



Reconstrucción ligamento cruzado anterior de rodilla con aloinjerto o autoinjerto

Para recuperar la movilidad y la fuerza de la rodilla es necesario hacer ejercicios regularmente y la mayoría los puede realizar en el hogar. Los ejercicios deberán realizarse 20 repeticiones de cada ejercicio 3 veces al día. Aplicar bolsa de hielo con una toalla pequeña sobre el área afectada durante 20 minutos cada 2 horas por 5 días, posterior a esto realizar terapia frío/calor 5 minutos hasta completar 20 minutos cada 8 horas. Tomar medicamentos recetados. Uso de la férula de rodilla graduada, a la hora de dormir colocar la férula de rodilla graduada en 0 flexión y 0 extensión por las primeras 2 semanas. No apoyar peso completo sobre la pierna, solo apoyo parcial.

Al término de las dos semanas acudir con el médico el Dr. Alejandro Pérez Aguilar para revisión y retiro de puntos de sutura.. Queda estrictamente prohibido realizar actividades deportivas o asistencia a gimnasio.

Programa de ejercicios (primeras 2 semanas)

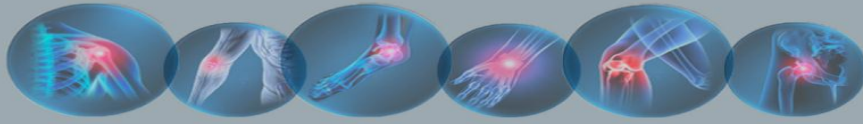
Todos los ejercicios son sentado o acostados sin ejercer presión sobre la rodilla lesionada.
20 repeticiones 3 veces



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832



DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia
Artroscopia y Medicina Deportiva



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292
C. ESPECIALIDAD 10037832