

Rehabilitación

Reinserción proximal de isquiotibiales

Este protocolo de rehabilitación ha sido diseñado para pacientes a los que se les ha realizado una **Reinserción proximal de isquiotibiales** 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 y rodilla.
- 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 0-6

Arcos de Movilidad

Arcos de movilidad completos de rodilla en prono con cadera neutra o ligera extensión
Terapia manual y descarga muscular

Fuerza Muscular

Set de cuádriceps x 10 minutos
Puntas y Talones
Ejercicio isométrico de abdomen
Semana 4-6 iniciar con fortalecimiento de glúteos.

Inmovilizador y Apoyo

Rodillera limitando extensión a 45°
No realizar flexión activa y pasiva de rodilla con extensión de cadera hasta la semana 4
Semana 4-6:
Comenzar de apoyo parcial a total

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos

Metas de la fase

AM Completos
Control del dolor e inflamación
Contracción adecuada del cuádriceps

Fase 2 / Semanas 6-12

Arcos de Movilidad

Arcos de movilidad completos
Semana 8:
Estiramientos leves de isquiotibiales

Fuerza Muscular

Set de cuádriceps x 10 minutos
Puntas y Talones
Ejercicio isométrico de abdomen
Iniciar con ejercicios isométricos progresivos
Ejercicios de fortalecimiento para glúteos
Comenzar con flexión activa de rodilla gradualmente
Comenzar con extensión de cadera a tolerancia
Ejercicios para abductores y aductores de cadera.
Aparato para ejercicios de cadera en 4 planos
"clam shells"
Sentadillas en pared o mini sentadillas
Iniciar con bici estática

Inmovilizador y Apoyo

Apoyo parcial a total

Coordinación y Propiocepción

Disminución de compensaciones
Reeducación de la marcha con uso de barras paralelas
Balance de peso: lado a lado y adelante/atrás
Balanceo de una sola pierna
Ejercicios de propiocepción

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 12-20

Arcos de Movilidad

AM Completos
Terapia manual y descarga musculatura pélvica.
Estiramiento de gemelos y soleo
Estiramiento de músculos isquiotibiales

Fuerza Muscular

Iniciar con fortalecimiento de cuádriceps en cadena abierta
Ejercicios de descarga de peso en flexión bipodal
Ejercicios de extensión con carga
Fortalecimiento de glúteo medio y mayor
Elevación de pierna extendida en 4 planos con peso
Puntas y Talones
Sentadillas de pared / mini sentadillas
Aparato de prensa de piernas (leg-press) doble
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.

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

Metas de la fase

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

Fase 4 / Semanas 20-30

Arcos de Movilidad

AM completos
Estiramiento de gemelos y soleo
Estiramiento de músculos isquiotibiales

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

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

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

Fase 7/ Semanas 30+

Arcos de Movilidad

Continuar ejercicios de estiramiento avanzado

Fuerza Muscular

Iniciar Ejercicios pliométricos.
Progresar entrenamiento aeróbico.
Entrenamiento de agilidad y propiocepción para regreso seguro al deporte.
Drills deporte específico

Coordinación y Propiocepción

Propiocepción y equilibrio monopodal

Modalidades

Hielo 15 minutos posterior a ejercicio

Metas de la fase

Reintegración al deporte durante esta fase o al finalizarla (A consideración del médico)
Entrenamiento independiente

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.