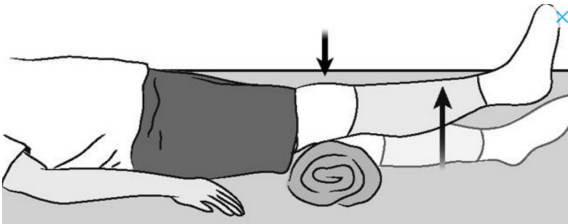


LESIÓN DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

PARA COMENZAR ES IMPORTANTE:

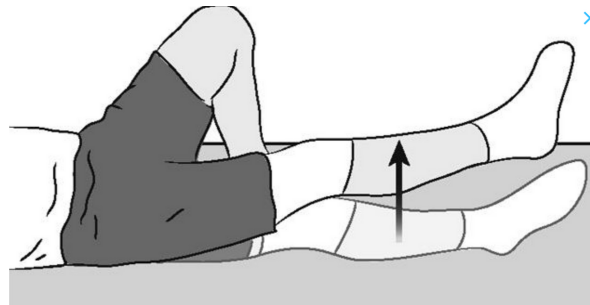
- 48 horas posteriores iniciar flexión progresiva.
- 48- 72 horas aplicación de hielo sobre la zona por 20 minutos .
- Posterior a las 72 horas se hará aplicación de compresas calientes 15 minutos previos a la realización de ejercicios

1 Ejercicios isométricos de cuádriceps

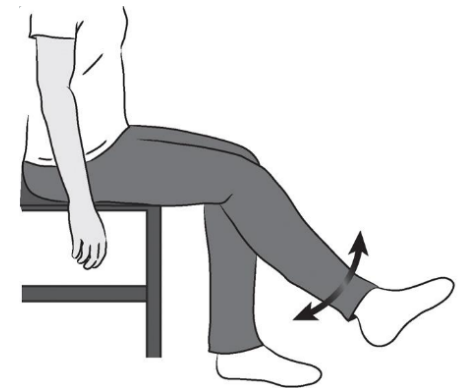


Colocar una toalla bajo la rodilla y realizar extensión apretando la toalla, con el tobillo a 90°, manteniendo por 5 segundos y volver a posición inicial

2 Elevaciones de pierna estirada



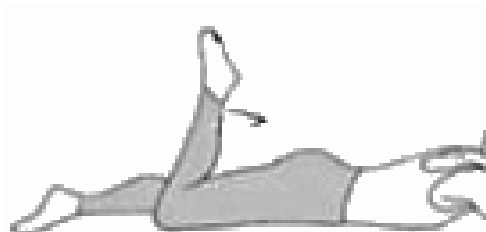
3 Extensión de rodilla de 90-30°



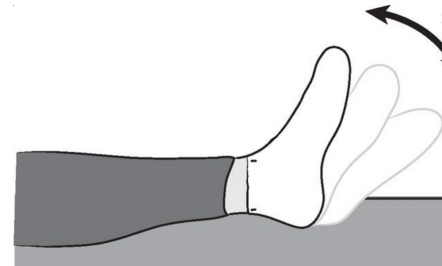
4 Mini-sentadillas



5 Flexión de isquiotibiales



6 Ejercicios punta talón



7 Sentarse contra pared



1-2 SEMANAS

3 veces al día por 15 minutos

Ejercicios:

- 1-5 (3 series de 10 repeticiones)

3-4 SEMANAS

2-3 veces al día por 20 minutos

Ejercicios:

- Ejercicio 1: En 90°, 60° y 30° (1 serie de 10 repeticiones por grado)
- Del 2-6 (3 series de 10 repeticiones), el ejercicio 5 (3 series de 20 repeticiones)
- Ejercicio 7 (5 repeticiones)

5-6 SEMANAS

1-2 veces al día por 20 minutos

Ejercicios:

Mismas repeticiones que la semana 1-2

- Ejercicio 1: En 30°, 60° y 90° (3 series de 10 repeticiones)
- Ejercicio 2: con peso y resistencia.
- Ejercicio 3 con uso de liga.

SEÑALES DE ALARMA

- Cambios en la coloración y la temperatura de la piel de la zona.
- Dolor que no cede con medicamento.
- Aumento de tamaño.

