ORTEQ®
SPORTS MEDICINE

# PROTOCOLO DE REHABI LITACIÓN

## DESPUÉS DEL IMPLANTE DE ACTIfit®

100183.02 Rehab Spanish indesign.indd 1 28-06-2011 13:56:13

Es muy importante seguir el programa con un terapeuta, tal y como se detalla en este folleto, para garantizar la implementación correcta del estudio y la rehabilitación apropiada de la rodilla operada.

Vamos a considerar los siguientes aspectos:

**MOVILIDAD**

**APARATO ORTOPÉDICO**

**EJERCICIOS**

**REHABILITACIÓN CAMINANDO**

100183.02 Rehab Spanish indesign.indd 2 28-06-2011 13:56:14

SEMANA 1

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

## MOVILIDAD

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 0° - 30°.
- La rodilla puede doblarse hasta 30° con extensión completa.
- Manualmente o con máquina de movimiento pasivo continuo (CPM).

## APARATO ORTOPEDICO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 0° - 30° durante el día. 0° mientras duerme.
- Aparato ortopédico fijo durante el día a 30° de flexión.
- Mientras duerme fijo a 0° de extensión.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Cuadriceps isométrico.
- movilización de la rótula.
- Deslizamiento de talones.
- Series de cuadriceps (levantamiento de pierna estirada).
- Estiramiento del tendón de Aquiles.

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Sin cargar peso.

100183.02 Rehab Spanish indesign.indd 3 28-06-2011 13:56:14

SEMANA 2

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

- DÍA 1
- DÍA 2
- DÍA 3
- DÍA 4
- DÍA 5
- DÍA 6
- DÍA 7

## MOVILIDAD

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 0° - 30°.
- La rodilla puede doblarse hasta 30° con extensión completa.
- Manualmente o con máquina de movimiento pasivo continuo (CPM).

## APARATO ORTOPEDICO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 0° - 30° durante el día.
  Dormir cerró en 30 0 extensión.
- Aparato ortopédico fijo durante el día a 30° de flexión.
- Mientras duerme fijo a 30° de extensión.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Cuadriceps isométrico.
- movilización de la rótula.
- Deslizamiento de talones.
- Series de cuadriceps (levantamiento de pierna estirada).
- Estiramiento del tendón de Aquiles.

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Sin cargar peso.

SEMANA 3

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

- DÍA 1
- DÍA 2
- DÍA 3
- DÍA 4
- DÍA 5
- DÍA 6
- DÍA 7

## MOVILIDAD

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 0° - 60°.
- La flexión se incrementa progresivamente hasta 60°.

## APARATO ORTOPEDICO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 0° - 60° durante el día.
  Dormir cerró en 30 0 extensión.
- Aparato ortopédico fijo durante el día a 60° de flexión.
- Mientras duerme fijo a 30° de extensión.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Cuadriceps isométrico.
- movilización de la rótula.
- Deslizamiento de talones.
- Series de cuadriceps
  (levantamiento de pierna estirada).
- Estiramiento del tendón de Aquiles.

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Sin cargar peso.

SEMANA 4

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

## MOVILIDAD

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 0º - 90º.
- La flexión se incrementa progresivamente hasta 90º.

## APARATO ORTOPEDICO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 0º - 90º durante el día.
- Aparato ortopédico fijo durante el día a 90º de flexión.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Cuadriceps isométrico.
- movilización de la rótula.
- Deslizamiento de talones.
- Series de cuadriceps (levantamiento de pierna estirada).
- Estiramiento del tendón de Aquiles.

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Aumento progresivo de la carga en la pierna operada.
- 10 kg de carga para los pacientes que pesen 60 kg, 15 kg para los pacientes que pesen 90 kg.
- Aumento gradual de la carga hasta el 100% a las 9 semanas.

100183.02 Rehab Spanish indesign.indd 6 28-06-2011 13:56:14

SEMANA 5

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

- DÍA 1
- DÍA 2
- DÍA 3
- DÍA 4
- DÍA 5
- DÍA 6
- DÍA 7

## MOVILIDAD

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 0º - 90º.
- La flexión se incrementa progresivamente hasta 90º.

## APARATO ORTOPEDICO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 0º - 90º durante el día.
- Aparato ortopédico fijo durante el día a 90º de flexión.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Ejercicios mencionados para las semanas 1 - 4 más:

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Aumento progresivo de la carga en la pierna operada.
- 20 kg de carga para los pacientes que pesen 60 kg, 130 kg para los pacientes que pesen 90 kg.
- Aumento gradual de la carga hasta el 100% a las 9 semanas.

100183.02 Rehab Spanish indesign.indd 7 28-06-2011 13:56:14

SEMANA 6

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

## MOVILIDAD

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 90° y más.
- Aumento progresivo de la flexión hasta lograr movilidad total.

## APARATO ORTOPEDICO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 0° - 90° durante el día.
- Aparato ortopédico fijo durante el día a 90° de flexión.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Ejercicios mencionados para las semanas 1 - 4 más:

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Aumento progresivo de la carga en la pierna operada.
- 30 kg de carga para los pacientes que pesen 60 kg, 45 kg para los pacientes que pesen 90 kg.
- Aumento gradual de la carga hasta el 100% a las 9 semanas.

100183.02 Rehab Spanish indesign.indd 8 28-06-2011 13:56:15

SEMANA 7

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

- DÍA 1
- DÍA 2
- DÍA 3
- DÍA 4
- DÍA 5
- DÍA 6
- DÍA 7

## MOVILIDAD

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 90° y más.
- Aumento progresivo de la flexión hasta lograr movilidad total.

## APARATO ORTOPEDICO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Aparato ortopédico desbloqueado durante el día.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Ejercicios mencionados para las semanas 1 - 4 más:

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Aumento progresivo de la carga en la pierna operada.
- 40 kg de carga para los pacientes que pesen 60 kg, 60 kg para los pacientes que pesen 90 kg.
- Aumento gradual de la carga hasta el 100% a las 9 semanas.

100183.02 Rehab Spanish indesign.indd 9 28-06-2011 13:56:15

SEMANA 8

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

## MOVILIDAD

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 90° y más.
- Aumento progresivo de la flexión hasta lograr movilidad total.

## APARATO ORTOPEDICO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Aparato ortopédico desbloqueado durante el día.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Ejercicios mencionados para las semanas 1 - 4 más:

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Aumento progresivo de la carga en la pierna operada.
- 50 kg de carga para los pacientes que pesen 60 kg, 75 kg para los pacientes que pesen 90 kg.
- Aumento gradual de la carga hasta el 100% a las 9 semanas.

SEMANA 9

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

- DÍA 1
- DÍA 2
- DÍA 3
- DÍA 4
- DÍA 5
- DÍA 6
- DÍA 7

## MOVILIDAD

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- 90° y más.
- Aumento progresivo de la flexión hasta lograr movilidad total.

## APARATO ORTOPEDICO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Aparato ortopédico desbloqueado durante el día.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Ejercicios mencionados para las semanas 5 - 8 más:
- Ejercicios cerrados de isquiotibiales en aumento.
- Zancadas entre 0° - 90°.
- Ejercicios de propriocepción.
- Ejercicios dinámicos de cuadriceps.
- Entrenador en casa.

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Cargando peso completo.

SEMANA 10

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

## MOVILIDAD

No requiere incrementar la acción.

## APARATO ORTOPEDICO

- Aparato ortopédico desbloqueado durante el día.

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

## EJERCICIOS

- Ejercicios mencionados para las semanas 5 - 8 más:
- Ejercicios cerrados de isquiotibiales en aumento.
- Zancadas entre 0° - 90°.
- Ejercicios de propriocepción.
- Ejercicios dinámicos de cuadriceps.
- Entrenador en casa.

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

- Cargando peso completo.

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

SEMANA 11

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

## MOVILIDAD

No requiere incrementar la acción.

## APARATO ORTOPEDICO

- Aparato ortopédico desbloqueado durante el día.

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

## EJERCICIOS

- Ejercicios mencionados para las semanas 5 - 8 más:
- Ejercicios cerrados de isquiotibiales en aumento.
- Zancadas entre 0° - 90°.
- Ejercicios de propriocepción.
- Ejercicios dinámicos de cuadriceps.
- Entrenador en casa.

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

- Cargando peso completo.

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

SEMANA 12

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

## MOVILIDAD

No requiere incrementar la acción.

## APARATO ORTOPEDICO

- Aparato ortopédico desbloqueado durante el día.

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

## EJERCICIOS

- Ejercicios mencionados para las semanas 5 - 8 más:
- Ejercicios cerrados de isquiotibiales en aumento.
- Zancadas entre 0° - 90°.
- Ejercicios de propriocepción.
- Ejercicios dinámicos de cuadriceps.
- Entrenador en casa.

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

- Cargando peso completo.

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

SEMANA 13

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

## MOVILIDAD

No requiere incrementar la acción.

## APARATO ORTOPEDICO

No requiere incrementar la acción.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Ejercicios mencionados para las semanas 5 - 8 más:
- Ejercicios cerrados de isquiotibiales en aumento.
- Zancadas entre 0° - 90°.
- Ejercicios de propriocepción.
- Ejercicios dinámicos de cuadriceps.
- Entrenador en casa.

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

- Cargando peso completo.

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

SEMANA 14

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

## MOVILIDAD

No requiere incrementar la acción.

## APARATO ORTOPEDICO

No requiere incrementar la acción.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Ejercicios mencionados para las semanas 9 - 13 más:
- Ejercicios abrir-cerrar en aumento.
- Correr en terreno llano.
- Ejercicios pliométricos
- Ejercicios deportivos sin pivote.

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Cargando peso completo sin descargardor ortopédico.

SEMANA 15

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

## MOVILIDAD

No requiere incrementar la acción.

## APARATO ORTOPEDICO

No requiere incrementar la acción.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Ejercicios mencionados para las semanas 9 - 13 más:
- Ejercicios abrir-cerrar en aumento.
- Correr en terreno llano.
- Ejercicios pliométricos
- Ejercicios deportivos sin pivote.

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Cargando peso completo sin descargardor ortopédico.

SEMANA 16

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

DÍA 4

DÍA 5

DÍA 6

DÍA 7

## MOVILIDAD

No requiere incrementar la acción.

## APARATO ORTOPEDICO

No requiere incrementar la acción.

## EJERCICIOS

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Ejercicios mencionados para las semanas 9 - 13 más:
- Ejercicios abrir-cerrar en aumento.
- Correr en terreno llano.
- Ejercicios pliométricos
- Ejercicios deportivos sin pivote.

## REHABILITACIÓN CAMINANDO

FIRMAR UNA VEZ COMPLETADO:

- Cargando peso completo sin descargardor ortopédico.

SEMANA

# 16-24

MARCAR UNA VEZ COMPLETADO:

- DÍA 1
- DÍA 2
- DÍA 3
- DÍA 4
- DÍA 5
- DÍA 6
- DÍA 7

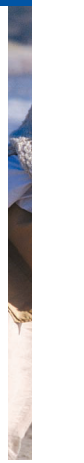
## MOVILIDAD

Se recomienda utilizar una máquina de CPM durante 30 minutos, dos veces al día para restaurar la movilidad. Este aparato puede emplearse de forma progresiva y gradual.

## EJERCICIOS

Después de 24 semanas se puede empezar con hidroterapia y natación (crawl o braza). Se permitirá volver a practicar deporte tras consultar con el especialista en ortopedia. Los deportes de contacto sólo podrán retomarse después de 9 meses.

Este protocolo pretende servir como guía para lograr una rehabilitación óptima. Evidentemente, en caso de que haya algún problema, deberá ajustarse el protocolo con la aprobación del especialista en ortopedia responsable del caso. Durante el período de rehabilitación, se recomienda reposo relativo, levantarse y la aplicación de hielo.



Rehabilitation protocol in other languages can be downloaded from the website www.orteq.com or can be ordered at Orteq via your physician.

Het rehabilitatieprotocol in andere talen kan worden gedownload van de website www.orteq.com of kan bij Orteq worden besteld via uw arts.

Das Rehabilitationsprotokoll ist auch in anderen Sprachen auf unserer Website www.orteq.com erhältlich oder kann durch Ihren Arzt bei Orteq angefordert werden.

Rehabiliteringsprotokoll på andra språk kan laddas ned på webbplatsen www.orteq.com eller beställas från Orteq via din läkare.

Il protocollo per la riabilitazione può essere scaricato in altre lingue dal sito www.orteq.com od ordinato alla Orteq tramite il proprio medico di famiglia.

Le protocole de rééducation dans d'autres langues peut être téléchargé sur le site Internet www.orteq.com ou commandé auprès d'Orteq par votre médecin.

Puede descargar el protocolo de rehabilitación en otros idiomas en la página web www.orteq.com o puede solicitarlo a Orteq por medio de su médico.

Pode ser feito o download do protocolo de reabilitação em outros idiomas no site da web www.orteq.com ou pode ser solicitado à Orteq, através de seu médico.

Diğer dillerdeki rehabilitasyon protokolü www.orteq.com web sitesinden yüklenebilir veya doktorunuz vasıtasıyla Orteq'ten istenebilir.

Rehabilitační protokol v jiných jazycích lze stáhnout z internetové stránky www.orteq.com nebo jej váš lékař může objednat u společnosti Orteq.

Protokol rehabilitacije v drugih jezikih lahko prenesete s spletne strani www.orteq.com ali preko zdravnika naročite pri podjetju Orteq.

Протоколы реабилитации на других языках доступны на веб-сайте www.orteq.com или могут быть заказаны в компании Orteq через вашего врача.

如欲取得其他語言版本的復健計劃，請至本公司的網站 www.orteq.com 下載，或透過您的醫師向 Orteq 索取。

若想阅读其它语言版本的康复计划，请到本公司的网站 www.orteq.com 下载，或通过您的医生向 Orteq 索取。

他言語によるリハビリテーションプロトコールについては、ウェブサイトwww.orteq.com からダウンロードしてください。掛かり付けの医師がOrteqで注文することも可能です。

다국어 재활 프로그램 안내서를 웹사이트 www.orteq.com에서 다운로드하시거나, 담당 의사를 통해 Orteq사에 주문하실 수 있습니다.

कार्य योग्य बनाने संबंधी (पुनर्स्थापन) प्रोटोकॉल को अन्य भाषाओं में www.orteq.com वेबसाइट से डाउनलोड किया जा सकता है या उसके लिए आपके चिकित्सक द्वारा Orteq को ऑर्डर दिया जा सकता है।

את פרוטוקול השיקום בשפות אחרות תוכל להוריד מאתר האינטרנט www.orteq.com או להזמין מהחברה Orteq באמצעות הרופא שלך.

يمكن تنزيل برنامج إعادة التأهيل بلغات أخرى من على موقع الويب www.orteq.com أو يمكن طلبه من Orteq بالاستعانة بطبيبك المختص.

ORTEQ®
SPORTS MEDICINE

100183.03

www.orteq.com

100183.02 Rehab Spanish indesign.indd 20 28-06-2011 13:56:17