



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

FASE 1: PROTECCIÓN, ROM Y ACTIVACIÓN MUSCULAR

TIEMPO BIOLÓGICO	- Semana 0 a 6
OBJETIVOS	- Protección de la reparación quirúrgica - Restaurar el arco completo de movimiento - Resolver el derrame articular
PRECAUCIONES	- Descarga total de peso - ROM pasivo 0°-90° hasta semana 2. Después progresivo según tolerancia - No activación aislada de isquiotibiales (no isométricos hasta semana 16). Enseñar monitorización al paciente
EJERCICIO TERAPEUTICO	- Movilidad de rodilla - Movilización de rótula, tendón rotuliano y patelar - Cuádriceps: activación con foco en extensión terminal (OKC) - Cuádriceps: estiramiento en posición de test de Thomas - Gasstronemio: estiramiento - Core y miembros superiores: fortalecimiento
CRITERIOS DE PROGRESIÓN	- Arco total de movilidad comparado con contralateral - No derrame (0 o <i>trace</i>) - Temperatura normalizada

FASE 2: TOLERANCIA HACIA LA CARGA DE PESO

TIEMPO BIOLÓGICO	- Semana 7 a 9
OBJETIVOS	- Alcanzar la carga total de peso - Normalizar el patrón de marcha en terreno llano - Mantener derrame en 0 o <i>trace</i> - Tolerar 25 minutos de pie y caminando
PRECAUCIONES	- Exposición gradual hasta la carga total de peso - No activación aislada de isquiotibiales (no isométricos hasta semana 16). Enseñar monitorización al paciente - CKC limitada a esta tolerancia a la carga - CKC no más profundo de 40° de flexión (0°-45° lo que se utiliza en deambulación)
EJERCICIO TERAPEUTICO	- Entrenamiento progresivo del equilibrio acorde a la tolerancia a la carga - Elevaciones de talón - Prensa de pierna (comienzo de 0° a 30° progresando a 40°) - Sentadilla a dos piernas una vez alcanzada la carga de peso total - Core y miembros superiores - Bicicleta estática sin resistencia
CRITERIOS DE PROGRESIÓN	- Alcanzar la carga total de peso - Normal patrón de marcha - Mantener derrame en 0 o <i>trace</i> - Tolerar 25 minutos de pie y caminando (mínimo para realización de ejercicios de Fase 3)

FASE 3: RESISTENCIA

TIEMPO BIOLÓGICO	- Semana 10 a 15
OBJETIVOS	- Mantener sentadilla unipodal a 45° de flexión durante 90 segundos
PRECAUCIONES	- CKC no más profundo de 70° de flexión
EJERCICIO TERAPEUTICO	- 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)
CRITERIOS DE PROGRESIÓN	- Capaz de mantener sentadilla unipodal a 45° de flexión durante 90 segundos

FASE 4: FUERZA	
TIEMPO BIOLÓGICO	- Semana 16 a 21
OBJETIVOS	- Fuerza de cuádriceps >80% - Alcance anterior en el <i>Y-Balance Test</i> <8 cm respecto a contralateral
PRECAUCIONES	- CKC no más profundo de 90º de flexión hasta semana 20
EJERCICIO TERAPEUTICO	- Sentadilla a una pierna - Peso muerto a una pierna - <i>Step-Up/Step-Down</i> - Lunge multidireccionales - Bicicleta estática con resistencia
CRITERIOS DE PROGRESIÓN	- Fuerza de cuádriceps >80% - Alcance anterior en el <i>Y-Balance Test</i> <8 cm respecto a contralateral
FASE 5: PLIOMETRÍA Y VUELTA AL DEPORTE	
TIEMPO BIOLÓGICO	- A partir de semana 22
OBJETIVOS	- <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%
PRECAUCIONES	- No sentadilla profunda hasta 4 meses
EJERCICIO TERAPEUTICO	- Saltos a dos y un pie - Escalera de agilidad - Saltos laterales con y sin resistencia - Actividades de cambio de dirección progresivas
CRITERIOS DE PROGRESIÓN	- <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%