

## PROGRAMA DE REHABILITACION RECONSTRUCCION LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

**1ª FASE:** 4 SEMANAS "MAXIMA PROTECCIÓN "

OBJETIVOS:

\*-PROTEGER INJERTO                      \*-RECUPERAR MOVILIDAD                      \*-  
EVITAR DEBILIDAD MUSCULAR

SE INDICA PARA CASA: PIE EN ALTO, FRIO LOCAL 3 VECES POR DIA DURANTE 15 MINUTOS, EJERCICIOS ISOMÉTRICOS DE CUADRICEPS E ISQUIOTIBIALES, MOVILIDAD ACTIVA DE TOBILLO.

2ª/3ª SEMANA 90° DE FLEXION, 0° DE EXTENSIÓN DE RODILLA.

DEAMBULACION CON MULETAS SIN APOYO HASTA TERMINAR LA 3ª SEMANA, A LA 4ª SEMANA NO USA MULETAS.

**FISIOTERAPIA:**

- \*-MOVILIDAD PASIVA 0°/110° DE FLEXION.
- \*-EJERCICIOS ACTIVOS DE 90° A 40° DE FLX.
- \*-EJ. ACTIVOS DE CADERA Y TOBILLO.
- \*-SET DE CUADRICEPS - ISOMETRICOS
- \*-TRABAJO CON BALON
- \*-HIDROTERAPIA (DESPUÉS DE LA 3ª SEMANA)
- \*-PROPIOCEPCION SENTADO
- \*-MOVILIZACION DE ROTULA
- \*-ELONGACION

FISIOTERAPIA:

- \*-MAGNETO
- \*-ELECTROESTIMULACION
- \*-ULTRASONIDO
- \*-CRIOTERAPIA

**2ª FASE:** 4 - 8 SEMANAS "PROTECCIÓN MODERADA"

## OBJETIVOS:

- \*-MARCHA SIN MULETAS
- \*-ROM 0°/135°
- \*-SIN INFLAMACION NI DOLOR

**FISIOTERAPIA:**

- \*-EJERCICIOS ISOTÓNICOS DE CUADRICEPS, ISQUIOTIBIALES, PANTORRILA, ADD. ABDUCTORES
  - \*-BICICLETA ESTACIONARIA /DE CALLE CONTROLADA
  - \*-POLEAS
  - \*-ESCALADOR
  - \*-**C.C.C. en piso/ PRENSA HORIZONTAL**
  - \*-PROPIOCEPCION CON APOYO COMPLETO
  - \*-**INICIAR EJERCICIOS ISQUIOTIBIALES a la 6 SEMANA.**
  - \*-BALON
  - \*-LIGAS O BANDAS ELASTICAS
  - \*-TRABAJO EN PISCINA
  - \*-ELONGACION
- FISIOTERAPIA:
- \*-MAGNETO
  - \*-CRIOTERAPIA DESPUÉS DEL EJERCICIO.
  - \*-LASER / U.S. ETC SI APARECE ALGUNA SINTOMATOLOGÍA INFLAMATORIA Y/O DOLOROSA.

**3ªFASE:** del 3º al 4º mes "RETORNO A LA ACTIVIDAD"

## OBJETIVOS:

- \*-MEJORAR LA FUERZA, POTENCIA Y RESISTENCIA.
- \*-TRABAJO EN CAMPO PROGRESIVO
- \*-PROPIOCEPCION

## FISIOTERAPIA:

\*-TRABAJO CON MAYORES CARGAS

\*-INICIO DEL TRABAJO PLIOMETRICO- SALTOS

\*-TRABAJO EN PISCINA MAS INTENSO

\*-**C.C.C. PLANOS INESTABLES Y C.C.A. (ejercicios de Flexión de la Rodilla)**

\*-PLANOS INESTABLES CON MAYORES DIFICULTADES  
TROTE

\*-

FISIOTERAPIA: CRIOTERAPIA POST-EJERCICIOS

**4ª FASE:** A PARTIR DEL 5º MES EN ADELANTE “RETORNO PROGRESIVO AL DEPORTE”

OBJETIVO: REINSERTAR AL PACIENTE/DEPORTISTA, AL CAMPO DE JUEGO ASEGURÁNDOLE UNA RODILLA ESTABLE E INDOLORA.

SE INICIA EN ESTA ETAPA, EL DEPORTE SIN CONTACTO, PREVIOS TEST CLINICO SATISFATORIOS

SE REALIZA UN TRABAJO DE POTENCIA MAS INTENSO EN GIMNASIO Y EN CAMPO.

EJERCICIOS DE ADAPTACIÓN AL VOLUMEN, INTENSIDAD.

**5ª FASE:** A PARTIR DEL 6/8 MESES

EJERCICIOS DE ADAPTACIÓN A LOS DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS.

EJERCICIOS DE ADAPTACIÓN AL ELEMENTO, LA SORPRESA Y AL Oponente.

SI EL PACIENTE SE SIENTE SEGURO DE SU RODILLA, SE REALIZA DEPORTE DE CONTACTO.

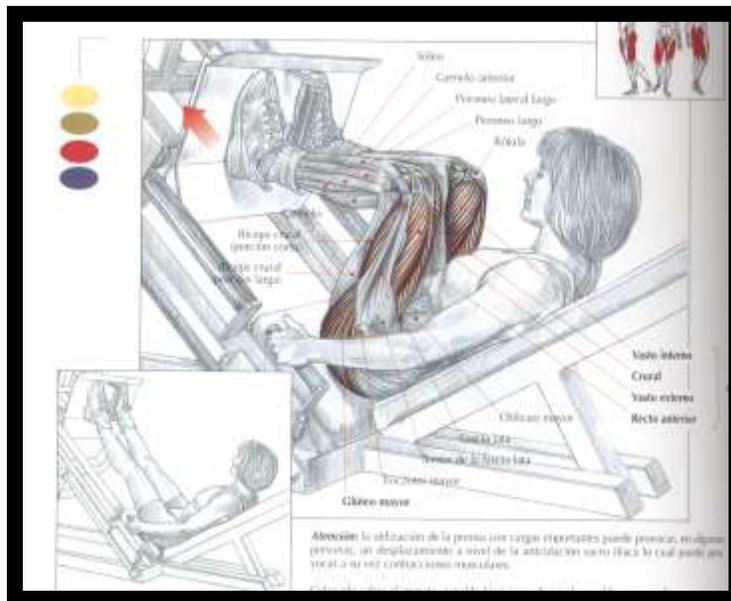
EJERCICIOS FIFA 11 (CALENTAMIENTO FIFA11 – YouTube ).

## Ejercicios Plastia LCA /LCP

### CADENA CINETICA CERRADA ( C.C.C)

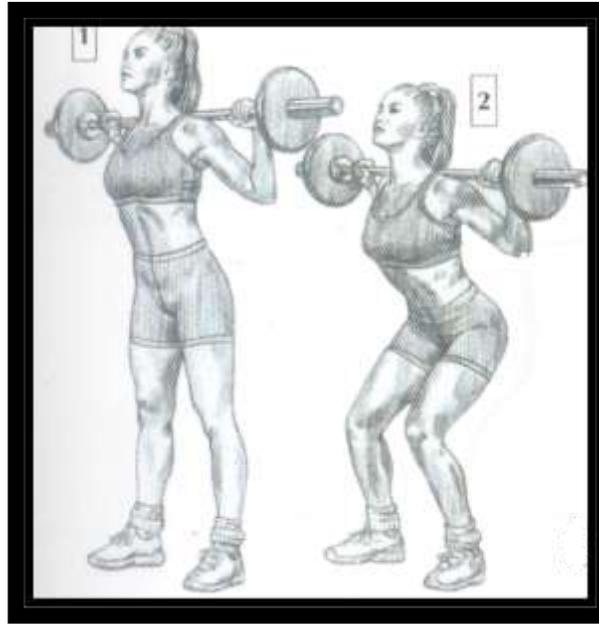
#### 1. Plataforma

- Realizar el ejercicio colocando los dos pies en la plataforma
- Se inicia con las extremidades en Extensión.
- La Flexión de las Rodillas no debe sobrepasar los 45 grados.
- Sostener las Rodillas en flexión de 45 grados, contar hasta 20 y luego llevarlas a Extensión.
- Repetir el ejercicio 20 veces.
- Iniciar el ejercicio con 5 libras, luego aumentar a 10, 15, 20 libras.



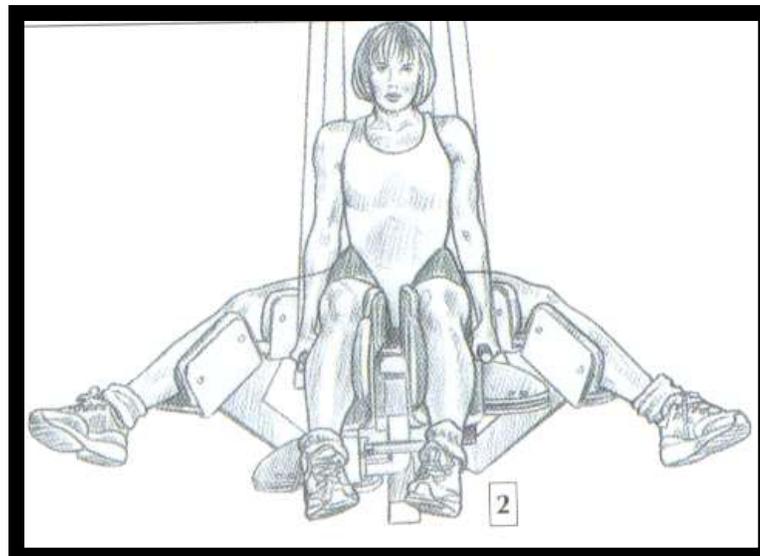
#### 2. Semi-Sentadillas con Pesas

- Iniciar el Ejercicio con las rodillas en extensión y las piernas ligeramente abiertas.
- Realizar sentadilla hasta los 45 grados de Flexión.
- Sostener la Flexión contando hasta 20, luego llevar las rodillas a Extensión.
- Repetir el ejercicio 20 veces.
- Iniciar el ejercicio con 5 libras, luego aumentar a 10, 15, 20 libras.

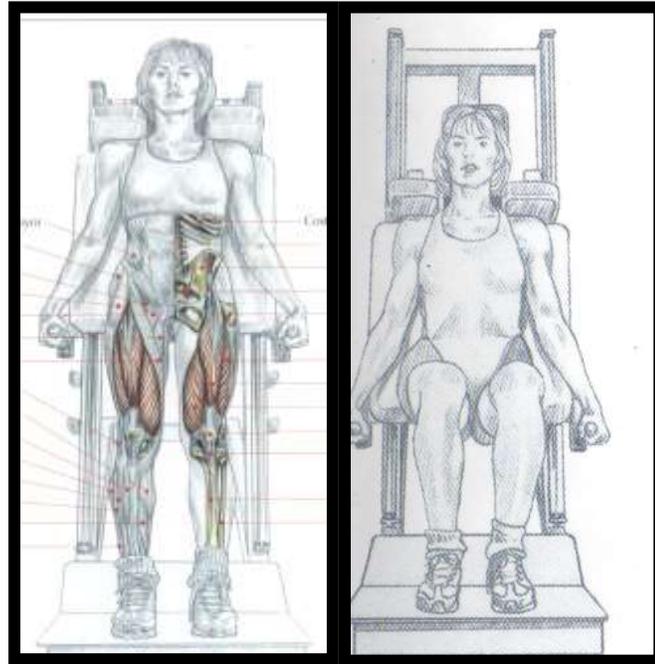


3. Ejercicio Abducción – Adducción

- a. Mantener la posición de Abduccion contando hasta 20, luego aducción contando nuevamente hasta 20.
- b. Iniciar con 5 Kilos y luego ir aumentado a 10, 15 y 20 Kilos.
- c. Repetir el ejercicio 20 veces.
- d. La Abducción de caderas no debe sobrepasar los 45 grados.
- e. Las Rodillas se mantienen durante todo el ejercicio en ligera Flexión.

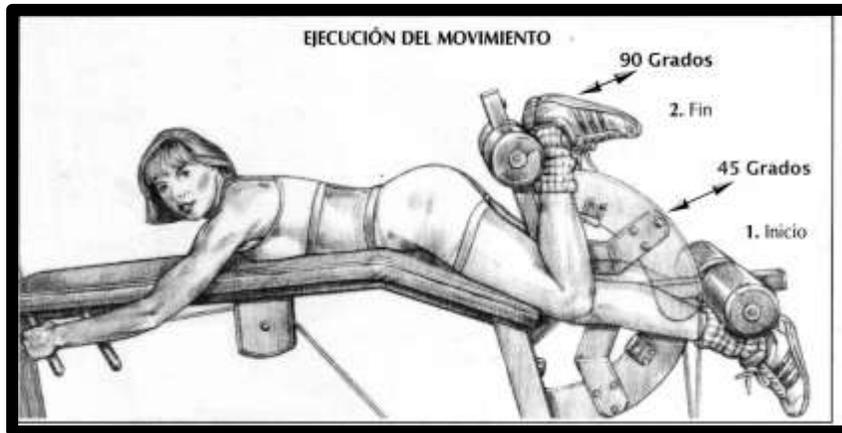


4. Ejercicio Semisentadilla con Maquina
  - a. Iniciar el Ejercicio con las rodillas en extension y las piernas ligeramente abiertas.
  - b. Realizar semisentadilla hasta los 45 grados de Flexión.
  - c. Sostener la Flexión contando hasta 20, luego llevar las rodillas a Extensión.
  - d. Repetir el ejercicio 20 veces.
  - e. Iniciar el ejercicio con 5 Kilos, luego aumentar a 10, 15, 20 Kilos.



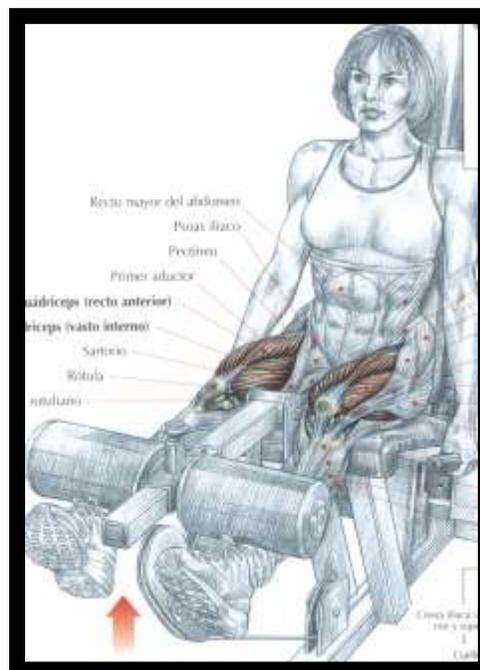
### Ejercicios de CADENA CINETICA ABIERTA ( C.C.A)

1. Ejercicio Acostado boca abajo ( A la 6 sem POP)
  - f. Flexionar la Rodilla de Extensión completa a 45 grados.
  - g. Mantener la Flexión a 45 grados contando hasta 10 y luego regresar a Extensión.
  - h. Mantener la Extensión contando hasta 10.
  - i. Repetir el ejercicio 20 veces.
  - j. Asegurarse de no Flexionar la Rodilla más de los 45 grados, ya que sería perjudicial para la Rotula o Patela.
  - k. La Rodilla debe permanecer por fuera de la mesa.



2. Ejercicio de Flexión de la Rodilla ( Al 3 mes POP)

- a. Flexionar la Rodilla de Extensión completa a 45 grados.
- b. Mantener la Flexión a 45 grados contando hasta 10 y luego regresar a Extensión.
- c. Mantener la Extensión contando hasta 10.
- d. Repetir el ejercicio 20 veces.
- e. Asegurarse de no Flexionar la Rodilla más de los 45 grados, ya que sería perjudicial para la Rotula o Patela.



## EJERCICIOS PROPIOCEPCIÓN – PLIOMÉTRICOS

	CCC en piso
	CCC plano desestabilizante estático
	CCC plano desestabilizante dinámico
	Salto hacia arriba
	Salto hacia abajo
<b>COMIENZO DE LA ETAPA EN CAMPO: OBJETIVO: adaptación al volumen</b>	
	CCC: combinación plano desestabilizante estático/dinámico
	Pliometría
<b>CAMPO: adaptación a la intensidad</b>	
	Saltos en planos desestabilizantes estáticos
	Pliometría en planos desestabilizantes estáticos
<b>CAMPO: adaptación a los diferentes desplazamientos</b>	
	Saltos con conos
	Saltos en rotación
<b>CAMPO: adaptación al elemento, la sorpresa y el oponente</b>	
	Pliometría en planos desestabilizantes dinámicos
	Pliometría en planos desestabilizantes dinámicos