

Rehabilitación después de cirugía de Ligamento Cruzado Anterior de rodilla

- La rehabilitación es un proceso escalonado.
- El primer paso está dirigido a disminuir el dolor, la inflamación y a recuperar completamente el arco de movilidad.
- El segundo paso está diseñado para incrementar la fuerza muscular.
- La propiocepción (ejercicios de equilibrio, fundamentalmente) es muy importante para volver a reconocer la rodilla como propia y olvidarse que esta operada.

Luego de la cirugía será trasladado a la habitación donde permanecerá internado habitualmente hasta el día siguiente con el objetivo de un buen manejo del dolor. Para ello tendrá colocada una vía endovenosa (suero) por donde se le administrarán analgésicos. Su rodilla estará cubierta con una venda elástica (no es necesario el uso de férulas ni yesos). Durante las primeras horas después de la cirugía no podrá mover las piernas debido al efecto de la anestesia raquídea.

Una vez recuperada la movilidad de las piernas deberá comenzar con los ejercicios de rehabilitación en la misma cama:

Ejercicios isométricos de cuádriceps: con la rodilla completamente extendida, comprima con la rodilla hacia abajo, contra el colchón contrayendo el cuádriceps (región anterior del muslo) durante 5 segundos y luego afloje. Realice 4 a 5 series de 10 a 15 repeticiones cada serie, descansando 1 a 2 minutos entre cada serie.

Elevación de la pierna extendida: con la rodilla extendida elévela sobre la cama de modo que el talón quede a unos 40 o 50 cm del colchón y luego baje pero sin llegar a tocar con el talón en la cama. Realice 4 a 5 series de 10 a 15 repeticiones cada serie, descansando 1 a 2 minutos entre cada serie.

Es muy importante durante la primera semana posoperatoria, recuperar la extensión completa de la rodilla, sobretodo al caminar.

Al alta sanatorial usted podrá caminar apoyando el peso en la pierna operada sin riesgo. Se ayudará con dos muletas a fin de recobrar la seguridad y la confianza y evitar el dolor. Las muletas solo se usan para recobrar la confianza en la pierna y suele ser necesario el uso de 2 a 7 días después de la cirugía. Continuará con medicación analgésica vía oral.

Una vez en su casa no es necesario permanecer con reposo en cama.

Deberá continuar con los ejercicios que se indicaron mas arriba (isométricos de cuádriceps y elevación de pierna extendida) y deberá aplicar hielo en la rodilla períodos de 30 minutos cada 2 horas.

El primer control con el equipo médico lo tendrá dentro de la primera semana posoperatoria, donde se le realizará un control de las heridas, se le indicarán nuevos ejercicios para que realice en su casa y se le indicará comenzar con sesiones de fisioterapia. Hasta ese momento para higienizarse deberá cubrir el vendaje, lo mas practico es cubrirlo con film de la cocina.

Podrá comenzar a manejar entre los 15 a 20 días posoperatorios, el mismo tiempo que necesitará para comenzar a usar transporte publico como tren, subte o colectivos.

Podrá comenzar a andar en bicicleta y nadar dentro de los 30 días a los 2 meses después de la cirugía.

Podrá comenzar a trotar entre los 2 a 4 meses posoperatorios.

Podrá comenzar a realizar deportes de contacto como fútbol, rugby, hockey; basquet, etc luego de por lo menos 6 a 8 meses posoperatorios.