

Protocolo de Rehabilitación para: Reparación de tendón cuadricipital

Semana 0-2:

- Analgesia, desinflamación.
- Rodillera bloqueada en extensión para caminar.
- Apoyo: completo con muletas, rodillera bloqueada.
- Arcos de movilidad: 0-30° activo/pasivo
- Ejercicios: activación de cuádriceps, elevación de la pierna con rodillera **bloqueada** en extensión + rutina de core/glúteos durante todo el programa
- Terapia manual: movilizar rótula

Semana 2-4:

- Analgesia, desinflamación.
- Rodillera bloqueada en extensión para caminar.
- Apoyo: completo con muletas, rodillera bloqueada.
- Arcos de movilidad: 0-60° activo/pasivo
- Ejercicios: activación de cuádriceps, elevación de la pierna con rodillera bloqueada en extensión.
- Terapia manual: movilizar rótula hasta simetría contralateral, trabajar cicatriz.

Semana 4-6:

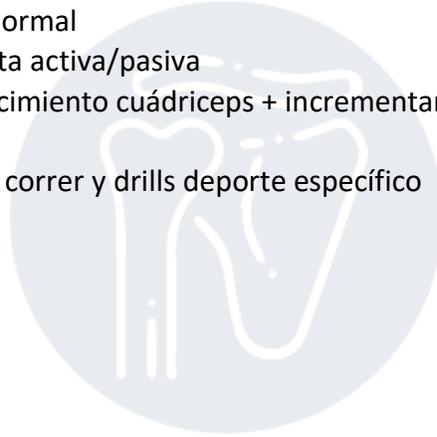
- Analgesia, desinflamación.
- Rodillera bloqueada en extensión para caminar.
- Apoyo: completo con muletas, rodillera bloqueada.
- Arcos de movilidad: 0-90° activo/pasivo
- Ejercicios: activación de cuádriceps, elevación de la pierna con rodillera bloqueada en extensión.
- Terapia manual: movilizar rótula hasta simetría contralateral, trabajar cicatriz.

Semana 6-12:

- Rodillera desbloqueada para caminar, dejar rodillera de acuerdo con control muscular.
- Apoyo: completo, reeducación de la marcha, dejar muletas cuando marcha sea normal.
- Arcos de movilidad: completar progresivamente activos/pasivos.
- Ejercicios: fortalecimiento cuádriceps (progresar cadena cerrada y enfatizar trabajo independiente de cada pierna), ejercicios de propiocepción
- Iniciar bicicleta estática, progresar resistencia.

Mes 3-6:

- 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



Cédula Profesional: 9896017 / Cédula Especialidad: 11972046



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA DE
QUERÉTARO



UNAM



DALHOUSIE
UNIVERSITY