



Dr. Rene Jorge Abdalla



Instituto do Joelho
Knee Institute

Protocolo de Lesão Osteocondral

Semanas

	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a - 8 ^a	3 ^o Mês
Amplitude de movimento							
0° - 110°	X						
0° - 135°		X					
0° - total			X				
Mobilização Patelar	X	X	X	X	X	X	
Modalidades							
Eletroneuro estimulação	X	X	X	X	X	X	
Crioterapia (edema e dor)	X	X	X	X	X	X	X
Alongamento							
Isquitiibiais, quadriceps, gastroc, TIT, Rotador Ext.	X	X	X	X	X	X	X
Fortalecimento							
Isométrico Quadril	X						
Isotônico Quadril		X	X				
CCF sem descarga de peso		X					
CCF com descarga de peso				X	X		
Isométrico quad Isquios	X						
Isotônico Joelho (90° - 60°)		X	X	X			
Isotônico Joelho (20° - 0°)		X	X	X		X	
Leg Press (70° - 10°)					X	X	X
Isotônico Tornozelo	X						
Mecanoterapia Global					X	X	X
Equilíbrio/ Propriocepção							
com descarga de peso			X	X	X		
Multi direcional/ esporte						X	X
Condicionamento							
Bicicleta estacionária				X			
Elíptico					X	X	X
Natação				X			
Caminhada					X	X	X
Trote					X		
Corrida							
Hidroterapia			X	X	X		
Pliometria						X	X
Esporte							X
Testes Funcionais							
RX							X