



Dr. Rene Jorge Abdalla



Instituto do Joelho

Protocolo de Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior (LCA - Tendão Patelar)

	Semanas					Meses		
	1ª - 2ª	3ª - 4ª	5ª - 6ª	7ª - 8ª	9ª - 12ª	4º	5º	6º
Imobilizador (Brace)	10º dia							
Amplitude de movimento								
0º - 90º	X							
0º - 120º		X						
0º - total			X					
Descarga de Peso								
1/4 - 1/2 peso corporal	10º dia							
3/4 - total peso corporal		14º dia						
Mobilização Patelar	X	X	X	X				
Modalidades								
Eletroneuro estimulação	X	X	X	X	X	X		
Crioterapia (edema e dor)	X	X	X	X	X	X	X	X
Alongamento								
Isquitibiais, quadriceps, gastroc, TIT, Rotador Ext.	X	X	X	X	X	X	X	X
Fortalecimento								
Isométrico Quadril	X							
Isotônico Quadril		X	X	X				
Quad e Isquio co- contração	X							
CCF sem descarga de peso	X	X	X	X				
CCF com descarga de peso			X	X	X	X		
Isométrico quad Isquios		X	X	X				
Isotônico Joelho (90° - 60°)					X	X		
Isotônico Joelho (ADM Liberada sem dor)					X	X		
Leg Press (0 - 55°)					X	X		
Isotônico Tornozelo	X	X	X	X				
Mecanoterapia Global						X	X	X
Equilíbrio/ Propriocepção								
sem descarga de peso	X	X						
com descarga de peso			X	X	X	X	X	X
Multi direcional/ esporte							X	X
Condicionamento								
Bicicleta estacionária		X	X	X	X	X	X	X
Elíptico			X	X	X	X	X	X
Natação					X	X	X	X
Caminhada					X	X	X	X
Trote						X	X	X
Corrida						X	X	X
Hidroterapia			X	X	X	X	X	
Pliometria					X	X	X	X
Esporte								X
Testes Funcionais								
Aval Isocinética							X	
Balance System							X	
KT2000							X	
Sportsmetrics							X	
RX							X	

* Em caso de Dúvidas consulte o nosso site: www.clinicaecirurgiadojoelho.com.br