

Rehabilitación Acelerada

Reconstrucción Ligamento Cruzado Anterior

Este protocolo de rehabilitación ha sido diseñado para pacientes a los que se les va a realizar una **reconstrucción de ligamento cruzado anterior (LCA)** que anticipan un regreso a las actividades deportivas de alto rendimiento.

Protocolo de rehabilitación pre quirúrgico; **Ligamento Cruzado Anterior:**

- Extensión completa (similar a la rodilla contralateral).
- Fortalecimiento de cuádriceps.
- Fortalecimiento de glúteos.



Realizar estos ejercicios diario para lograr la mayor fuerza muscular y la extensión completa de la rodilla lesionada.