



Dr. Rene Jorge Abdalla



Instituto do Joelho

### Protocolo de Reconstrução Compartimento Medial

	Semanas					Mês	
	1 <sup>a</sup> - 2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup> - 4 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup> - 6 <sup>a</sup>	7 <sup>a</sup> - 8 <sup>a</sup>	9 <sup>a</sup> - 12 <sup>a</sup>	3 <sup>o</sup> Mês	4 <sup>o</sup> Mês
<b>Brace</b>	X	X					
<b>Amplitude de movimento</b>							
0° - 60°	X						
0° - 110°		X					
0° - 120°			X				
0° - total				X			
<b>Descarga de peso</b>							
Sem descarga	X						
Descarga Parcial		X					
Descarga Total			X				
<b>Mobilização Patelar</b>	X	X	X	X	X		
<b>Modalidades</b>							
Eletroneuro estimulação	X	X	X	X	X	X	
Crioterapia (edema e dor)	X	X	X	X	X	X	X
<b>Alongamento</b>							
Isquiotibiais, quadriceps, gastroc, TIT, Rotador Ext.	X	X	X	X	X	X	X
<b>Fortalecimento</b>							
Isométrico Quadril	X	X					
Isotônico Quadril			X	X	X	X	
Isométrico Co-contração	X						
CCF sem descarga de peso		X					
CCF com descarga de peso			X	X	X		
Isométrico quad Isquios		X					
Isot Isquios (90°)			X	X	X	X	
Isot quadriceps (90° - 30°)			X	X	X	X	
Leg Press (70° -10°)				X	X	X	X
Isotônico Tornozelo	X	X					
Mecanoterapia Global							X
<b>Equilíbrio/ Propriocepção</b>							
Sem descarga	X						
com descarga de peso		X	X	X	X		
Multi direcional/ esporte						X	X
<b>Condicionamento</b>							
Bicicleta estacionária			X				
Elíptico			X			X	
Natação							
Caminhada			X				
Trote					X	X	
Corrida							X
<b>Hidroterapia</b>	X	X	X	X			
<b>Pliometria</b>					X	X	X
<b>Esporte</b>							X
<b>Testes Funcionais</b>							
Sportsmetrics							X
RX							X

\* Em caso de Dúvidas consulte o nosso site: [www.clinicaecirurgiaodojelho.com.br](http://www.clinicaecirurgiaodojelho.com.br)