



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Posterior

1ª SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD)	<ul style="list-style-type: none">✓ CARGA PARCIAL COM 02 MULETAS^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) EM EXTENSÃO
FISIOTERAPIA	
ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)	<ul style="list-style-type: none">✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-70 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA) <p>OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO</p> <p>* ÉNFASE NA EXTENSÃO</p> <p>^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE – TIRANTE DA PRÓPRIA ÓRTESE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MINIMO 30MINUTOS)✓ CRIPTERAPIA (20-30 MINUTOS)✓ MOBILIZAÇÃO <p>(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)</p>
CINESIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ALONGAMENTO (IQT'S e TS) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ ALONGAMENTO (QUADRÍCEPS) # ^✓ CCA (QUADRIL - FLEXÃO)✓ CCA (QUADRIL - EXTENSÃO)✓ CCA (QUADRIL - ADUÇÃO) # ^✓ CCA (QUADRIL - ABDUÇÃO)✓ CCA (JOELHO – EXTENSÃO 70º - 45º) # !✓ CCA (TORNOZELO) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ EENM (ATÉ DESAPARECER INIBIÇÃO MUSCULAR) <p># LIBERAÇÃO DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE</p> <p>^ COM BRACE ARTICULADO</p> <p>! ISOMETRIA EM MÚLTIPLOS ÂNGULOS</p> <p>- CADEIA CINÉTICA FECHADA (CCF) -</p> <p>- CADEIA CINÉTICA ABERTA (CCA) -</p>
SENSÓRIO-MOTOR	⊗
PLIOMETRIA	⊗
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	⊗



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

2ª SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD)	<ul style="list-style-type: none">✓ CARGA PARCIAL COM 02 MULETAS^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) EM EXTENSÃO
FISIOTERAPIA	
ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)	<ul style="list-style-type: none">✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-70 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA) OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO* ÊNFASE NA EXTENSÃO^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MINIMO 30MINUTOS)✓ CRIPTERAPIA* (20-30 MINUTOS)✓ MOBILIZAÇÃO <p>*(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)</p>
CINESIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ALONGAMENTO (IQT'S e TS) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ ALONGAMENTO (QUADRÍCEPS)✓ CCA (QUADRIL - FLEXÃO)✓ CCA (QUADRIL - EXTENSÃO)✓ CCA (QUADRIL - ADUÇÃO)✓ CCA (QUADRIL - ABDUÇÃO)✓ CCA (JOELHO – EXTENSÃO 70º - 45º)✓ CCA (TORNOZELO) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ CCF (SOLO ESTÁVEL) # ^✓ EENM (ATÉ DESAPARECER INIBIÇÃO MUSCULAR) <p># LIBERAÇÃO DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE</p> <p>^ COM BRACE ARTICULADO</p> <p>CADEIA CINÉTICA FECHADA (CCF)</p> <p>CADEIA CINÉTICA ABERTA (CCA)</p>
SENSÓRIO-MOTOR	Q
PLIOMETRIA	Q
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	Q



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

3ª SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD)	<ul style="list-style-type: none">✓ CARGA PARCIAL COM 02 MULETAS<ul style="list-style-type: none">^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) EM EXTENSÃO
FISIOTERAPIA	
ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)	<ul style="list-style-type: none">✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-70 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA) <p>OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO</p> <p>* ÊNFASE NA EXTENSÃO</p> <p>^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MINIMO 30MINUTOS)✓ CRIPTERAPIA*(20-30 MINUTOS)✓ MOBILIZAÇÃO <p>*(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)</p>
CINESIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ALONGAMENTO (IQT'S e TS) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ ALONGAMENTO (QUADRÍCEPS)✓ CCA (QUADRIL - FLEXÃO)✓ CCA (QUADRIL - EXTENSÃO)✓ CCA (QUADRIL - ADUÇÃO)✓ CCA (QUADRIL - ABDUÇÃO)✓ CCA (JOELHO – EXTENSÃO 70º - 45º)✓ CCA (TORNOZELO) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ CCF (SOLO ESTÁVEL)✓ EENM (ATÉ DESAPARECER INIBIÇÃO MUSCULAR) <p>CADEIA CINÉTICA FECHADA (CCF)</p> <p>CADEIA CINÉTICA ABERTA (CCA)</p>
SENSÓRIO-MOTOR	Q
PLIOMETRIA	Q
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	Q



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

4ª SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD)	<ul style="list-style-type: none">✓ CARGA PARCIAL COM 02 MULETAS<ul style="list-style-type: none">^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) EM EXTENSÃO
FISIOTERAPIA	
ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)	<ul style="list-style-type: none">✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-70 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA) <p>OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO * ÊNFASE NA EXTENSÃO ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MINIMO 30MINUTOS)✓ CRIPTERAPIA* (20-30 MINUTOS)✓ MOBILIZAÇÃO <p>*(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)</p>
CINESIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ALONGAMENTO (IQT'S e TS) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ ALONGAMENTO (QUADRÍCEPS)✓ CCA (QUADRIL - FLEXÃO)✓ CCA (QUADRIL - EXTENSÃO)✓ CCA (QUADRIL - ADUÇÃO)✓ CCA (QUADRIL - ABDUÇÃO)✓ CCA (JOELHO – EXTENSÃO 70º - 45º)✓ CCA (TORNOZELO) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ CCF (SOLO ESTÁVEL)✓ EENM (ATÉ DESAPARECER INIBIÇÃO MUSCULAR) <p>CADEIA CINÉTICA FECHADA (CCF) CADEIA CINÉTICA ABERTA (CCA)</p>
SENSÓRIO-MOTOR	<ul style="list-style-type: none">✓ SOLO ESTÁVEL (Bipodal) # # LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE
PLIOMETRIA	✉
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	✉



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

5ª SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD)	<ul style="list-style-type: none">✓ CARGA PARCIAL COM 02 MULETAS ^✓ DIRIGIR # ^✓ SUBIR E DESCER ESCADAS # ^ <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE ^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) EM EXTENSÃO</p>
FISIOTERAPIA	
ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)	<ul style="list-style-type: none">✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-70 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA) <p>OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO * ÉNFASE NA EXTENSÃO ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MINIMO 30MINUTOS)✓ CRIPTERAPIA (20-30 MINUTOS)✓ MOBILIZAÇÃO <p>(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)</p>
CINESIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ALONGAMENTO (IQT'S e TS) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ ALONGAMENTO (QUADRÍCEPS)✓ CCA (QUADRIL - FLEXÃO)✓ CCA (QUADRIL - EXTENSÃO)✓ CCA (QUADRIL - ADUÇÃO)✓ CCA (QUADRIL - ABDUÇÃO)✓ CCA (JOELHO – EXTENSÃO 70º - 45º)✓ CCA (TORNOZELO) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ CCF (SOLO ESTÁVEL)✓ EENM (ATÉ DESAPARECER INIBIÇÃO MUSCULAR) <p>CADEIA CINÉTICA FECHADA (CCF) CADEIA CINÉTICA ABERTA (CCA)</p>
SENSÓRIO-MOTOR	<ul style="list-style-type: none">✓ SOLO ESTÁVEL (Bipodal)
PLIOMETRIA	Q
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	Q



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

6^a SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ CARGA PARCIAL COM 02 MULETAS ^ ✓ DIRIGIR # ^ ✓ SUBIR E DESCER ESCADAS # ^ <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE ^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) EM EXTENSÃO</p>
FISIOTERAPIA	
ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-90 * ^ (GANHO PROGRESSIVO) ✓ MOVIMENTAÇÃO ATIVA LIVRE 0-90 (GANHO PROGRESSIVO) ✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA)
	<p>OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO * ÊNFASE NA EXTENSÃO ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ELETROANALGESIA (MINIMO 30MINUTOS) ✓ CRIPTERAPIA (20-30 MINUTOS) ✓ MOBILIZAÇÃO
	<p>(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1^a SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)</p>
CINESIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ALONGAMENTO (IQT'S e TS) (DESDE A 1^a SEMANA) ✓ ALONGAMENTO (QUADRÍCEPS) ✓ CCA (QUADRIL - FLEXÃO) ✓ CCA (QUADRIL - EXTENSÃO) ✓ CCA (QUADRIL - ADUÇÃO) ✓ CCA (QUADRIL - ABDUÇÃO) ✓ CCA (JOELHO – EXTENSÃO 70º - 45º) ✓ CCA (TORNOZELO) (DESDE A 1^a SEMANA) ✓ CCF (SOLO ESTÁVEL) ✓ BICICLETA ERGOMÉTRICA # ^ ✓ EENM (ATÉ DESAPARECER INIBIÇÃO MUSCULAR)
	<p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE ^ COM BRACE ARTICULADO CADEIA CINÉTICA FECHADA (CCF) CADEIA CINÉTICA ABERTA (CCA)</p>
SENSÓRIO-MOTOR	<ul style="list-style-type: none"> ✓ SOLO ESTÁVEL (Bipodal) ✓ SOLO ESTÁVEL (Unipodal) # ✓ SOLO INSTÁVEL (Bipodal) # ✓ SOLO INSTÁVEL (Unipodal) #
	<p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE</p>
PLIOMETRIA	<p>Q</p>
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	<p>Q</p>



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

7ª SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD)	<ul style="list-style-type: none">✓ CARGA TOTAL✓ DIRIGIR✓ SUBIR E DESCER ESCADAS <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE ^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) COM ADM LIVRE</p>
FISIOTERAPIA	
ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)	<ul style="list-style-type: none">✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-90 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOVIMENTAÇÃO ATIVA LIVRE 0-90 (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA) <p>OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO * ÉNFASE NA EXTENSÃO ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MÍNIMO 30MINUTOS)✓ CRIPTERAPIA (20-30 MINUTOS)✓ MOBILIZAÇÃO <p>(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)</p>
CINESIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ALONGAMENTO (IQT'S e TS) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ ALONGAMENTO (QUADRÍCEPS)✓ CCA (QUADRIL - FLEXÃO)✓ CCA (QUADRIL - EXTENSÃO)✓ CCA (QUADRIL - ADUÇÃO)✓ CCA (QUADRIL - ABDUÇÃO)✓ CCA (JOELHO – EXTENSÃO 70º - 45º)✓ CCA (TORNOZELO) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ CCF (SOLO ESTÁVEL)✓ BICICLETA ERGOMÉTRICA °✓ EENM (ATÉ DESAPARECER INIBIÇÃO MUSCULAR) <p>° RETIRAR BRACE ARTICULADO CADEIA CINÉTICA FECHADA (CCF) CADEIA CINÉTICA ABERTA (CCA)</p>
SENSÓRIO-MOTOR	<ul style="list-style-type: none">✓ SOLO ESTÁVEL (Bipodal)✓ SOLO ESTÁVEL (Unipodal)✓ SOLO INSTÁVEL (Bipodal)✓ SOLO INSTÁVEL (Unipodal)
PLIOMETRIA	Q
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	Q



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

8ª SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD)	<ul style="list-style-type: none">✓ CARGA TOTAL – MANTER BRACE ATÉ SEIS MESES✓ DIRIGIR✓ SUBIR E DESCER ESCADAS <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE ^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) COM ADM LIVRE</p>
FISIOTERAPIA	
ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)	<ul style="list-style-type: none">✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-90 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOVIMENTAÇÃO ATIVA LIVRE 0-90 (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA) <p>OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO * ÉNFASE NA EXTENSÃO ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MÍNIMO 30MINUTOS)✓ CRIPTERAPIA (20-30 MINUTOS)✓ MOBILIZAÇÃO <p>(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)</p>
CINESIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ALONGAMENTO (IQT'S e TS) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ ALONGAMENTO (QUADRÍCEPS)✓ CCA (QUADRIL - FLEXÃO)✓ CCA (QUADRIL - EXTENSÃO)✓ CCA (QUADRIL - ADUÇÃO)✓ CCA (QUADRIL - ABDUÇÃO)✓ CCA (JOELHO - FLEXÃO) # ^✓ CCA (JOELHO - EXTENSÃO 70º - 45º)✓ CCA (TORNOZELO) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ CCF (SOLO ESTÁVEL)✓ CCF (SOLO INSTÁVEL, SEM APOIO) # ^✓ BICICLETA ERGOMÉTRICA°✓ EENM (ATÉ DESAPARECER INIBIÇÃO MUSCULAR) <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE ^ COM BRACE ARTICULADO ° RETIRAR BRACE ARTICULADO</p>
SENSÓRIO-MOTOR	<ul style="list-style-type: none">✓ SOLO ESTÁVEL (Bipodal)✓ SOLO ESTÁVEL (Unipodal)✓ SOLO INSTÁVEL (Bipodal)✓ SOLO INSTÁVEL (Unipodal)✓ DESLOCAMENTO (A – P) # <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE</p>
PLIOMETRIA	Q
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	Q



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

3º MÊS

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD)	<ul style="list-style-type: none">✓ CARGA TOTAL – MANTER BRACE ATÉ SEIS MESES✓ DIRIGIR✓ SUBIR E DESCER ESCADAS <p>^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) COM ADM LIVRE</p>
FISIOTERAPIA	
ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)	<ul style="list-style-type: none">✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-90 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOVIMENTAÇÃO ATIVA LIVRE 0-90 (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA) <p>OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO * ÉNFASE NA EXTENSÃO ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MINIMO 30MINUTOS)✓ CRIPTERAPIA (20-30 MINUTOS)✓ MOBILIZAÇÃO <p>(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)</p>
CINESIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ALONGAMENTO (IQT'S e TS) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ ALONGAMENTO (QUADRÍCEPS)✓ CCA (QUADRIL - FLEXÃO)✓ CCA (QUADRIL - EXTENSÃO)✓ CCA (QUADRIL - ADUÇÃO)✓ CCA (QUADRIL - ABDUÇÃO)✓ CCA (JOELHO – FLEXÃO) # ^✓ CCA (JOELHO – EXTENSÃO 70º - 45º)✓ CCA (TORNOZELO) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ CCF (SOLO ESTÁVEL)✓ CCF (SOLO INSTÁVEL, SEM APOIO) # ^✓ BICICLETA ERGOMÉTRICA°✓ EENM (ATÉ DESAPARECER INIBIÇÃO MUSCULAR) <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE ^ COM BRACE ARTICULADO ° RETIRAR BRACE ARTICULADO</p>
SENSÓRIO-MOTOR	<ul style="list-style-type: none">✓ SOLO ESTÁVEL (Bipodal)✓ SOLO ESTÁVEL (Unipodal)✓ SOLO INSTÁVEL (Bipodal)✓ SOLO INSTÁVEL (Unipodal)✓ DESLOCAMENTO (A – P)✓ DESLOCAMENTO (L – L) # <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE</p>
PLIOMETRIA	Q
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	Q



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

4º MÊS

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD)	<ul style="list-style-type: none">✓ CARGA TOTAL – MANTER BRACE ATÉ SEIS MESES✓ DIRIGIR✓ SUBIR E DESCER ESCADAS <p>^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) COM ADM LIVRE</p>
FISIOTERAPIA	
ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)	<ul style="list-style-type: none">✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-90 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOVIMENTAÇÃO ATIVA LIVRE 0-90 (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA) <p>OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO * ÉNFASE NA EXTENSÃO ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MINIMO 30MINUTOS)✓ CRIPTERAPIA (20-30 MINUTOS)✓ MOBILIZAÇÃO <p>(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)</p>
CINESIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ALONGAMENTO (IQT'S e TS) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ ALONGAMENTO (QUADRÍCEPS)✓ CCA (QUADRIL - FLEXÃO)✓ CCA (QUADRIL - EXTENSÃO)✓ CCA (QUADRIL - ADUÇÃO)✓ CCA (QUADRIL - ABDUÇÃO)✓ CCA (JOELHO – FLEXÃO)[°]✓ CCA (JOELHO – EXTENSÃO 70° - 45°)✓ CCA (TORNOZELO) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ CCF (SOLO ESTÁVEL)✓ CCF (SOLO INSTÁVEL, SEM APOIO)✓ BICICLETA ERGOMÉTRICA[°]✓ EENM (ATÉ DESAPARECER INIBIÇÃO MUSCULAR) <p>° RETIRAR BRACE ARTICULADO</p>
SENSÓRIO-MOTOR	<ul style="list-style-type: none">✓ SOLO ESTÁVEL (Bipodal)✓ SOLO ESTÁVEL (Unipodal)✓ SOLO INSTÁVEL (Bipodal)✓ SOLO INSTÁVEL (Unipodal)✓ DESLOCAMENTO (A – P)✓ DESLOCAMENTO (L – L) # <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE</p>
PLIOMETRIA	<ul style="list-style-type: none">✓ BIPODAL <p>O SALTO VERTICAL #</p> <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE</p>
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	<p>Q</p>



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

5º MÊS

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD)	<ul style="list-style-type: none">✓ CARGA TOTAL – MANTER BRACE ATÉ SEIS MESES✓ DIRIGIR✓ SUBIR E DESCER ESCADAS <p>^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) COM ADM LIVRE</p>
FISIOTERAPIA	
ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)	<ul style="list-style-type: none">✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-90 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOVIMENTAÇÃO ATIVA LIVRE 0-90 (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA) <p>OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO * ÉNFASE NA EXTENSÃO ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MINIMO 30MINUTOS)✓ CRIPTERAPIA (20-30 MINUTOS)✓ MOBILIZAÇÃO <p>(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)</p>
CINESIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ALONGAMENTO (IQT'S e TS) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ ALONGAMENTO (QUADRÍCEPS)✓ CCA (QUADRIL - FLEXÃO)✓ CCA (QUADRIL - EXTENSÃO)✓ CCA (QUADRIL - ADUÇÃO)✓ CCA (QUADRIL - ABDUÇÃO)✓ CCA (JOELHO – FLEXÃO)✓ CCA (JOELHO – EXTENSÃO 70º - 45º)✓ CCA (TORNOZELO) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ CCF (SOLO ESTÁVEL)✓ CCF (SOLO INSTÁVEL, SEM APOIO)✓ BICICLETA ERGOMÉTRICA✓ EENM (ATÉ DESAPARECER INIBIÇÃO MUSCULAR)
SENSÓRIO-MOTOR	<ul style="list-style-type: none">✓ SOLO ESTÁVEL (Bipodal)✓ SOLO ESTÁVEL (Unipodal)✓ SOLO INSTÁVEL (Bipodal)✓ SOLO INSTÁVEL (Unipodal)✓ DESLOCAMENTO (A – P)✓ DESLOCAMENTO (L – L)✓ DESLOCAMENTO (Pivot) # <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE</p>
PLIOMETRIA	<ul style="list-style-type: none">✓ BIPODAL<ul style="list-style-type: none">○ SALTO VERTICAL (A PARTIR DO 4º MÊS)○ SALTO HORIZONTAL #✓ UNIPODAL<ul style="list-style-type: none">○ SALTO VERTICAL # <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE</p>
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

6º ao 8º MÊS

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVD)	<ul style="list-style-type: none">✓ CARGA TOTAL – RETIRAR BRACE APÓS SEIS MESES COMPLETOS✓ DIRIGIR✓ SUBIR E DESCER ESCADAS <p>^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) COM ADM LIVRE</p>
FISIOTERAPIA	
ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)	<ul style="list-style-type: none">✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-140º * ^ (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOVIMENTAÇÃO ATIVA LIVRE 0-140 (GANHO PROGRESSIVO)✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA) <p>OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO * ÉNFASE NA EXTENSÃO ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE – RETIRAR APÓS SEIS MESES COMPLETOS</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MINIMO 30MINUTOS)✓ CRIPTERAPIA (20-30 MINUTOS)✓ MOBILIZAÇÃO <p>(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)</p>
CINESIOTERAPIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ALONGAMENTO (IQT'S e TS) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ ALONGAMENTO (QUADRÍCEPS)✓ CCA (QUADRIL - FLEXÃO)✓ CCA (QUADRIL - EXTENSÃO)✓ CCA (QUADRIL - ADUÇÃO)✓ CCA (QUADRIL - ABDUÇÃO)✓ CCA (JOELHO – FLEXÃO)✓ CCA (JOELHO – EXTENSÃO 70º - 45º)✓ CCA (TORNOZELO) (DESDE A 1ª SEMANA)✓ CCF (SOLO ESTÁVEL)✓ CCF (SOLO INSTÁVEL, SEM APOIO)✓ BICICLETA ERGOMÉTRICA✓ EENM (ATÉ DESAPARECER INIBIÇÃO MUSCULAR)
SENSÓRIO-MOTOR	<ul style="list-style-type: none">✓ SOLO ESTÁVEL (Bipodal)✓ SOLO ESTÁVEL (Unipodal)✓ SOLO INSTÁVEL (Bipodal)✓ SOLO INSTÁVEL (Unipodal)✓ DESLOCAMENTO (A – P)✓ DESLOCAMENTO (L – L)✓ DESLOCAMENTO (Pivot)
PLIOMETRIA	<ul style="list-style-type: none">✓ BIPODAL<ul style="list-style-type: none">○ SALTO VERTICAL (A PARTIR DO 4º MÊS)○ SALTO HORIZONTAL (A PARTIR DO 5º MÊS)✓ UNIPODAL<ul style="list-style-type: none">○ SALTO VERTICAL (A PARTIR DO 5º MÊS)○ SALTO HORIZONTAL # <p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE</p>
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	<p># LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE</p>