

## Protocolo de Trote en Rehabilitación Post-Qx de LCA

Departamento Médico-Kinésico de la Confederación Argentina de Handball



### Crterios a Superar previo a comenzar el protocolo:

- Debe haber Superado todas las evaluaciones de la Etapa 3.
- Debe estar realizando el protocolo de Amortiguación y Saltos desde hace 2 semanas.
- Debe poder caminar evitando toda compensación y trabajar previamente la técnica de carrera.
- Debe poder caminar a un ritmo alto durante 30 minutos sin que genere dolor o inflamación posterior.

### Consideraciones:

- Las etapas son un límite pero no son un piso del cual partir.
- El profesional a cargo sera el encargado de evaluar si el indivuo la puede relizar completamente.
- Realizar monitoreo de dolor, inflamación y rigidez a las 2 hs posteriores y a la mañana siguiente.
- Se debe realizar un día de Trote Lineal y una día de Trote con cambios de dirección.
- Para pasar de una etapa a la siguiente debe completarla mínimo dos veces sin generar dolor ni inflamación posterior.

### Reeducacion del Trote (Preparación para el Trote)

Cambio de paso en el Lugar intenso

Skeeping 1 en el Lugar (Rodilla al Pecho)

Skeeping 2 en el Lugar (Talón a la Cola)

Skeeping Alternando 1 y 2 en el lugar

Skeeping 1 Con una pierna Avanzando

Skeeping 2 con una pierna Avanzando

Skeeping 1 Alternado Avanzando

Skeeping 2 Alternado Avanzando

Skkeeping 1 y 2 Alternado Avanzado

### Trote Lineal

1- Caminar 150 mts. - Trotar 150 mts. (3 km. Máx)

2- Caminar 150 mts. - Trotar 300 mts. (3 km. Máx)

3- Caminar 150 mts. - Trotar 450 mts. (3 km. Máx)

4- Caminar 150 mts. - Trotar 600 mts. (3 km. Máx)

5- Trote continuo durante 3 km.

6- Trote continuo durante 4 km.

7- Trote continuo durante 5 km.

8- Trote 400 mts. - Aumentar ritmo 400 mts

### Trote con cambio de dirección

Para comenzar con esta etapa debe haber realizado sin posteriores molestias 3 ciclos de 150 mts caminando y 150 mts. trote lineal.

1- Se ubican 5 conos a una distancia de 5 mts entre sí. Una vez alcanzado el último cono el paciente debe frenar y dar la vuelta.

a) Realizar el recorrido haciendo zig-zag entre los conos caminando 20 veces (ir aumentado velocidad de marcha progresivamente)

b) 1 ida y vuelta caminando - 1 ida y vuelta trote

c) 1 ida y vuelta caminando- 2 idas y vuelta trote

2- Se ubican 4 conos formando un cuadrado de 5mts x 5 mts.

a) Se realiza el recorrido por fuera del cuadrado. 1 vuelta caminando y 1 vuelta trote. Luego se cambia el sentido. 10 vueltas en cada sentido.

b) Se incluyen las diagonales del cuadrado. 1 vuelta caminando y 1 vuelta trote. Luego se cambia el sentido. 10 vueltas en cada sentido.

3- Se ubican 5 conos a una distancia de 5 mts entre sí. Realizar el recorrido haciendo zig-zag entre los conos. Realizar 20 idas y vueltas.

a) Se realiza el recorrido y al llegar al último cono se da la vuelta al mismo ritmo. 1 ida y vuelta caminando y 1 ida y vuelta trote.

b) Se agrega una vuelta completa alrededor del 3° cono.

### Progesar la velocidad y la angulación del giro según el criterio del profesional a cargo.

### Importante:

- Utilizar calzado adecuado y realizarlo en un terreno con una superficie pareja.
- Es fundamental controlar la carga para evitar sobrecarga. Se recomienda utilizacion de Ratio Agudo/Crónico.
- Poner énfasis en el control del tronco y la pelvis tanto en el trote lineal como en los cambios de dirección.
- Debe estar acompañado por los ejercicios de fuerza, el protocolo de saltos y los ejercicios de agilidad.