



REHABILITACIÓN
TEMPRANA DEL LCA
LAS CLAVES

EBOOK

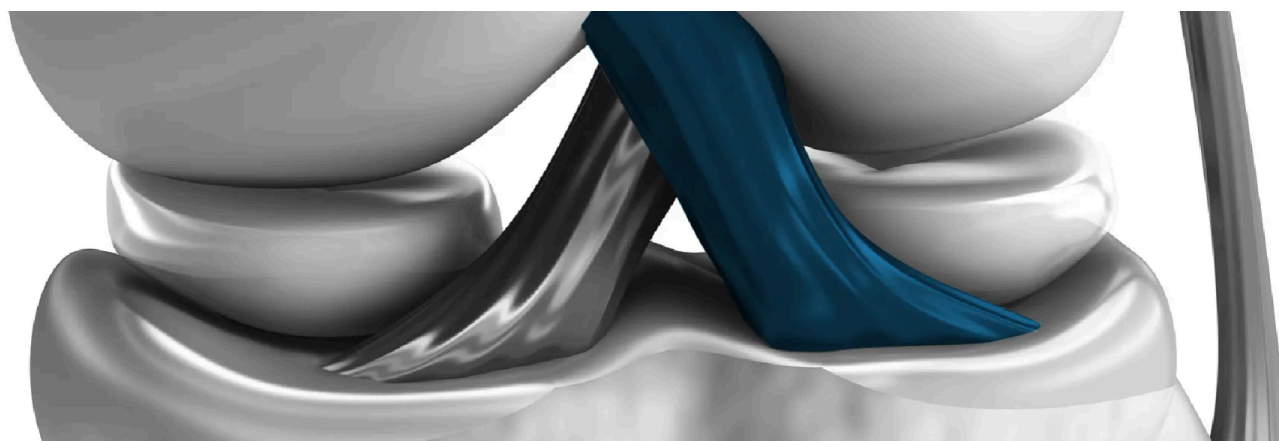
ÁNGEL VILLANUEVA

Después de la lesión y la cirugía...¿ahora qué?

Introducción

Has pasado por una de las partes más difíciles: la lesión, la operación... y ahora toca algo que muchas veces se hace cuesta arriba: **la rehabilitación.**

En la clínica, veo a diario a personas que están en este mismo camino. Y es muy común que todos estén deseando volver cuanto antes a correr, saltar, entrenar y jugar. Pero si hay algo que he aprendido con los años (y que también confirma la ciencia), es que la parte más importante para una buena recuperación no está al final... sino al principio.



Sí, justo ahora. Estas primeras semanas son clave para que todo lo que viene después funcione bien. Y aunque hayas tenido una operación perfecta, la recuperación total no siempre está garantizada. Por ejemplo:

- Solo un 65-80% de las personas vuelve a hacer deporte de forma recreativa.
- Hasta un 30% de los deportistas jóvenes se vuelven a lesionar en los dos primeros años.
- Puede que no recuperes tu mejor nivel hasta la segunda temporada.
- Y además, el riesgo de artrosis en la rodilla (desgaste) es real a medio-largo plazo.

¿Por qué pasa esto? Hay muchos factores, pero uno que marca la diferencia es cómo se lleva esta primera fase de la recuperación.

Imagina que estás construyendo una casa...

¿Empezarías por el tejado? No, ¿verdad? Primero hay que poner buenos cimientos. Pues lo mismo pasa aquí: si no haces bien esta parte inicial, todo lo demás se complica.

Y si aún no te operaste... ¡haz rehabilitación pre-operatoria! Si puedes, trabaja antes de la operación en bajar la inflamación, mantener bien la extensión de rodilla y activar el cuádriceps. Te va a ayudar muchísimo después.

¿Qué hay que hacer en estas primeras semanas?

Aquí te explico los 6 pilares más importantes de la rehabilitación temprana:

1. Controlar el dolor y la inflamación

Puede parecer básico, pero es fundamental. Si tu rodilla duele mucho o está muy hinchada, no vas a poder moverla bien ni activar los músculos. Es importante aplicar hielo, elevar la pierna por encima del nivel del corazón, usar vendas de compresión... y moverse de forma suave. Es importante movilizar todo el líquido que posteriormente puede impedir una buena recuperación ya que puede limitar la activación del cuádriceps.

Consejos útiles:

- Usa una escala del 0 al 10 para el dolor. Queremos que el dolor en la rodilla esté siempre entre 0 y 2.
- Puedes medir la rodilla con una cinta métrica y compararla con la otra pierna. Si se hincha más de 1 cm después de hacer ejercicio o estar de pie, probablemente te pasaste ese día.

2. Recuperar el movimiento

Doblar y, sobre todo, estirar completamente la rodilla es clave. Si no recuperas la extensión al principio, puedes tener problemas para caminar bien y sufrir molestias durante mucho tiempo. La flexión (doblar la rodilla) también es importante, pero lo más urgente es conseguir que la rodilla se estire del todo, por lo tanto mantén la rodilla estirada en el día a día y no utilices una

almohada debajo de la rodilla para dormir (esto es uno de los errores más típicos que observo en mis pacientes al principio).

Ejercicios recomendados:

- Tumbate boca abajo y deja colgar la pierna fuera de la cama para que se estire con ayuda de la gravedad.



- Deslizamiento de talón: tumbado boca arriba, desliza el talón hacia tu glúteo poco a poco arrastrando la pierna apoyada sobre la camilla.

- La piscina (una vez cicatrizadas las heridas) también puede ayudarte mucho a recuperar movimiento sin dolor.

3. Activar los músculos (especialmente el cuádriceps)

Después de la cirugía, el cuádriceps se “desconecta” un poco. Es como si tu cerebro no lo dejara trabajar bien. Y claro, si no se activa, no se puede fortalecer. Por eso esta fase trata de “despertarlo” antes de pasar a ejercicios más exigentes.

Herramientas que uso en clínica:

- Estimulación eléctrica (EMS) para ayudar a activar el músculo.
- BFR (entrenamiento con restricción de flujo) para trabajar con cargas más ligeras.
- Trabajar la otra pierna también ayuda (¡sí, en serio!). Rehabilitación cruzada
- Ejercicios específicos, tanto isométricos como en cadena cerrada o abierta, según el momento.

Consejos prácticos:

- [Túmbate boca arriba e intenta levantar la pierna estirada](#). Si no se dobla, vas bien.
- Ejercicios como puentes, elevaciones laterales y gemelos también son clave para fortalecer el resto de músculos que ayudan a la rodilla. [Ejercicio 1](#), [Ejercicio 2](#) y [Ejercicio 3](#)

4. Aprender a moverte bien otra vez

Desde cómo caminas hasta cómo haces una sentadilla. Si cojeas o haces movimientos “raros”, el cuerpo se adapta a eso... y luego cuesta mucho más corregirlo. Aquí es donde volvemos a enseñar a moverse de forma simétrica, segura y eficiente. [Reeducación de la marcha sin muletas](#)

Tips que aplicamos:

- No te quites las muletas hasta que puedas caminar bien, sin dolor ni hinchazón y con la rodilla completamente estirada.
- Usamos espejos o vídeos para corregir patrones de movimiento.
- Trabajamos equilibrio, control y ejercicios sencillos para retomar la buena técnica.

5. No te olvides de la parte mental

La lesión de cruzado no solo es física. También hay miedo, frustración, ansiedad, dudas... Todo esto forma parte del proceso, y es importante hablarlo. Tener un equipo que te apoye (familia, fisio, amigos) marca una gran diferencia.

6. Mantén tu forma física general

Aunque tu rodilla esté limitada, el resto del cuerpo no. No dejes que todo tu estado físico se pierda. Esto ayuda mucho a que la vuelta al deporte sea más rápida y segura.

¿Qué puedes hacer?

- Bicicleta estática (cuando se pueda doblar bien la rodilla).
- Ejercicios de brazos y pierna no operada.
- Realizar ejercicio cardiovascular en piscina o natación sin patada de braza.
- Comer bien también ayuda a mantener el cuerpo en forma durante este tiempo.

Y para terminar...

Este primer mes no es solo “esperar a que pasen las semanas”. Es una fase activa y clave para que todo vaya bien después.

Si controlas el dolor, recuperas el movimiento, activas bien tus músculos, te mueves con buena técnica, cuidas tu mente y mantienes tu forma física... estás poniendo las bases para una gran recuperación.

Hazlo bien desde el principio. Tu yo del futuro (y tu rodilla) te lo van a agradecer.

Para más información puedes encontrarnos en www.omniafisioterapia.com