

Rehabilitación

Reparación de Glúteo

Este protocolo de rehabilitación ha sido diseñado para pacientes a los que se les ha realizado una **Reparación de glúteo** que anticipan un regreso a las actividades deportivas de alto rendimiento.

El protocolo está dividido en diferentes fases de acuerdo a las semanas de post operación y cada fase tiene metas anticipadas para cada paciente

Las metas globales de la reconstrucción y la rehabilitación son:

- Controlar el dolor, inflamación y la hemartrosis (sangre en la articulación después de la cirugía).
- Recuperar los arcos de movilidad normales de la cadera.
- Recuperar un patrón de marcha normal y una estabilidad neuromuscular para la deambulación.
- Recuperar fuerza.
- Recuperar la propiocepción normal, el balance y la coordinación para las actividades diarias.
- Alcanzar el nivel de función deportiva basado en las metas ortopédicas y del paciente.

La terapia física debe iniciar el segundo día de post operado. Es extremadamente importante que la terapia guiada sea complementada con un programa en casa en el cual el paciente va a realizar los ejercicios especificados en casa o en un gimnasio.



Signos post operatorios a monitorear:

- Inflamación de la cadera o el tejido de alrededor
- Dolor fuera de rangos normales o hipersensibilidad
- Marcha anormal, con o sin aparatos de apoyo
- Arcos de movilidad limitados
- Debilidad en la musculatura de extremidad inferior: cuádriceps e isquiotibiales (bíceps femoral, semitendinoso y semimembranoso)

Regreso a la actividad:

Este proceso requiere tiempo y evaluación clínica. Para regresar a la actividad lo antes posible de manera segura el paciente necesita:

- Fuerza muscular adecuada
- Flexibilidad
- Resistencia

Pruebas isocinéticas y evaluaciones funcionales son dos métodos adecuados para evaluar el momento adecuado para regresar al nivel de ejercicio planeado.

Fase 1 / Semanas 0-2

Arcos de Movilidad

AM:
Flexión de cadera: 0-90°
Extensión de cadera: 0°
Abducción de cadera: a tolerancia
Movilizaciones articulares pasivas .

Fuerza Muscular

Set de cuádriceps x 10 minutos
Ejercicio isométrico de abdomen
Isométricos de cadera para extensión y abducción

Inmovilizador y Apoyo

No realizar aducción, rotación interna y externa
tanto pasiva como activa
Apoyo al 20% con muletas.

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos

Metas de la fase

AM en rangos permitidos
Control del dolor e inflamación
Contracción adecuada del cuádriceps
Arcos de movilidad óptimos.

Fase 2 / Semanas 2-6

Arcos de Movilidad

AM pasivos a tolerancia
Estiramientos de flexores de cadera leves

Fuerza Muscular

Set de cuádriceps x 10 minutos
Ejercicio isométrico de abdomen
Iniciar con ejercicios isométricos progresivos
Reeducación de la marcha con uso barras paralelas
Puentes en supino
Extensión de cadera en prono

Inmovilizador y Apoyo

De apoyo parcial a apoyo completo progresivamente con muletas

Coordinación y Propiocepción

Disminución de compensaciones en marcha y biestación
Reeducación de la marcha con uso de barras paralelas

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos

Metas de la fase

Control de dolor e inflamación
Contracción adecuada del cuádriceps
Fortalecimiento de musculatura pélvica
Apoyo parcial a completo
Marcha óptima

Fase 3 / Semanas 6-12

Arcos de Movilidad

Arcos de movilidad a tolerancia
Comenzar con abducción y rotación interna activa.
Estiramientos de flexores de cadera, aductores, piriforme y banda iliotibial leves.

Fuerza Muscular

Progresar fortalecimiento de miembro inferior.
Ejercicios para abductores y aductores de cadera.
Reeducación de la marcha
Ejercicios de descarga de peso
Aparato para ejercicios de cadera en 4 planos
Ejercicios de propiocepción
Escalón: lateral y hacia adelante - arriba/abajo
"Lateral walks, side stepped" sin Resistencia

Inmovilizador y Apoyo

Apoyo total

Coordinación y Propiocepción

Disminución de compensaciones en marcha y bipedestación
Reeducación de la marcha
Balance de peso: lado a lado y adelante/atrás
Balanceo de una sola pierna

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos

Metas de la fase

Control de dolor e inflamación
Buena fuerza de miembro inferior
Marcha óptima
Buena simetría de cadera.

Fase 4 / Semanas 12-20

Arcos de Movilidad

AM Completos
Estiramientos de flexores de cadera, aductores, glúteos, piriforme y banda iliotibial.

Fuerza Muscular

Progresar fortalecimiento de miembro inferior
Fortalecimiento de glúteo medio y mayor
Elevación de pierna extendida en 4 plano con peso
Sentadillas de pared / mini sentadillas
Ejercicio excéntrico
Aparato elíptica
Escalón: lateral y hacia adelante - arriba/abajo
Sentadillas con pierna adelante (lunges)
Iniciar con saltos con cuerda
Semana 16:
Trotar: Iniciar en pista de atletismo y avanzar a caminadora
Ejercicios de propiocepción y equilibrio bipodal y monopodal
Ejercicios enfocados al deporte del paciente.

Inmovilizador y Apoyo

Apoyo total

Coordinación y Propiocepción

Marcha óptima
Balance en Plyotoss
Balanceo con dos piernas en tabla
Balanceo al caminar en línea elevando rodilla a 90° (cup walking)
Ejercicios de propiocepción y equilibrio bipodal y monopodal

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos a ejercicio

Metas de la fase

AM completos
Incrementar la fuerza y condición física
Aumentar la propiocepción el balance y el control neuromuscular
Marcha óptima

Fase 5 / Semanas 20+

Arcos de Movilidad

AM Completos
Terapia manual y descarga musculatura pélvica.
Estiramientos de flexores de cadera, aductores, glúteos, piriforme y banda iliotibial.

Fuerza Muscular

Progresar con ejercicios de fase anterior
Continuar y progresar el programa: trotar/correr
Ejercicios pliométricos
Ejercicios de propiocepción y equilibrio bipodal y monopodal
Deportes específicos con control preventivo

Inmovilizador y Apoyo

Apoyo total

Coordinación y Propiocepción

Marcha óptima
Balance en Plyotoss
Balanceo con dos piernas en tabla
Balanceo al caminar en línea elevando rodilla a 90° (cup walking)
Ejercicios de propiocepción y equilibrio bipodal y monopodal

Modalidades

Hielo 15 minutos posterior a ejercicio

Metas de la fase

Incrementar la fuerza y condición física
Aumentar la propiocepción el balance y el control
Aumentar el nivel de actividad de deportes en específico

Entre los 6 y 12 meses se recomienda realizar una prueba isocinética para asegurar el control muscular adecuado y poder progresar a un nivel más alto de competencia deportiva