

REHABILITACION ESPECIFICA ARTROSCOPIA CADERA

FASE 1

Inmediata Post-Operación (Semana 1-3)

Objetivos: **Control del dolor, reducción de la inflamación, protección de la reparación artroscópica, evitar adherencias.**

Ejercicios: Movilidad pasiva/suave. Flexión hasta 90°, abducción y rotación externa hasta 80°, aducción 30°, rotación interna 50°
Movimientos pendulares controlados. Isométricos: Cuádriceps, glúteo mayor y medio.
Crioterapia: 30 minutos cada 2 horas (primeras 48 horas). • Ejercicios de rango de movimiento no forzados. • Deambulación: Carga parcial asistida con dos bastones ingleses. • Electroestimulaciones: Compensadas cuadrícipales, 2 sesiones de 30 minutos por día.

Precauciones: Evitar la carga de peso excesiva, movimientos que causen dolor o estrés en la articulación.

FASE 2

Recuperación Temprana (Semana 4-6)

Objetivos: **Aumentar gradualmente el rango de movimiento, fortalecer los músculos de la cadera y alrededor.**

Ejercicios: • Continuar con la suspensorioterapia en el mismo rango de movilidad. • Ultrasonoterapia, electroestimulaciones compensadas para cuádriceps, glúteos. • Estiramientos suaves. • Ejercicios en piscina (si es posible). **EVITAR SENTADILLAS** Introducción de actividades de bajo impacto como natación crol baja intensidad, bicicleta a <90°.

Precauciones: Evitar movimientos bruscos o actividades de alto impacto.

FASE 3

Recuperación Intermedia (Semana 7-12)

Objetivos: Mejorar la fuerza muscular, aumentar la estabilidad de la cadera, ampliar el rango de movilidad.

Ejercicios: • Cinesiterapia pasiva y activa. • Potenciación muscular selectiva progresiva de glúteo medio, mayor, cuádriceps. • Ultrasonoterapia para aductores y anterior de cadera. • Continuar con electroestimulaciones compensadas para cuádriceps, glúteos. • Introducción de actividades de bajo impacto como natación braza y crol, bicicleta a >90°.

Ejercicios de propiocepción balanceados en apoyo monopodal.

Precauciones: Seguir las recomendaciones según controles radiológicos y evolución clínico-funcional del paciente.