

¡Recuperación activa en meniscopatías!

El menisco es una estructura de fibrocartilago presente en las articulaciones. Su "patología" es frecuente en la población. Pero, ¿es necesario su intervención quirúrgica? Habría que diferenciar entre proceso agudo/traumático y crónico. Desde el punto de vista crónico, realizar una **valoración multifactorial** y generar un programa basado en dos principios:

Tratamiento activo

Individualización

PROGRAMA EN CLÍNICA SAGASALUD

ORGANIZACIÓN



- 3 mesociclos-12 semanas de trabajo
- Esfuerzos cortos: 2 días/semana.
- Esfuerzos largos: 2 días/semana.
- Tiempo de descanso entre sesiones de 24 horas.

BENEFICIOS

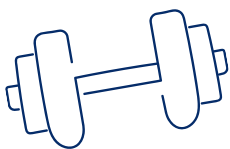


- Adecuación del programa a cada persona.
- Seguimiento y supervisión por un **fisioterapeuta experto en Ejercicio Terapéutico**
- Esfuerzos cortos + esfuerzos largos = **respuestas adaptativas mas beneficiosas**

ESFUERZOS CORTOS

- 1º mesociclo (resistencia):
3-4 series / 8-12 repes / 60-70% RM
- 2º mesociclo (fuerza y resistencia)
3-4 series /resistencia 8-10 repes + isometría a 30" + fuerza a 3-4 repes / 75-85% RM
- 3º mesociclo (velocidad)
3-4 series/ trabajo con metrónomo a velocidad deseada / 30-40% RM

*RM: PESO MÁXIMO



ESFUERZOS LARGOS

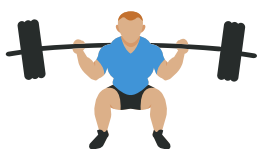
- 1º mesociclo (acumulación de minutos/semana): 120 minutos al 50% FC/ 150 MINUTOS AL 60% FC
- 2º mesociclo: 20 minutos al 60-70% FC con intervalos de 3' activo + 2' descanso/ 4X5 min al 70% FC
- 3º mesociclo: 3X6 minutos al 70% FC/ 4X4 minutos al 70-80% FC

*FC: FRECUENCIA CARDÍACA



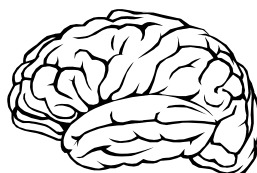
PATRONES MOTORES A TRATAR

- TRACCIÓN
- EMPUJES DE MIEMBRO INFERIOR
- SENTARSE-LEVANTARSE
- MARCHA



OBJETIVOS

- GENERAR UN EFECTO CRÓNICO: **ADAPTACIONES** DEL TEJIDO.
- FUNCIONALIDAD
- DISMINUCION DEL DOLOR
- RECUPERAR ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA
- **ADHERENCIA** Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA A LARGO PLAZO



REFERENCIAS

Giuffrida A. et al. (2020)
Murach K. A et al. (2016)
Sahrmann S. et al. (2017)
Tayfur B et al. (2021)
Lorenz D et al. (2015).