




















PROTOCOLO DE REABILITAÇÃO PÓS CIRÚRGICA DO LCA

POR: FISIOTERAPEUTAS ERNESTO FERREIRA
E VANESSA SILVA

FASE I (1ª e 2ª SEMANAS)

-  Marcha com duas canadianas com apoio proprioceptivo.
-  Electroestimulação (vasto interno).
-  Mobilização da rótula (vertical e horizontal).
-  Contracções isométricas do quadricípete.
-  TENS.
-  Crioterapia.

FASE II (3ª e 4ª SEMANAS)

-  Marcha com duas canadianas, carga parcial (50% do peso corporal).
-  Electroestimulação.
-  Mobilização da rótula.
-  Mobilização passiva de 0º a 120º. Mobilização activa de 0º a 90º.
-  Fortalecimento muscular do quadricípete e isquiotibiais.
-  Exercícios proprioceptivos sentado.
-  Fortalecimento muscular de flexores, abdutores, adutores e extensores da anca.
-  Alongamento da cadeia posterior (isquiotibiais e gêmeos).
-  Massagem com especial incidência sobre a cicatriz e “portões de entrada”.
-  TENS.
-  Crioterapia.

Hidroterapia

Mobilização passiva e activa do joelho.

Treino de marcha.

Exercícios proprioceptivos em apoio bipodal.

Fortalecimento de quadricípete, isquiotibiais e gêmeos (utilização de Aquafins e step).

Alongamento da cadeia posterior (isquiotibiais e gêmeos).

FASE III (5ª e 6ª SEMANAS)

- ☒ Carga total, marcha com uma canadiana (só na quinta semana).
 - ☒ Electroestimulação.
 - ☒ Mobilização passiva de 0° a 135°. Mobilização activa de 0° a 120°.
 - ☒ Bicicleta estática (sem resistência).
 - ☒ Fortalecimento muscular do quadríceps e isquiotibiais.
 - ☒ Fortalecimento muscular de flexores, abdutores, adutores e extensores da anca.
 - ☒ Exercícios proprioceptivos em apoio bipodal.
 - ☒ Alongamentos da cadeia posterior (isquiotibiais e gêmeos).
 - ☒ Massagem.
 - ☒ TENS.
 - ☒ Crioterapia.
- ☒ **Hidroterapia**
- Bicicleta subaquática.
 - Mobilização passiva e activa do joelho.
 - Treino de marcha.
 - Exercícios proprioceptivos em apoio unipodal.
 - Fortalecimento de quadríceps, isquiotibiais e gêmeos (utilização de Aquafins e step).
 - Alongamento da cadeia posterior (isquiotibiais e gêmeos).

FASE IV (7ª a 9ª SEMANAS)

- ☒ Início da musculação em cadeia cinética aberta (leg curl, leg extension, leg press, gêmeos e anca).
 - ☒ Electroestimulação.
 - ☒ Mobilização passiva do joelho (amplitude completa).
 - ☒ Bicicleta com resistência progressiva.
 - ☒ Exercícios proprioceptivos em apoio unipodal.
 - ☒ Alongamentos (quadríceps, isquiotibiais e gêmeos).
 - ☒ Massagem.
 - ☒ TENS.
 - ☒ Crioterapia.
- ☒ **Hidroterapia**
- Bicicleta.
 - Corrida.
 - Exercícios de técnica de corrida.
 - Exercícios proprioceptivos em apoio unipodal na cama elástica.
 - Alongamentos (quadríceps, isquiotibiais e gêmeos).

FASE V (10^a à 12^a SEMANAS)

- 🏠 Musculação em cadeia cinética aberta.
- 🏠 Trabalho excêntrico do quadríceps.
- 🏠 Electroestimulação.
- 🏠 Mobilização passiva do joelho.
- 🏠 Bicicleta com resistência.
- 🏠 Corrida na passarela.
- 🏠 Alongamentos (quadríceps, isquiotibiais e gêmeos).
- 🏠 Exercícios proprioceptivos em apoio unipodal.
- 🏠 Massagem.
- 🏠 TENS.
- 🏠 Crioterapia.
- 🏠 **Hidroterapia**
 - Trabalho pliométrico na cama elástica com apoio bipodal.
 - Corrida.
 - Exercícios de técnica de corrida.
 - Exercícios proprioceptivos em apoio unipodal.
 - Alongamentos (quadríceps, isquiotibiais e gêmeos).

FASE VI (13^a à 16^a SEMANAS)

- 🏠 Musculação em cadeia cinética aberta e fechada.
- 🏠 Electroestimulação.
- 🏠 Mobilização passiva completa.
- 🏠 Bicicleta.
- 🏠 Corrida na relva ou na praia.
- 🏠 Exercícios proprioceptivos em apoio unipodal.
- 🏠 Trabalho pliométrico na cama elástica com apoio bipodal.
- 🏠 Alongamentos (quadríceps, isquiotibiais e gêmeos).
- 🏠 TENS.
- 🏠 Crioterapia.
- 🏠 **Hidroterapia**
 - Trabalho pliométrico na cama elástica com apoio unipodal.
 - Corrida.
 - Exercícios de técnica de corrida.
 - Exercícios proprioceptivos em apoio unipodal.
 - Alongamentos (quadríceps, isquiotibiais e gêmeos).

FASE VII (17^a à 24^a SEMANAS)

- 🏠 Musculação.
- 🏠 Bicicleta.
- 🏠 Corrida, treino condicionado e progressivo (na respectiva modalidade).
- 🏠 Exercícios proprioceptivos adaptados à modalidade.
- 🏠 Trabalho pliométrico.
- 🏠 Alongamentos (quadríceps, isquiotibiais e gêmeos).
- 🏠 Crioterapia.