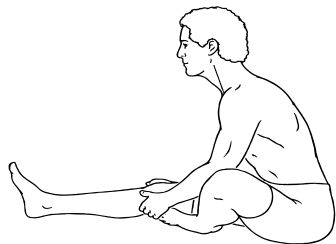


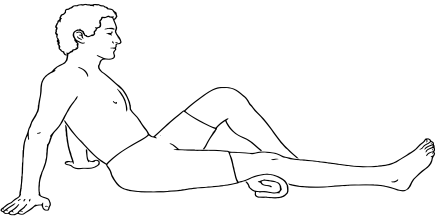
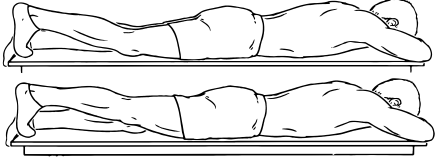
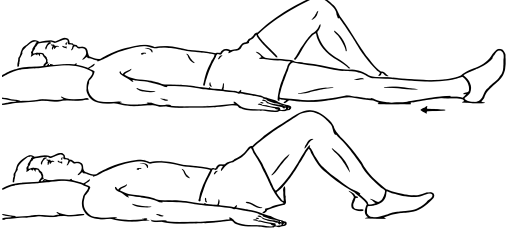
Ligamento cruzado anterior (ACL, por sus siglas en inglés) Ejercicios para el desgarro

El ACL es el ligamento más importante de la rodilla. Si resulta dañado, el ACL necesitará tratamiento. En algunos casos, la lesión puede tratarse con fisioterapia y atención de control. Y en otros casos también se necesitará cirugía.

¿Qué ejercicios son necesarios?

Se necesita terapia inmediata, desde el día de la cirugía. La terapia se concentrará en el movimiento, el fortalecimiento y en caminar.

<p>1. Realice movimientos de cadera con las rodillas derechas en la espalda con el aparato ortopédico: Mantenga la rodilla derecha y los dedos y los pies apuntando hacia el techo. Lleve la pierna afectada hacia el lado y vuelva a la posición original. Repita de 10 a 20 veces por set. Realice de 1 a 3 por sesión. Realice de 2 a 4 sesiones diarias.</p>	
<p>2. Estiramiento sentado del tendón de la corva utilizando el aparato ortopédico. Mantenga la pierna afectada derecha en el aparato ortopédico, meta el pie sano cerca de la ingle. Con la espalda derecha dóblese hacia adelante por la cintura hasta que se sienta un estiramiento en la parte trasera de los muslos. Mantenga durante 20 a 30 segundos. Repita de 3 a 5 veces por serie. Realice de 1 a 3 por sesión. Realice de 2 a 4 sesiones diarias.</p>	
<p>3. Extensión de rodillas con una toalla En la espalda (sin el aparato ortopédico): Ponga una toalla enrollada debajo del lado afectado del tobillo. Ponga un peso liviano que cruce la rodilla. Si utiliza un paquete helado (una bolsa con guisantes o maíz congelados, etc.) primero cubra la rodilla con un paño delgado. Mantenga durante 15 a 20 minutos según lo tolere. Realice de 2 a 4 sesiones diarias.</p>	

<p>4. Una serie de ejercicios para el cuádriceps con una leve flexión de rodillas (sin el aparato ortopédico): Tensione los músculos de la parte superior del muslo afectado. Mantenga durante 3 a 5 segundos. Relaje. Repita de 10 a 15 veces por serie. Haga 2 series por sesión. Realice de 2 a 3 sesiones diarias.</p>	
<p>5. Ejercicio para cuádriceps En el estómago (sin el aparato ortopédico): Utilice los dedos de los pies para apoyar sus piernas. Contraiga los músculos del muslo para enderezar las rodillas. Mantenga durante 5 a 7 segundos. Relaje. Repita de 10 a 20 veces por serie. Realice de 1 a 3 por sesión. Realice de 2 a 4 sesiones diarias.</p>	
<p>6. Desplazamiento del talón En la espalda (sin el aparato ortopédico): Desplace el talón de la pierna afectada hacia las nalgas hasta que se sienta un estiramiento suave. Mantenga durante 3 a 5 segundos. Relaje y enderece la pierna. Repita de 10 a 20 veces por set. Realice de 1 a 3 por sesión. Realice de 2 a 4 sesiones diarias.</p>	
<p>7. Aplique hielo durante 20 minutos cada 2 o 3 horas mientras esté despierto. Esto se puede hacer con una bolsa de guisantes o de maíz congelado u otros vegetales o con cubos de hielo sellados en una bolsa plástica. Ponga una toalla o una funda de una almohada entre el hielo y la piel. Las bolsas de vegetales pueden volver a congelarse muchas veces, pero no debe comerse los vegetales una vez que se descongelen.</p>	

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo:

- presenta dolor agudo durante o después del ejercicio;
- tiene fiebre;
- presenta un aumento en la hinchazón, enrojecimiento o secreciones;
- tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.