

Protocolo de Rehabilitación para: Reparación meniscal

Semana 0-4:

- Rodillera: durante el día, retirar para dormir
- Apoyo: 50% con muletas
- Arcos de movilidad: 0-90 activo/pasivo
- Ejercicios: activación de cuádriceps, +/- B.F.R. + rutina de core/glúteos durante todo el programa
- Terapia manual: movilizar rótula

Semana 4-6:

- Rodillera: durante el día, retirar para dormir
- Apoyo: Transición a 100%, dejar muletas progresivamente, reeducación de la marcha
- Arcos de movilidad: 0-120 activo/pasivo
- Ejercicios: fortalecimiento cuádriceps, +/- B.F.R.
- Terapia manual: movilizar rótula hasta simetría contralateral

Semana 6-12:

- Rodillera: no
- Apoyo: completo, marcha normal
- Arcos de movilidad: completa activa/pasiva
- Flexibilidad: rutina de estiramientos
- Ejercicios: fortalecimiento cuádriceps (progresar cadena cerrada y enfatizar trabajo independiente de cada pierna), ejercicios de propiocepción
- Iniciar bicicleta estática, progresar resistencia

Semana 12-16:

- Rodillera: no
- Apoyo: completo, marcha normal
- Arcos de movilidad: completa activa/pasiva
- Ejercicios: progresar fortalecimiento cuádriceps + incrementar resistencia, progresión de ejercicios de propiocepción
- Iniciar programa caminar -> correr y drills deporte específico