

GUÍA PRÁCTICA CLÍNICA LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR - MELBOURNE

<p>FASE 0: PRE-OPERACIÓN</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Controlar derrame y eliminar inflamación Recuperar movilidad completa Fuerza de cuádriceps e isquiotibial mínimo al 90% en comparación con la pierna contralateral 	<p>Recomendado</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplicación regular de hielo Ejercicios de movilidad Ejercicios aeróbicos de bajo impacto como la bicicleta Ejercicios de fortalecimiento progresivos indicados clínicamente Ejercicios de saltos y aterrizajes si el paciente está preparado Evitar cambios bruscos de dirección 	<p>Medidas</p> <ul style="list-style-type: none"> Goniometría: <ul style="list-style-type: none"> Extensión de rodilla 0° Flexión de rodilla +125° Stroke test Test muscular cuádriceps e isquiotibial dinamometría (90% en comparación con pierna contralateral) Single Hop Test (90% pierna contralateral)
<p>FASE 1: RECUPERACIÓN POSTOPERATORIO</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Extensión completa de rodilla 0° Controlar derrame e inflamación Control voluntario de cuádriceps (activación neuromuscular) 	<p>Recomendado</p> <ul style="list-style-type: none"> Hielo y compresión frecuentes Ejercicios básicos de activación de cuádriceps Ejercicios de movilidad para mejorar la extensión Medicación analgésica solo en consulta bajo receta médica si es necesario <p><i>Es mejor dejar a la rodilla que se asiente durante las primeras 2 semanas</i></p>	<p>Medidas</p> <ul style="list-style-type: none"> Goniometría <ul style="list-style-type: none"> Extensión de rodilla 0° Flexión de rodilla +125° Stroke test Quadriceps lag test variation
<p>FASE 2: FUERZA Y CONTROL NEUROMUSCULAR</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Recuperar equilibrio con una sola pierna Recuperar niveles de fuerza muscular Realizar sentadilla con una sola pierna y buena alineación 	<p>Recomendado</p> <ul style="list-style-type: none"> Lunges, Step up, Squat, Bridge, Calf raise, Hip abductors, Core Ejercicios de control neuromuscular básicos Ejercicio aeróbico sin impacto: bicicleta, andar, nadar Si el paciente está preparado se puede iniciar con impacto sin forzar, sino esperar a la fase 3 cuando el paciente está más preparado <p><i>Es importante escuchar la rodilla a la hora de progresar en los ejercicios</i> <i>El dolor o hinchazón son síntomas a tener en cuenta a la hora de aumentar la carga</i></p>	<p>Medidas</p> <ul style="list-style-type: none"> Goniometría <ul style="list-style-type: none"> Extensión de rodilla 0° Flexión de rodilla +125° Stroke test <ol style="list-style-type: none"> Hinchazón cero Alineación funcional: Single Leg Squat Test (Crossley) Single Leg Bridge >85% (+20 reps) Calf raises >85% (+20 reps) Side Bridge Endurance Test >85% (30") Single Leg Rise Test (Culvenor) >85% (+10 reps) Balance: Unipedal stance test (eyes open 45" – eyes closed 9") Single Leg Press (1.5 x Body Weight) Squat (1.5 x Body Weight)
<p>FASE 3: CORRER, AGILIDAD Y ATERRIZAJES</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Recuperar fuerza y equilibrio completos Excelente rendimiento de salto y recepción Programa de agilidad completo 	<p>Recomendado</p> <ul style="list-style-type: none"> Carreras de Slalom, Shuttle runs and Ladder Drills Jumping and hopping exercises: drills such as scissor jumps, single hops and progress to box jumps and single landings with perturbations <p><i>Perfeccionar la técnica y biomecánica de aterrizaje y cambio de dirección</i> <i>La rodilla debe estar sin dolor ni hinchazón</i> <i>Importante tener en cuenta los descansos (tiempos de recuperación entre ejercicios)</i></p>	<p>Medidas</p> <ol style="list-style-type: none"> Single Hop Test >95% Triple Hop Test >95% Triple Cross Over Hop test >95% Side Hop Test >95% Single Leg Squat >22 reps Equilibrio: Star Excursion Balance Test >95% Equilibrio: 1. Side to side 2. Up and down Single Leg press (1.8 x Body Weight) Squat (1.8 x Body Weight)
<p>FASE 4: RETURN TO SPORT</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> Melbourne Return to Sport Score > 95 ACL-RSI y IKDC: deportista seguro y ansioso por volver al deporte Realización de programa de prevención 	<p>Recomendado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Gran individualización Incluir ejercicio físico habitual como cuando el atleta no estaba lesionado Mínimo 9 meses. Sugerencia de cumplir objetivos de esta fase No solo preparar la rodilla sino a la persona al completo La rodilla debe ser estable y fuerte (patrón neuromuscular y biomecánica óptimos) 	<p>Medidas</p> <ul style="list-style-type: none"> Melbourne Return to Sport Score > 95 ACL-RSI y IKDC
VUELTA AL DEPORTE		
<p>FASE 5: PREVENCIÓN DE RE-LESIÓN</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Evitar recaídas (recidiva) 	<p>Recomendado:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sports metrics Program The 11+ Warm up The PEP Program The KNEE Program – Netball Australia The FootyFirst Program – AFL 	