



Ligamento cruzado anterior

El proceso de rehabilitación se considera clave en la reconstrucción del ligamento cruzado anterior. Es imprescindible que el paciente comprenda bien todo el proceso para poder recuperar el 100% de la función de la rodilla. Durante el postoperatorio inmediato, es clave que la rodilla no pierda la extensión completa que se había conseguido en el quirófano.

Las fases aproximadas son las siguientes:

FASE Ia (0-2 semanas): tiene como objetivo eliminar el derrame, el dolor, e iniciar la activación muscular.

Uso de dos muletas con descarga parcial de la pierna intervenida

Ejercicios isométricos de cuádriceps (elevación de piernas)

Ejercicios de extensión de la rodilla hasta que sea exactamente igual a su rodilla sana

Mantenimiento de la extensión con el vendaje quirúrgico.



FASE Ib (2-4 semanas): tiene como objetivo eliminar el derrame, ganar la extensión completa y recuperar el control de su pierna.

Mayor carga del peso sobre la pierna operada hasta dejar las muletas.

Ejercicios isométricos de cuádriceps (elevación de piernas)

Ejercicios de extensión de la rodilla hasta que sea exactamente igual a su rodilla sana

Flexión hasta al menos 90°

No realizar ejercicios de isquiotibiales ni ejercicios de cadena abierta (Aquellos donde el pie queda libre, sin contacto).

FASE II (Desde semana 5 hasta lograr los objetivos de la fase): su objetivo es normalizar el paso, tener movilidad sin dolor y poder estar de pie sobre la pierna intervenida

Sin uso de muletas



Ganar flexión completa pero evitar flexión forzada

Ejercicios isométricos de cuádriceps y en cadena cerrada (Aquellos donde el pie está apoyado, con contacto) hasta 70° de flexión

Estiramientos musculares

No realizar ejercicios de cadena abierta

FASE III (desde objetivos cumplidos de fase II hasta semanas 12-16): su objetivo es tener un control sin dolor con ejercicios livianos y de bajo impacto.

Ejercicios de cuádriceps de cadena cerrada y de cadena abierta

Iniciar ejercicios de isquiotibiales a las 8 semanas si su LCA fue reconstruido con estos tendones (en caso contrario se inician a las 4 semanas)

Ejercicios de balanceo y de propiocepción

Movimientos de control desde monoplanares a multiplanares

Ejercicios de impacto controlados



Passive knee extension



Heel slide



Prone knee bend



Straight leg raise

FASE IV (desde objetivos cumplidos de fase III hasta semana 24-40): su objetivo es tener un buen control neuromuscular en ejercicios deportivos específicos de bajo impacto

Ejercicios deportivos de bajo impacto

Ejercicios pliométricos

Correr distancias cortas y de forma progresiva



Continuar fortalecimiento de cuádriceps e isquiotibiales Fortalecimiento de cadera y tronco

FASE V: regreso a cualquier actividad deportiva

Aunque tenga la sensación que su rodilla se encontraba de forma óptima muchas semanas antes de llegar a esta fase, el ligamento reconstruido atraviesa un período de remodelación que incluso llega a necesitar hasta 2 años para completarse. De cualquier manera, exceptuando los casos de deportistas de élite que requieren una incorporación precoz a su deporte, en los casos donde la práctica deportiva es más de tipo recreacional se aconseja evitar la actividad de pivotaje y de contacto hasta los 8 a 10 meses después de la cirugía.

Dr. Guido Castaldini
Dr. Pablo Maciejczyk Boix
Dr. León Ezagüi