

REHABILÍTADE EN CASA: MÓDULO MÚSCULO ESQUELÉTICO

Rehabilitación en Luxación de rótula

GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dr. Carlos Pérez González
Medicina Física y Rehabilitación

Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a rehabilitadoresng@gmail.com. Recalamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su médico rehabilitador.

¿Qué es la luxación de rótula?

Es un desorden muscular esquelético discapacitante visto mayormente en personas jóvenes, físicamente activas cuando la rótula o patela se sale de su posición anatómica normal.

Se llama rótula o patela al hueso que se encuentra en la parte anterior de la rodilla y que es parte importante en el funcionamiento de ésta.

¿Cuál es la causa de la luxación de rótula?

En la mayoría de los casos (70 %) ocurren mientras se practica algún deporte y menos frecuente durante las actividades de la vida diaria o trauma directo.



Normalmente estructuras contiguas a la rótula previenen que ésta se luxe o salga de su sitio anatómico entre ellas

1. La relación articular con el fémur
2. La relación con los ligamentos adyacentes
3. La musculatura adyacente

Objetivos de la rehabilitación

- Controlar la inflamación
- Mantener rango de movilidad de articulación de rodilla
- Fortalecimiento y estiramiento activo y en forma gradual de cuádriceps

Control de la inflamación

- **Reposo:** detener inmediatamente las actividades que debían realizarse, caminar con muletas. Caminar normalmente y seguir la rutina diaria puede significar un agravamiento de su lesión.
- **Hielo:** aplicar compresas de hielo sobre el área lesionada colocando una toalla fina o trapo entre el hielo y la piel. Utilizar el hielo durante 12-20 minutos y luego esperar por lo menos 40 minutos antes de aplicar hielo otra vez.
- **Elevación:** el pie necesita elevarse un poco por encima del nivel del corazón para disminuir la hinchazón a través de la reducción del riego sanguíneo a la zona lesionada



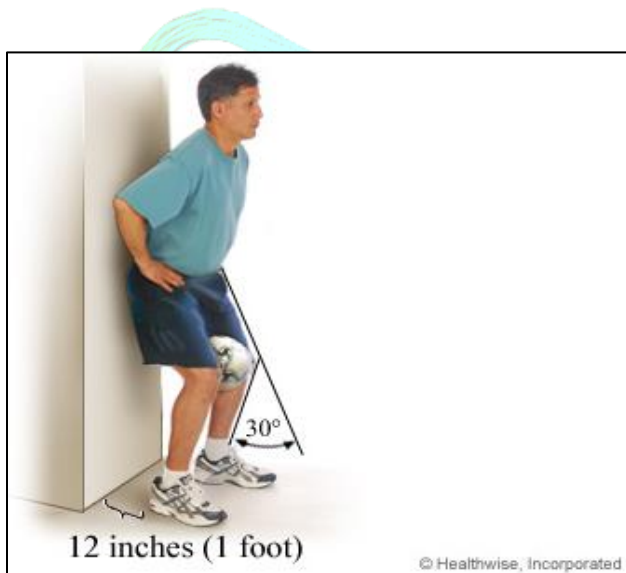
FASE INICIAL

- Ejercicios isométricos de músculo cuádriceps



1. Siéntese con la pierna recta y apoyada en el piso o en una cama firme. (Si siente molestias en la parte delantera o posterior de la rodilla, coloque una toalla pequeña debajo de la rodilla).
2. Apriete los músculos de la parte superior del muslo presionando la parte posterior de la rodilla hasta el piso. (Si siente molestias debajo de la rótula, coloque una toalla pequeña debajo de la rodilla).
3. Mantenga durante unos 6 segundos, luego descance hasta 10 segundos.
4. Haga esto de 8 a 12 repeticiones varias veces al día.

1. Acuéstese sobre su espalda con su buena rodilla doblada para que su pie descansa en el piso. Su pierna lesionada debe estar recta. Asegúrese de que su espalda baja tenga una curva normal. Debe poder deslizar su mano plana entre el piso y la parte baja de su espalda, con la palma tocando el piso y la espalda tocando el dorso de la mano.
2. Apriete los músculos del muslo en la pierna lesionada presionando la parte posterior de la rodilla hasta el piso. Mantén la rodilla recta.
3. Apriete los músculos cuádriceps de su pierna recta y levante la pierna de 12 a 18 pulgadas del piso. Mantenga durante unos 6 segundos, luego baje lentamente la pierna hacia abajo y descansa unos segundos
4. Haga de 8 a 12 repeticiones, 3 veces al día.



1. Párese con los pies separados al ancho de las caderas y a 12 pulgadas de la pared.
2. Apóyate contra la pared y deslízate hacia abajo hasta que las rodillas estén dobladas entre 20 y 30 grados.
3. Coloque una pelota del tamaño de una pelota de fútbol entre las rodillas y apriete las rodillas contra la pelota durante aproximadamente 6 segundos a la vez.
4. Descansa unos segundos y luego vuelve a apretar.
5. Repita de 8 a 12 veces, al menos 3 veces al día.

FASE INTERMEDIA

En esta fase se puede utilizar alguna resistencia inicialmente con el peso de la extremidad y luego con una liga o theraband aumentando la resistencia progresivamente a tolerancia.

1. Sentados en una silla o camilla con las piernas a 90 grados
2. Hacemos extensiones de rodilla lentamente soportando el peso de la extremidad subiendo y bajando la pierna lentamente
3. Hacemos de 8 a 12 repeticiones al menos 3 veces al día



FASE AVANZADA

1. Haz una sentadilla echando las caderas hacia atrás contra la pared y manteniendo los talones apoyados y las rodillas hacia fuera.
2. Levanta los brazos hacia adelante para mantener el equilibrio.
3. Haz una pausa de 10 segundos y luego levántate y vuelve a la posición inicial



1. Ponte de pie con una Pelota Suiza en la espalda contra una pared. Pon los pies ligeramente adelantados y sepáralos a la distancia de los hombros
2. Haz una sentadilla manteniendo los talones en el suelo y las rodillas hacia afuera y deja rodar la Pelota Suiza hacia arriba por la espalda. Levanta los brazos hacia adelante para mantener el equilibrio. Ponte de pie y vuelve a la posición inicial



Conclusiones:

- Haga un calendario para que pueda organizar los estiramientos y diversas actividades, ajustándolo a su horario y posibilidades.
- En cuanto pase el periodo de cuarentena se debe acudir al médico rehabilitador para que reciba el tratamiento integral.
- Recordar siempre las medidas de aseo y de seguridad para evitar el contagio por COVID-19, además recomendamos tener un plan por si alguno en casa se contagia.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contactenos a: rehabilitadoresng@gmail.com

Bibliografía:

1. Rehabilitation following first-time patellar dislocation: A randomised controlled trial of purported vastus medialis obliquus muscle versus general quadriceps strengthening exercises. T.O. Smith a, R. Chester a, J. Cross a, N. Hunt b, A. Clark c, S.T. Donell. © 2015 Elsevier
2. Patellar Dislocations: Review of Current Literature and Return to Play Potential. Chan Gao & Aaron Yang. Current Physical Medicine and Rehabilitation Reports. Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2018.
3. Michian medicine university of michian <https://www.uofmhealth.org/search-app?search=cuadriceps%20strength>



REHABILITATE EN CASA