

ESTANCIA HOSPITALARIA POSTOPERATORIA

- Levantar la pierna con la rodilla extendida (activar cuádriceps).
- Mantener extensión completa de rodilla. Flexión según dolor.
- Flexión y extensión del tobillo (activar gemelos).
- Bolsa de hielo cada 3 horas.
- Deambulación en **carga progresiva** con ayuda de 2 muletas **apoyando** la pierna operada.

POSTOPERATORIO INMEDIATO. SEMANAS 1-2.

- Ejercicios en domicilio realizados por el propio paciente.
- Disminución del derrame articular.
- **Extensión completa de la rodilla (0°) y flexión de al menos 90°.**
- Deambulación en carga progresiva con ayuda de 2 muletas normalizando los movimientos y apoyando la pierna operada.

INICIO DE FISIOTERAPIA DIRIGIDA. SEMANAS 3-4.

- Inicio de fisioterapia dirigida.
- Extensión completa de la rodilla (0°) y flexión de 120°.
- Retirada progresiva de las muletas.
- Escaleras.

MOVILIDAD COMPLETA. SEMANAS 5-6.

- Flexión completa a las 6 semanas.
- Mantener extensión completa (0°).
- Iniciar control articular.

INICIO ACTIVIDAD FÍSICA. SEMANAS 6-12.

- Continuar ejercicios de potencia muscular y movilidad.
- Natación.
- Bicicleta por terreno llano (sin levantarse del sillín).

INICIAR CARRERA. SEMANAS 12-18.

- **Iniciar carrera** por terreno llano (sin cambios bruscos de velocidad ni giros). Aumentar progresivamente la distancia y la velocidad

EJERCICIOS.

Se realizarán 2 sesiones diarias de ejercicios (mañana, tarde).

Para cada ejercicio se realizarán 3 series de 10 repeticiones.

Los ejercicios se realizarán lentamente.

Después de cada sesión se aplicará hielo durante 15-20 minutos.

Ejercicio 1: Isométrico de cuádriceps en extensión

Realización: Contraer cuádriceps tratando de aplastar la toalla sobre la camilla durante 5 segundos y relajar el mismo tiempo. Hasta 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 2: Isométrico de cuádriceps 60° de flexión

Posición: En decúbito supino con la rodilla flexionada a 60°. Una cuña bajo la rodilla y el tobillo fijado con una cincha.

Realización: Contraer el cuádriceps intentando extender la rodilla contra la cincha durante 5 segundos y relajar el mismo tiempo. Hasta 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 3: Isométrico de cuádriceps 90° de flexión

Posición: En sedestación, con la rodilla flexionada a 90° y el tobillo fijado con una cincha.

Realización: Contraer el cuádriceps durante 5 segundos y relajar el mismo tiempo. Hasta 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 4: Elevación del miembro en extensión en todos los planos

Posición: En decúbito supino, con la rodilla en extensión.

Realización: Elevar lentamente todo el miembro, mantener 5 segundos y descender lentamente. Relajar. Hasta 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 5: Extensión de rodilla

Posición: En sedestación, con la rodilla flexionada.

Realización: Contraer el cuádriceps hasta llevar la rodilla a extensión. Mantener 5 segundos y volver a flexionar lentamente. Hasta 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 6: Isométrico de isquiotibiales 30° de flexión

Posición: En decúbito supino, con la rodilla flexionada 30°. Una cuña bajo la rodilla.

Realización: Contraer isquiotibiales apretando el talón contra la camilla durante 5 segundos y relajar el mismo tiempo. Hasta 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 7: Isométrico de isquiotibiales 60° de flexión

Posición: En decúbito supino con la rodilla flexionada 60°. Una cuña bajo la rodilla.

Realización: Contraer isquiotibiales apretando el talón contra la camilla durante 5 segundos y relajar el mismo tiempo. Hasta 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 8: Isométrico de isquiotibiales 90° de flexión

Posición: En sedestación, con la rodilla flexionada 90° y un tope detrás del talón.

Realización: Contraer isquiotibiales apretando el talón contra el tope durante 5 segundos y relajar el mismo tiempo. Hasta 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 9: Extensión de rodilla

Posición: En decúbito prono, con la rodilla en extensión.

Realización: Flexionar la rodilla, mantener en el límite 5 segundos y extender lentamente. Relajar. Hasta 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 10: Bicicleta estática con resistencia progresiva

Realización: Pedaleo continuo y fluido. 20 minutos.

Ejercicio 11: Elevación de talones

Posición: En bipedestación, frente a la pared.

Realización: Elevar ambos talones y descender lentamente. Hasta 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 12: Squat bipodal

Posición: En bipedestación, apoyado contra la pared.

Realización: Flexionar las rodillas lentamente deslizando la espalda por la pared, mantener 5 segundos y extender lentamente. Hasta 3 series de 10 repeticiones según tolerancia.

Progresión: Grados de flexión de rodillas.

Ejercicio 13: Step

Posición: En bipedestación, con el pie del lado afecto apoyado sobre un escalón.

Realización: Subir el escalón lentamente extendiendo la rodilla. 10 minutos.

Progresión: Altura del escalón.