

## Postoperatorio del Ligamento cruzado anterior

Tras la cirugía de reconstrucción del ligamento cruzado se inicia un proceso de recuperación IMPRESCINDIBLE para un buen resultado funcional final. Por lo tanto, es muy importante que el paciente comprenda las fases de su recuperación y colabore en todo el proceso.

Durante el postoperatorio inmediato, lo más importante será no perder la extensión completa de la rodilla, para lo que deberá realizar estiramientos y evitar posiciones prolongadas en situación de flexión.

A continuación se detallan las fases de la rehabilitación (aproximadas, cada paciente puede tener ligeras variaciones, y lo más importante no es cumplir los tiempos, si no pasar a la siguiente fase cuando el paciente se ve capacitado para ello).

### FASE I (primeras 4 semanas):

Intentaremos eliminar el derrame y el dolor e iniciar la activación muscular.

1a (0-2 semanas):

- Uso de dos muletas con descarga completa (no apoyo) de la pierna intervenida
- Ejercicios isométricos de cuádriceps (elevación de piernas)
- Ejercicios de extensión de la rodilla hasta que esta sea completa (similar a la rodilla sana)
- En esta fase hay cirujanos que prefieren usar un inmovilizador. NO ES IMPRESCINDIBLE ni se ha demostrado un mejor resultado final con su uso. Nosotros permitimos flexión pasiva según tolerancia.

1b (2-4 semanas):

- Uso inicial de dos muletas con apoyo parcial de la pierna intervenida hasta apoyo completo según tolerancia
- Ejercicios isométricos de cuádriceps (elevación de piernas)
- Ejercicios de extensión de la rodilla
- Flexión hasta al menos 90°
- No realizar ejercicios de isquiotibiales ni ejercicios de *cadena abierta* (Aquellos donde el pie queda libre, sin contacto).

### FASE II (semana 5 hasta lograr los objetivos de la fase):

Intentaremos normalizar el paso, conseguir una movilidad completa sin dolor y poder estar de pie sobre la pierna intervenida sin uso de muletas.

- Ganar flexión completa pero evitar flexión forzada
- Ejercicios isométricos de cuádriceps y en *cadena cerrada* (Aquellos donde el pie está apoyado, con contacto) hasta 70° de flexión
- Ejercicios de isquiotibiales si su LCA se ha reconstruido con OTROS tendones
- Ejercicios de balanceo y de propiocepción
- Estiramientos musculares
- No realizar ejercicios de cadena abierta

### FASE III (desde objetivos cumplidos de fase II hasta semanas 12-16):

Intentaremos tener un control sin dolor con ejercicios livianos y de bajo impacto.

- Ejercicios de cuádriceps de cadena cerrada y de cadena abierta
- Iniciar ejercicios de isquiotibiales a las 8 semanas si el LCA se ha reconstruido con estos tendones (en caso contrario se inician a las 4 semanas)
- Ejercicios de balanceo y de propiocepción
- Movimientos de control desde monoplanares a multiplanares
- Ejercicios de impacto controlados

### FASE IV (desde objetivos cumplidos de fase III hasta semana 24-40):

Objetivo: Tener un buen control neuromuscular en ejercicios deportivos específicos de bajo impacto

- Ejercicios deportivos de bajo impacto
- Ejercicios pliométricos
- Correr distancias cortas y de forma progresiva
- Continuar fortalecimiento de cuádriceps e isquiotibiales
- Fortalecimiento de cadera y tronco

### FASE V: regreso a cualquier actividad deportiva

Aunque tenga la sensación que su rodilla se encontraba de forma óptima muchas semanas antes de llegar a esta fase, el ligamento reconstruido presenta un proceso de remodelación (ligamentación) imprescindible para una buena resistencia de sus fibras. Es por ello que, exceptuando los casos de deportistas de élite que requieren una incorporación precoz a su deporte, en los casos donde la práctica deportiva es más de tipo recreacional se aconseja evitar la actividad de pivoteo y de contacto hasta los 8 a 10 meses después de la cirugía.