibial

FASE 2: Semana 2-4

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Resolver derrame- Preservar la extensión completa y 115º de flexión- Reactivación de cuádriceps- ASLR sin caída en flexión de rodilla
ORTESIS	<ul style="list-style-type: none">- Ortesis abierta en flexión para requerir control de cuádriceps de continuo
CARGA DE PESO	<ul style="list-style-type: none">- Descarga total
PRECAUCIONES	<ul style="list-style-type: none">- Continuar evitación de valgo y rotación externa e interna de la tibia
RANGO DE MOVIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">- Extensión- Progresión en flexión según tolerancia
EJERCICIO TERAPEUTICO	<ul style="list-style-type: none">- Continuación de ejercicios de Fase 1- Inicio de bicicleta estática sin resistencia en semana 4- Comenzar trabajo activo de isquiotibiales (extensión pasiva)- Cadera y core

FASE 3: Semana 6-8

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Rango de movimiento completo- Marcha normal sin compensaciones- Restauración de diámetro de cuádriceps
ORTESIS	<ul style="list-style-type: none">- Continuar apertura en flexión progresiva para control de cuádriceps
CARGA DE PESO	<ul style="list-style-type: none">- Según tolerancia con dos muletas- Progresión a carga completa cuando marcha sin compensaciones
PRECAUCIONES	<ul style="list-style-type: none">- Sentadillas bipodales limitadas a 70º de flexión- No girar sobre el pie apoyado- Observar y corregir alineación pie/tobillo en ejercicios en CKC- Observar si derrame continuado, dolor a la carga y realización de ejercicio domiciliario
RANGO DE MOVIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">- Completo y simétrico
EJERCICIO TERAPEUTICO	<ul style="list-style-type: none">- Iniciar ejercicios de fortalecimiento en CKC hasta 70º de flexión- Iniciar ejercicios básicos de propiocepción y ejercicio con apoyo bilateral- Progresión en los ejercicios de cadera y core

FASE 4: Semana 8-12	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Restaurar mecánica normal de marcha con ejercicios en CKC - Normalización de la velocidad y distancia de marcha - Reanudar el subir y bajar escaleras - Ser capaz de realizar sentadilla monopodal a 45º con mecánica normal
ORTESIS	<ul style="list-style-type: none"> - Uso en actividades dinámicas fuera de casa, abierto con control de cuádriceps
CARGA DE PESO	<ul style="list-style-type: none"> - Carga total sin restricciones
PRECAUCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Continuar observando correcta alineación en ejercicios en CKC - No uso de banco de cuádriceps
RANGO DE MOVIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Completo y simétrico
EJERCICIO TERAPEUTICO	<ul style="list-style-type: none"> - Progresión de los ejercicios en CKC a versión monopodal - Progresión de los ejercicios de propiocepción y equilibrio a monopodal - Iniciación de ejercicio cardiovascular ligero con bicicleta
FASE 5: Semana 12 a 16	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Ser capaz de realizar sentadilla monopodal a 60º con mecánica normal
ORTESIS	<ul style="list-style-type: none"> - Sin ortesis excepto para actividades dinámicas
CARGA DE PESO	<ul style="list-style-type: none"> - Carga total sin restricciones
PRECAUCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - El paciente debe mostrar control en fase concéntrica y excéntrica de ejercicios en carga - Capaz de mantener una correcta alineación en los ejercicios de propiocepción, equilibrio y fuerza en CKC
RANGO DE MOVIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Completo y simétrico
EJERCICIO TERAPEUTICO	<ul style="list-style-type: none"> - Continuación de ejercicios de Fase 4 - Progresión de ejercicio cardiovascular: bicicleta, elíptica, marcha, natación con pateo recto - Progresar los ejercicios con carga a monopodal - Progresar ejercicios de propiocepción y equilibrio a superficies inestables
FASE 6: Semana 16 a 20	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar buena conciencia de alineación correcta del miembro inferior realizando ejercicios de impacto y en CKC
ORTESIS	<ul style="list-style-type: none"> - Sin ortesis excepto para actividades dinámicas
CARGA DE PESO	<ul style="list-style-type: none"> - Carga total sin restricciones
PRECAUCIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Observar si el comienzo de actividades de impacto produce derrame o dolor - Continuar observando correcta alineación en los ejercicios en CKC
RANGO DE MOVIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Completo y simétrico
EJERCICIO TERAPEUTICO	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Lunge</i> direccional - Trote interválico (en línea recta sin cambios de pendiente) - Iniciación de ejercicios de agilidad básicos - Iniciación de pliometría bipodal - Incluir restos dinámicos y direccionales en los ejercicios de propiocepción y equilibrio

FASE 7: Semana 20 - En adelante

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Paciente independiente en la realización del programa de ejercicio demostrando conciencia de buena alineación durante la realización de los mismos a alto nivel- Vuelta al deporte una vez alcanzados niveles y signos clínicos y objetivos de estabilidad son verificados
ORTESIS	<ul style="list-style-type: none">- Sólo para actividades deportivas
CARGA DE PESO	<ul style="list-style-type: none">- Carga total sin restricciones
PRECAUCIONES	<ul style="list-style-type: none">- Evitar valgo funcional en los ejercicios de deceleración de rodilla, cambios de dirección o salto
RANGO DE MOVIMIENTO	<ul style="list-style-type: none">- Completo y simétrico
EJERCICIO TERAPEUTICO	<ul style="list-style-type: none">- Continuar con ejercicios de fuerza en gimnasio- Progresión de pliometría- Progresar velocidad e intensidad de ejercicios de agilidad- Iniciar ejercicio de aceleración y desaceleración- Iniciar ejercicios de cambio de dirección- Iniciar ejercicios específicos del deporte