RODILLA cl

Red de Salud UC • CHRISTUS

Indicaciones Post Cirugía de Ligamento Cruzado Anterior (LCA)

¿Cómo es el postperatorio de una cirugía de Ligamento Cruzado Anterior (LCA)

Indicaciones importantes para las primeras semanas:

1.- Hielo local cada 2 horas, durante el día, por los primeros 4 días Post operatorios. Tener precaución de poner el hielo en contacto directo con la piel para evitar quemaduras.
2.- Analgesia según indicaciones médicas.
3.- Realizar movilización precoz de la extremidad operada (Ejercicios de flexo-extensión de rodilla y elevación activa de cuadriceps).
4.- Durante las primeras semanas:
- 4a.- No ponerse en cuclillas (sentadilla profunda)
- 4b.- No realizar giros bruscos
- 4c.- No correr
- 4d.- No saltar

Preguntas frecuentes de nuestros pacientes

La siguiente es una guía de cómo evolucionan habitualmente nuestros pacientes. Pueden existir cambios, porque cada caso es individual.

¿Reposo?
Lo menos posible. Para evitar complicaciones como trombosis venosa en las piernas, rigidez, etc., les pedimos a nuestros pacientes que se levanten desde el otro día de operados.

¿Bastones?
Sí,según lo que encontremos en la cirugía indicamos el uso de dos bastones desde dos semanas en casos simples,hasta 6 semanas en casos más complejos. Ejemplos de "caso complejo": si realizamos sutura de menisco o hay lesión importante de cartílago.

¿Rodillera u órtesis?
En general no encontramos necesario usar rodillera. Las indicamos en casos especiales,como en casos de sutura meniscal al mismo tiempo o inestabilidad de otros ligamentos

¿Licencia?
Si el trabajo es liviano de oficina, con poca dificultad de traslado, el promedio de la licencia es de un mes. Si el trabajo es más pesado, en terreno ,de pie todo el día o más complejo, lo habitual es una licencia laboral de dos a cuatro meses

¿Kinesiología?
Siempre indicamos kinesiología. Por lo menos dos o tres meses. O en número de sesiones, 20 ó más. El inicio del ejercicio en bicicleta se realizará en Kinesiologia, entre las 2 y las 4 semanas. El inicio del trote se realizará entre los 2 y los 4 meses según el injerto utilizado en la reconstrucción del LCA.

¿Alta deportiva?
Nunca antes de 6 meses. En teoría un injerto de ligamento cruzado se encuentra en condiciones adecuadas desde los 6 u 8 meses. Pero la realidad muestra que para el deporte competitivo o de contacto, los tiempos pueden ser mayores a eso