

# **REABILITAÇÃO POS OPERATÓRIA REPARO MENISCAL**

*Semanas 8 e 9*  - Musculação - Exercícios em Cadeia Cinética Aberta

1) Trabalho inicial para aumento de resistência muscular e força dos estabilizadores do joelho.

2) Fortalecimento do quadril (músculos abdutores, extensores e rotadores laterais do quadril).

* Cadeira Extensora 90° a 0° (usar essa amplitude até a 12ª semana);
* Cadeira Flexora;
* Cadeira Adutora;
* Cadeira Abdutora;

Propriocepção: **NÃO** serão realizados exercícios de propriocepção nessa fase.

CORE: Exercícios de CORE estático.

Bicicleta com carga progressiva (a partir da 8ª semana)

A partir da 8ª semana\* – Musculação – Incremento de exercícios em Cadeia Cinética Fechada – Com restrições específicas em amplitudes de movimento.

* CCA - Leg press (com limitações de amplitude até a 12ª semana);
* Agachamentos.

**Critérios para avançar :**

* Realizar exercícios determinados sem dor;
* Passar por avaliação médica;

**Etapa 3 – da 13ª a 19ª semana**

Musculação - Exercícios em Cadeia aberto e fechada – Sem restrições de amplitude, porém carga inicial baixa com aumento progressivo de acordo com as adaptações do paciente.

1) Trabalho intermediário para aumento de resistência muscular e força dos estabilizadores do joelho.

2) Continuidade para o fortalecimento do quadril.

* Cadeira Extensora;
* Leg press;
* Cadeira Flexora;
* Abdução e Adução de quadril;
* Flexão e Extensão de quadril;
* Agachamentos;
* Stiff.

Propriocepção: Exercícios básicos de equilíbrios **SEM** a utilização de superfícies instáveis e sem impacto na articulação do joelho.

CORE: Exercícios de CORE estáticos e dinâmico.

Bicicleta com incremento de carga progressivo (exercícios intervalados).

**Critérios para avançar :**

* Realizar exercícios determinados sem dor;
* Passar por avaliação médica;

**Fase 4 – da 20ª a 26ª semana**

Musculação - Exercícios em Cadeia aberta e fechada – Sem restrições de amplitude, buscando aumento de carga progressivo de acordo com as adaptações do paciente.

1) Trabalho avançado para aumento de resistência muscular, hipertrofia, potência e força dos estabilizadores do joelho.

2) Continuidade para o fortalecimento do quadril.

* Cadeira Extensora;
* Leg press;
* Cadeira Flexora;
* Abdução e Adução de quadril ;
* Flexão e Extensão de quadril;
* Agachamentos;
* Stiff;
* Stiff unilateral;

Propriocepção: Iniciar a utilização de superfícies instáveis (camas elásticas, discos de equilíbrio e etc.)

CORE: Exercícios de CORE estáticos e dinâmico.

**Inicio de trabalhos com trote**

**Passar por nova avaliação médica**