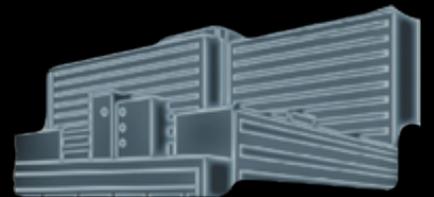
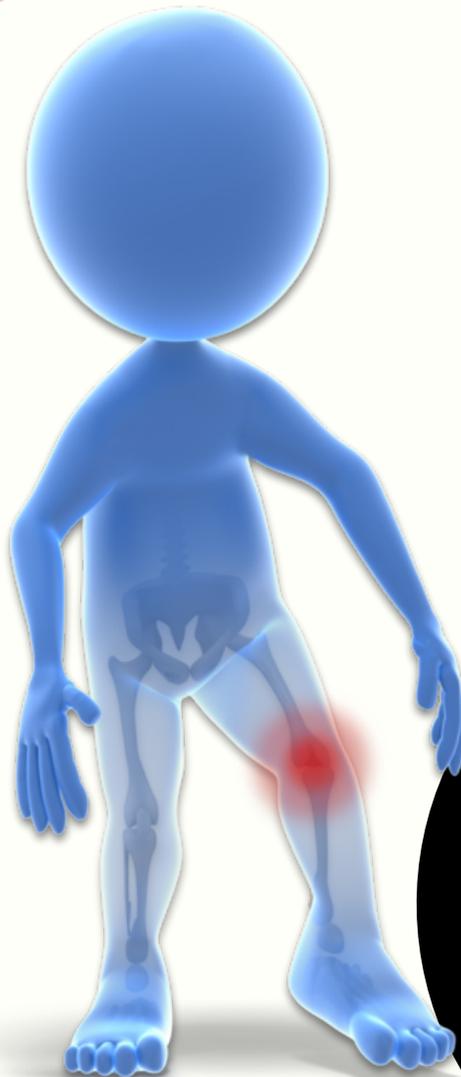




Dr. Alberto Sánchez

INFORMACIÓN TRAS SU OPERACIÓN DE:
**LIGAMENTO
CRUZADO
ANTERIOR**

LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR



Hospital Universitario
Galdakao (Vizcaya)

INSTRUCCIONES

- Es importante mantener la rodilla elevada los primeros días
- No apoye la pierna operada hasta nueva orden
- Puede colocar frío local sobre la zona de la rodilla, sobre todo después de realizar los ejercicios
- Si tiene dolor, debe utilizar los calmantes que le haya prescrito su médico
- El vendaje colocado sobre las heridas puede humedecerse o mancharse con sangre en los primeros 2 o 3 días. Si su vendaje se observa muy mojado y saturado de sangre roja y líquida, acuda al Servicio de Urgencias
- Puede ducharse, pero las heridas deben permanecer secas los primeros 7 a 10 días. Puede proteger su rodilla con una bolsa impermeable

CÓMO REALIZAR LOS EJERCICIOS

- Haga los ejercicios 3 veces al día, realizando cada vez 3 series de 10–15 repeticiones cada una
- Es normal que sienta sensaciones raras, rigidez, malestar al realizarlos, pero no debe tener un dolor importante haciendo los ejercicios que le corresponde realizar en función del tiempo tras su operación
- Los ejercicios que se exponen aquí, están consensuados por nuestro Servicio de Traumatología y Cirugía Ortopédica, pero si tiene cualquier duda, debe consultarla con su traumatólogo
- Los números que aparecen antes de cada ejercicio, se describen más adelante con imágenes. Tenga en cuenta que es un protocolo orientativo y que no es obligatorio hacer todos los ejercicios; si con alguno se encuentra más incómodo de lo normal o aparece un dolor no tolerable, deje de hacerlo y consulte con su traumatólogo

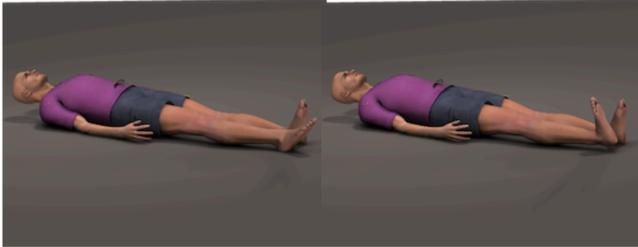
PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN (LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR)

	CARGA	MOVILIDAD	EJERCICIOS
FASE I 1^a-2^a semana	Parcial con muletas	Ir aumentando según tolerancia, intentando llegar a 90°	<ul style="list-style-type: none"> 1 Flexo-extensión tobillo 2 Isométricos cuádriceps 3 Isométricos vasto interno 4 Elevación pierna 5 Flexo-extensión pasiva
fase II 3^a-4^a semana	Parcial con muletas	Aumentar progresivamente	<ul style="list-style-type: none"> 6 Ejercicios de puntillas 7 Sentadillas parciales
FASE III 5^a-6^a semana	Parcial con muletas	Aumentar progresivamente	<ul style="list-style-type: none"> 8 Bicicleta estática 9 Ejercicios de cadena cerrada
FASE IV 7^a-12^a semana	Completa	Completa	<ul style="list-style-type: none"> 10 Ejercicios de fortalecimiento
FASE V 4^o-6^o mes	Completa	Completa	<ul style="list-style-type: none"> 11 Ejercicios de estiramiento 12 Correr en cinta
FASE VI 6^o mes en adelante	Completa	Completa	<ul style="list-style-type: none"> 13 Correr en distintas direcciones 14 Ejercicios pilométricos <p>Retorno progresivo al deporte</p>

- Si se ha asociado una sutura meniscal: no apoyar durante 3 semanas; si se ha realizado algún procedimiento sobre el cartílago: 6 semanas

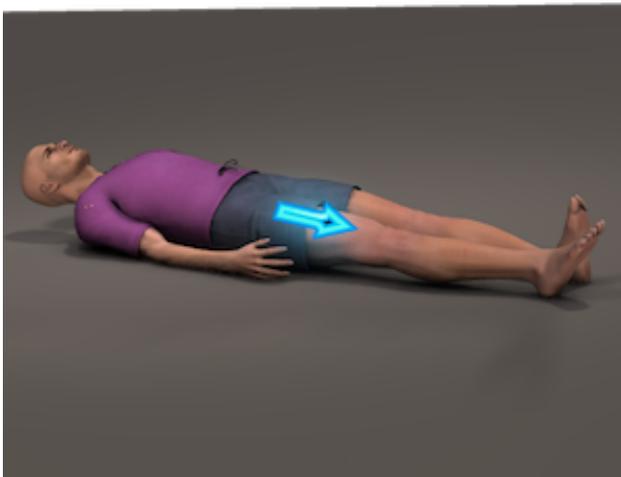
EJERCICIOS:

1 Flexo-extensión tobillo



- Tumbado sobre la cama o en el suelo
- Realice ejercicios de flexo-extensión del tobillo de la pierna operada
- Repeticiones: 10-15

2 Isométricos cuádriceps



- Tumbado en el suelo o en la cama con la pierna operada recta
- Tense el músculo en la parte frontal del muslo lo más que pueda
- Mantenga esta posición durante 5 seg.
- Repeticiones: 10-15

3 Isométricos vasto interno



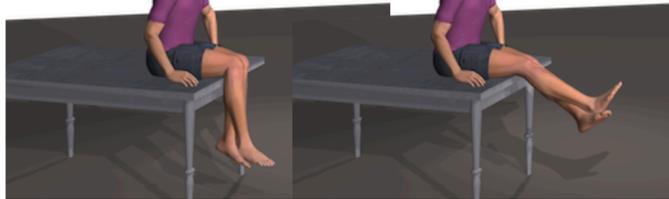
- Tumbado, sobre el suelo o la cama
- Trate de contraer la parte interna del muslo (vasto interno) empujando la parte posterior de la rodilla contra el suelo o la cama
- Mantenga esta posición durante 5 seg.
- Repeticiones: 10-15

4 Elevación pierna



- Tumbado, tense el músculo en la parte frontal del muslo lo más que pueda
- Eleve la extremidad hasta 45°
- Mantenga esta posición durante 5 seg.
- Baje la extremidad al suelo muy lentamente
- La calidad en la contracción muscular en este ejercicio es lo que cuenta, no sólo la capacidad de levantar la pierna
- Repeticiones: 10-15

5 Flexo-extensión pasiva rodilla



- Sentado en una mesa alta
- Coloque la pierna sana debajo de la lesionada-operada
- Haciendo fuerza con la pierna sana, vaya estirando lentamente la rodilla lesionada hasta conseguir una extensión completa
- Luego deje caer lentamente y pasivamente la pierna con la pierna sana sujetando a la operada
- Repeticiones: 10-15

6 Ejercicios de puntillas



- De pie, ayudándose de una silla, mesa,...
- Eleva los talones, manteniendo el equilibrio durante 5 segundos ayudándose de las manos sobre la silla
- Mantenga esta posición durante 5 seg.
- Repeticiones: 10-15

7 Sentadillas parciales



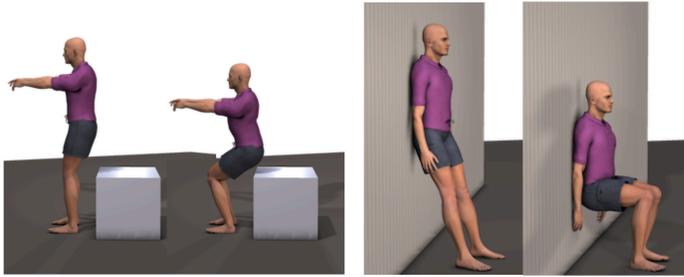
- Pies en eje con los hombros
- Ayúdese con una silla, sillón o similar
- Vaya flexionando las caderas hasta 45° y mantenga esta posición durante 5 segundos
- Para subir, ayúdese haciendo fuerza con los brazos
- Repeticiones: 10-15

8 Bicicleta estática



- En esta fase puede iniciar el hacer bicicleta estática, siguiendo una serie de pautas:
- Colocar el sillín algo más alto de lo normal
 - En esta fase, hágalo sin resistencia, en la siguiente fase ya puede ir poniendo resistencia
 - Aumente el tiempo progresivamente hasta alcanzar los 20-25 minutos
 - Intente realizarlo 2 veces al día
 - Según vaya avanzando de fase, puede ir añadiendo resistencia

9 Ejercicios de cadena cerrada



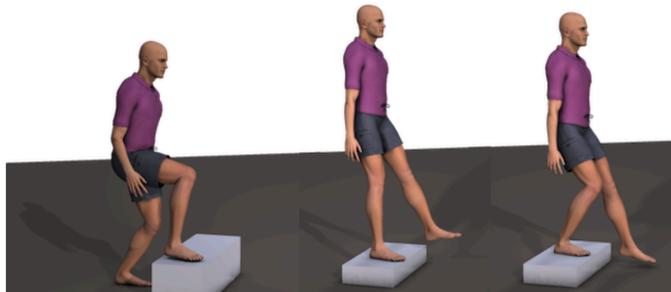
Sentadillas en silla:

- De pie, de espaldas a una silla o similar
- Vaya sentándose bajando lentamente hasta que los glúteos toquen el asiento
- Mantenga la espalda recta
- Vuelva a la posición inicial

Sentadillas en pared:

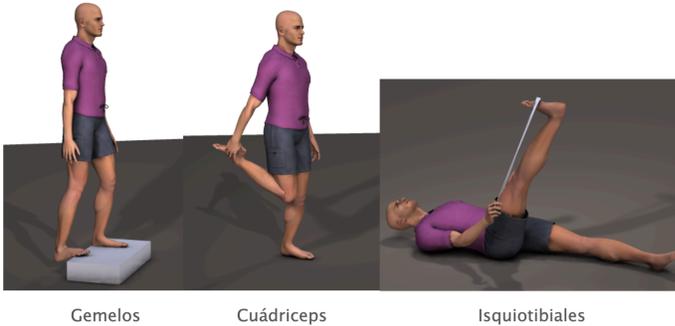
- De pie, de espaldas a una pared, separando los pies de la pared
- Apoye completamente la espalda sobre la pared
- Pies alineados con los hombros
- Vaya bajando lentamente hasta que las caderas queden flexionadas unos 90°
- Después suba lentamente hasta la posición inicial

10 Ejercicios de fortalecimiento



- De pie, en frente de un escalón o similar
- Suba al escalón con la pierna **lesionada**
- Luego baje el escalón con la pierna **sana**

11 Ejercicios de estiramiento



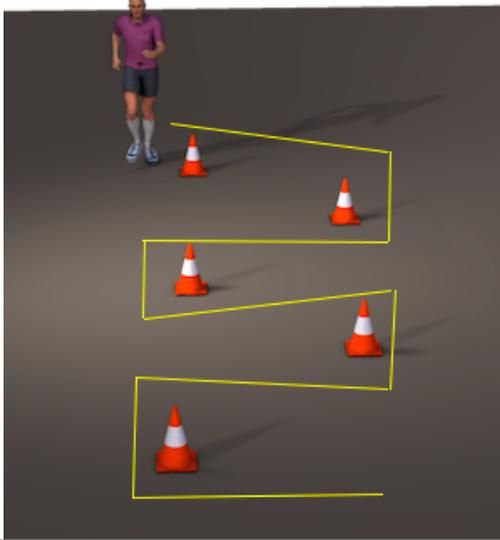
- Gemelos: en un escalón, bajar el talón de la pierna operada y mantener 30 segundos
- Cuádriceps: flexionar la rodilla ayudándose con la mano y mantener 30 segundos
- Isquiotibiales: con ayuda de una toalla o cinta elástica, estirar progresivamente la rodilla tirando de la cinta hacia usted y mantener esta posición durante 30 segundos

12 Carrera suave



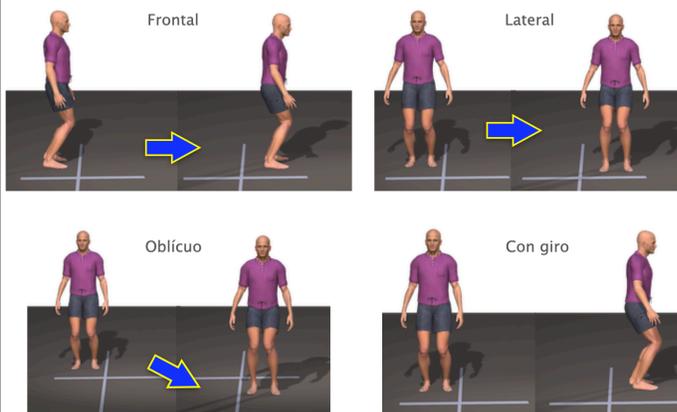
- Empiece, corriendo en línea recta, preferentemente en cinta
- Mantener el cuerpo erguido
- Las rodillas deben estar en posición neutra, ni giradas hacia dentro ni hacia fuera
- Vaya aumentando la distancia según vayan pasando los días de esta fase

12 Correr en distintas direcciones



Colocando en el suelo unos conos o marcas, correr cambiando de dirección hacia uno y otro lado haciendo giros

10 Ejercicios pliométricos



Señalar el suelo haciendo una cruz con cinta aislante o similar
Debe realizar varios tipos de saltos:

- Frontal
- Lateral
- Oblicuo
- Con giro

En todos, debe colocar las piernas algo separadas (alineadas con los hombros) y caer flexionando levemente las rodillas en eje