Dr. Rene Jorge Abdalla

Instituto do Joelho

Protocolo de Reconstrução Ligamento Femoropatelar Medial

	Semanas						
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª - 8ª	*3º Mês*
Brace	X	X	X				
Descarga de Peso							
Parcial				X			
Total						X	
Amplitude de movimento							
0º - 60º	X						
0º - 135º		**(até 90º)**	**(até 120º)**				
0º - 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							
Isquitibiais, quadriceps, gastroc, TIT, Rotador Ext.	X	X	X	X	X	X	X
Fortalecimento							
Isométrico Quadril		X					
Isotônico Quadril			X				
CCF sem decarga de peso						X	
CCF com descarga de peso							X
Isométrico quad Isquios		X	X	X	X	X	X
Isotônico Joelho (90º - 60º)						X	X
Isotônico Joelho (30º - 0º)						X	X
Leg Press (70º -10º)						X	X
Isotônico Tornozelo	X	X	X	X	X	X	X
Mecanoterapia Global							X
Equilíbrio/ Propriocepção							
com descarga de peso					X	X	X
Multi direcional/ esporte							X
Condicionamento							
Bicicleta estacionária					X	X	X
Elíptico						X	X
Natação						X	X
Caminhada						X	X
Trote							X
Corrida							X
Hidroterapia			X	X			
Pliometria						X	X
Esporte							
Testes Funcionais							
RX				X			

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