



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Posterior

1ª SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA
(AVD)

- ✓ CARGA PARCIAL COM 02 MULETAS
- ^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) EM EXTENSÃO

FISIOTERAPIA

ADM (EXTENSÃO-FLEXÃO)

- ✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-70 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)
 - ✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA)
- OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO
- * ÊNFASE NA EXTENSÃO
- ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIOREMENTE – TIRANTE DA PRÓPRIA ÓRTESE

ANALGESIA

- ✓ ELETROANALGESIA (MÍNIMO 30MINUTOS)
 - ✓ CRIOTERAPIA (20-30 MINUTOS)
 - ✓ MOBILIZAÇÃO
- (PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)

CINESIOTERAPIA

- ✓ 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)
- # LIBERAÇÃO DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE
- ^ COM BRACE ARTICULADO
- ! ISOMETRIA EM MÚLTIPLOS ÂNGULOS
- CADEIA CINÉTICA FECHADA (CCF) -
 - CADEIA CINÉTICA ABERTA (CCA) -

SENSÓRIO-MOTOR

☞

PLIOMETRIA

☞

RETORNO À ATIVIDADE
ESPORTIVA

☞



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

2ª SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA
(AVD)

- ✓ CARGA PARCIAL COM 02 MULETAS
- ^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) EM EXTENSÃO

FISIOTERAPIA

ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)

- ✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-70 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)
 - ✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA)
- OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO
* ÊNFASE NA EXTENSÃO
^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE

ANALGESIA

- ✓ ELETROANALGESIA (MINIMO 30MINUTOS)
 - ✓ CRIOTERAPIA* (20-30 MINUTOS)
 - ✓ MOBILIZAÇÃO
- *(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)

CINESIOTERAPIA

- ✓ 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)
- # LIBERAÇÃO DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE
^ COM BRACE ARTICULADO
CADEIA CINÉTICA FECHADA (CCF)
CADEIA CINÉTICA ABERTA (CCA)

SENSÓRIO-MOTOR

Ⓢ

PLIOMETRIA

Ⓢ

RETORNO À ATIVIDADE
ESPORTIVA

Ⓢ



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

3ª SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA
(AVD)

- ✓ CARGA PARCIAL COM 02 MULETAS
- ^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) EM EXTENSÃO

FISIOTERAPIA

ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)

- ✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-70 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)
- ✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA)

OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO
* ÊNFASE NA EXTENSÃO
^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE

ANALGESIA

- ✓ ELETROANALGESIA (MÍNIMO 30MINUTOS)
- ✓ CRIOTERAPIA*(20-30 MINUTOS)
- ✓ MOBILIZAÇÃO

*(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)

CINESIOTERAPIA

- ✓ 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)
- CADEIA CINÉTICA FECHADA (CCF)
CADEIA CINÉTICA ABERTA (CCA)

SENSÓRIO-MOTOR

Ⓢ

PLIOMETRIA

Ⓢ

RETORNO À ATIVIDADE
ESPORTIVA

Ⓢ



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

4ª SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA
(AVD)

- ✓ CARGA PARCIAL COM 02 MULETAS
- ^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) EM EXTENSÃO

FISIOTERAPIA

ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)

- ✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-70 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)
- ✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA)

OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO
* ÊNFASE NA EXTENSÃO
^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE

ANALGESIA

- ✓ ELETROANALGESIA (MÍNIMO 30MINUTOS)
- ✓ CRIOTERAPIA* (20-30 MINUTOS)
- ✓ MOBILIZAÇÃO

*(PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)

CINESIOTERAPIA

- ✓ 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)

CADEIA CINÉTICA FECHADA (CCF)

CADEIA CINÉTICA ABERTA (CCA)

SENSÓRIO-MOTOR

- ✓ 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 * ÊNFASE NA EXTENSÃO ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIOREMENTE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MÍNIMO 30MINUTOS)✓ CRIOTERAPIA (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	<input type="checkbox"/>
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	<input type="checkbox"/>



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

6ª 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 (MÍNIMO 30MINUTOS)✓ CRIOTERAPIA (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># 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	⊘
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	⊘



Protocolo de Reabilitação após Reconstrução do Ligamento Cruzado Anterior

7ª SEMANA

ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA
(AVD)

- ✓ CARGA TOTAL
- ✓ DIRIGIR
- ✓ SUBIR E DESCER ESCADAS

LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE
^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) COM ADM LIVRE

FISIOTERAPIA

ADM (EXTENSAO-FLEXÃO)

- ✓ MOVIMENTAÇÃO PASSIVA 0-90 * ^ (GANHO PROGRESSIVO)
- ✓ MOVIMENTAÇÃO ATIVA LIVRE 0-90 (GANHO PROGRESSIVO)
- ✓ MOBILIZAÇÃO PATELAR (DESDE A PRIMEIRA SEMANA)

OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO
* ÊNFASE NA EXTENSÃO
^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE

ANALGESIA

- ✓ ELETROANALGESIA (MÍNIMO 30MINUTOS)
 - ✓ CRIOTERAPIA (20-30 MINUTOS)
 - ✓ MOBILIZAÇÃO
- (PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)

CINESIOTERAPIA

- ✓ 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)

° RETIRAR BRACE ARTICULADO
CADEIA CINÉTICA FECHADA (CCF)
CADEIA CINÉTICA ABERTA (CCA)

SENSÓRIO-MOTOR

- ✓ SOLO ESTÁVEL (Bipodal)
- ✓ SOLO ESTÁVEL (Unipodal)
- ✓ SOLO INSTÁVEL (Bipodal)
- ✓ SOLO INSTÁVEL (Unipodal)

PLIOMETRIA

⊘

RETORNO À ATIVIDADE
ESPORTIVA

⊘



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 * ÊNFASE NA EXTENSÃO ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MÍNIMO 30MINUTOS)✓ CRIOTERAPIA (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	⊘
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	⊘



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 ^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) COM ADM LIVRE
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 POSTERIOREMENTE</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MÍNIMO 30MINUTOS)✓ CRIOTERAPIA (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 ^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) COM ADM LIVRE
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) OBS.: GANHO MÍNIMO ESPERADO * ÊNFASE NA EXTENSÃO ^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MÍNIMO 30MINUTOS)✓ CRIOTERAPIA (20-30 MINUTOS)✓ MOBILIZAÇÃO (PODE SER REALIZADO A CADA 2 HORAS – DESDE A 1ª SEMANA ATÉ O FIM DO TRATAMENTO)
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) ° RETIRAR BRACE ARTICULADO
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) # # LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE
PLIOMETRIA	<ul style="list-style-type: none">✓ BIPODAL O SALTO VERTICAL # # LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE
RETORNO À ATIVIDADE ESPORTIVA	☐



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 ^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) COM ADM LIVRE
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 (MÍNIMO 30MINUTOS)✓ CRIOTERAPIA (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^ COM BRACE (IMOBILIZADOR DO JOELHO) COM ADM LIVRE
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</p> <p>* ÊNFASE NA EXTENSÃO</p> <p>^ ESTABILIZAR A TÍBIA POSTERIORMENTE – RETIRAR APÓS SEIS MESES COMPLETOS</p>
ANALGESIA	<ul style="list-style-type: none">✓ ELETROANALGESIA (MÍNIMO 30MINUTOS)✓ CRIOTERAPIA (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	# LIBERAÇÃO DA CARGA DE ACORDO COM TOLERÂNCIA DO PACIENTE