

# **REABILITAÇÃO POS OPERATÓRIA RECONSTRUÇÃO DO CANTO POSTEROLATERAL DO JOELHO (COM OU SEM RECONSTRUÇÃO DO LCP)**

**Etapa 1 – da 1ª a 6ª semana**

* Manter órtese em extensão durante todo período, exceto quando estiver fazendo os exercícios ou durante o banho
* Não realizar carga
* Amplitude de movimento 0-90º por 4 semanas em posição prona PASSIVAMENTE
* Se reconstrução do LCP, manter por 6 semanas.
* Exercicios isométricos para o quadríceps em 90 / 60 / 30 / 0º de flexão
* Mobilidade de tornozelo e quadris bilateralmente

**Fase 2 – da 6ª a 12ª semana**

* Não ajoelhar se por 12 semanas
* Manutenção e ganho do ADM até 120º
* Bicicleta estacionaria sem carga
* Progressão da carga a partir da 8ª semana
* Leg Press de 0-70º

**Fase 3 – da 12ª a 16ª semana**

* Retorno da marcha normal
* Ganho do ADM restante
* Inicio do trabalho de propriocepção, natação e bicicleta com carga
* Leg Press de 0-90º
* Treino com exercícios de cadeia cinética fechada

**Fase 3 – da 16ª a 20ª semana**

* Avanço no treino de propriocepção
* Iniciar pliometria
* Ganho de força

**Fase 4 – A partir da 20ª semana**

* Liberado ganho de condicionamento físico com corridas
* Gestual especifico do esporte