

# **REABILITAÇÃO POS OPERATÓRIA OSTEOTOMIA TIBIAL ALTA**

**Etapa 1 – da 1ª a 6ª semana**

* Não realizar carga no membro operado
* Ganho de amplitude de movimento nos joelhos, quadris e tornozelo
* Mobilidade patelar
* Pode realizar toque com o pé no chão quando estiver sentado
* Exercicios de fortalecimento com uso de caneleiras e eslásticos conforme tolerância

**Fase 2 – da 6ª a 8ª semana**

* Progressão da carga com uso de muletas de 25 -50 % conforme tolerado
* Manutenção e ganho do ADM
* Ganho de força e exercícios de estabilidade pélvica
* Bicicleta estacionaria sem carga

**Fase 3 – da 8ª a 12ª semana**

* Progressão de carga até total na 12ª semana
* Ganho do ADM restante
* Bicicleta estacionaria com carga progressiva

**Fase 4 – da 12ª a 16ª semana**

* Retorno da marcha normal
* Ganho do ADM restante
* Inicio do trabalho cardiovascular com elíptico e esteira progressivamente
* Natação sem restrições