

# Protocolo Rehabilitación Post-Qx LCA

## Planilla de Evaluaciones Personal

Departamento Médico-Kinésico Confederación Argentina de Handball



Nombre y Apellido:				Edad:	
Puesto:	Años de Práctica:			Rodilla Lesionada:	
Pierna Hábil:	Lesión en entrenamiento	/ Partido		Otros	
Fecha Lesión:		Fecha Cx:			
Lesiones Asociadas:	Cual?				
Lesiones Previas:					
Observaciones:					

### Etapa 1: Preparación para la Cirugía Tiempo recomendado: 2 a 5 semanas

#### Criterios a Superar

Evaluación	Descripción	Objetivo	Resultado
Extensión Pasiva	<b>Decubito Supino con Goniometro</b>	0°	
Flexión pasiva	<b>Decubito Supino con Goniometro</b>	125°	
Edema / Inflamación	<b>Stroke Test</b>	< 1+	
Fuerza Cuadriceps	<b>Lag Test (Variante Stillman 2004)</b>	0°	
* Fuerza Cuadriceps	<b>Test Fuerza con Dinamometro Manual</b>	> 90%	
* Fuerza Isquiotibiales	<b>Test Fuerza con Dinamometro Manual</b>	> 90%	
* Single Hop Test	<b>Single Leg Hop Test</b>	> 90%	

\* No son requisitos indispensables

### Etapa 2: Recuperación de la Cirugía Tiempo estimado: 0 a 4 semanas

#### Criterios a Superar

Evaluación	Descripción	Objetivo	Resultado
Extensión Pasiva	<b>Decubito Supino con Goniometro</b>	0°	
Flexión pasiva	<b>Decubito Supino con Goniometro</b>	125°	
Edema / Inflamación	<b>Stroke Test</b>	< 1+	
Fuerza Cuadriceps	<b>Lag Test (Variante Stillman 2004)</b>	0° a 5°	
Marcha	Correcta biomecánica de marcha	Criterio Profesional	

### Etapa 3: Fuerza y Control Neuromuscular Tiempo estimado: 4 a 12 semanas

#### Criterios a Superar

Evaluación	Descripción	Objetivo	Resultado
Extensión Pasiva	<b>Prone Hang Test</b>	. = Contralateral	
Flexión pasiva	<b>Decubito Supino con Goniometro</b>	125°	
Edema / Inflamación	<b>Stroke Test</b>	0	
Alineación Funcional	<b>Test Sentadilla a 1 Pierna</b>	Criterio Profesional	
Fuerza	<b>Puente Gluteo a 1 Pierna</b>	> 20 Reps	
	<b>Puntas de Pie a 1 Pierna</b>	> 85% Contralateral	
	<b>Test de Plancha Lateral</b>	> 30 Segs > 85% Contralateral	
Sentadilla a 1 Pierna	<b>Single Leg Rise Test (Culvenor et al. 2016)</b>	> 10 Reps > 85% Contralateral	
Balance	<b>Test Balance Unipodal (Springer et al. 2007)</b>	Ojos Abiertos > 43 segs Ojos Cerrados > 9 segs	
* Sentadilla	<b>1 Repetición Máxima (1 RM)</b>	1 X Peso Corporal	
* Prensa a 1 Pierna	<b>1 Repetición Máxima (1 RM)</b>	1 X Peso Corporal	

\* No son requisitos indispensables

<b>Etapa 4: Amortiguación, Saltos, Trote y Agilidad</b>		Tiempo estimado: 12 a 24 semanas	
<b>Criterios a Superar</b>			
Saltos	Single Leg Hop Test (Reid et al. 2017)	> ó = pre-lesión  > 95% contralateral	
	Triple Hop Test (Noyes et al, 1991)		
	Triple Crossover Hop Test		
	Side Hop Test (Gustavson et al, 2006)		
	6 mt Timed Hop Test	> ó = pre-lesión	
	* CMJ		
	* Abalakov		
	* Drop Jump		
Balance Dinámico	Test de Balance de la Estrella (Gribble et al, 2012)	> 95% Contralateral	
	Test de Balance Vestibular para Deportistas	> 15 seg	
Sentadilla a 1 Pierna	Single Leg Rise Test (Culvenor et al. 2016).	> 22 Reps > 90% Contralateral	
* Sentadilla	1 Repetición Máxima (1 RM)	1.2- 1.5 X Peso Corporal	
* Prensa a 1 Pierna	1 Repetición Máxima (1 RM)	1.2- 1.5 X Peso Corporal	
* No son requisitos indispensables			
<b>Etapa 5: Retorno al Deporte</b>		Tiempo estimado: 24 a 36 semanas	
<b>Criterios a Superar</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Se recomienda mínimo 9 meses de realizada la Cirugía. En los casos de menores se recomiendan 12 meses de realizada la Cirugía.</b>		
Evaluación	Descripción	Objetivo	Resultado
Psicométricos	ACL-RSI	> 90%	
	Tampa Scale of Kinesiophobia	11-18	
Fuerza	Superar nuevamente Tests de etapas 3 y 4.	-	
	Evaluación Isocinética / Celdas de Carga	-	
Biomecánica	Evaluación Biomecánica en Gestos deportivos	-	
Saltos	Superar nuevamente Tests de etapa 4.	-	
Test en Fatiga	Test de saltos unipodales con fatiga 7/10	> 95% contralateral	
Capacidad Física	T Test de Agilidad	> ó = pre-lesión	
	Illinois Test de Agilidad		
	Sprint 10 mts.		
	Sprint 30 mts.		
	Yo-Yo Test		
	Test PF		
<b>ALTA DEPORTIVA</b>			