

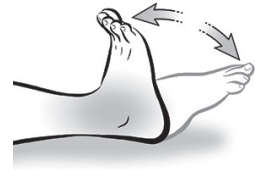
ACL Post-Op Reconstruction - Exercise Program

Why is this important? This post-operative exercise will improve movement of the injured knee and help the patient return to the former level of function.

When to begin this exercise? Surgical patients should begin the exercises immediately after surgery.

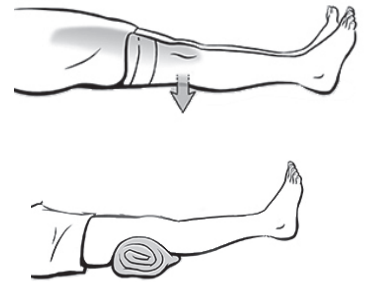
Ankle Pumps (steps):

1. Move your ankle up and down.
2. Perform **30 movements** up and down. Perform **3 sets of 30**.
3. Perform **3 times a day**.



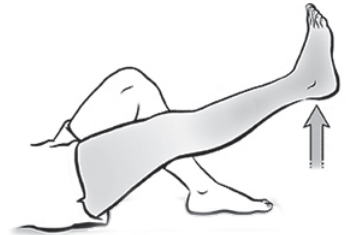
Quad Set (steps):

1. Sit up with your legs extended in front of you.
2. Place a small rolled towel under your affected knee.
3. Squeeze your muscle for **5 seconds** to try to straighten your knee (push into the towel).
4. Perform **30 times**. Perform **3 sets** of 30.
5. Perform **3 times a day**.



Straight Leg Raise (steps):

1. Sit up or lie down with the leg straight. Keep your **brace on and locked**.
2. Bend your other knee, keeping your foot on the floor.
3. Lift up your leg with a straight knee.
4. Perform **10 times**. Perform **3 sets** of 10.
5. Perform **3 times a day**.



Heel Slide While Sitting in Chair (steps):

1. Sit in a chair
2. Use your opposite foot to bend knee with **brace on and unlocked**.
3. Move your bent leg back so your foot is flat on the floor.
4. Perform **30 times**. Perform **1 set**.
5. Perform **3 times a day**.



If you have questions or concerns please reach out to your child's occupational therapist.



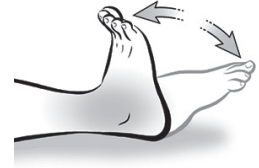
Programa de ejercicios postoperatorios de reconstrucción del ACL (ligamento cruzado anterior)

¿Por qué es esto importante? Este ejercicio postoperatorio mejorará el movimiento de la rodilla lesionada y ayudará al paciente a recuperar su nivel de función anterior.

¿Cuándo debe comenzar con este ejercicio? Los pacientes quirúrgicos deben comenzar los ejercicios inmediatamente después de la cirugía.

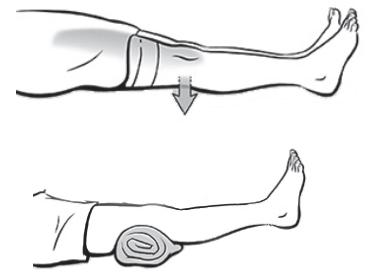
Flexiones de tobillo (pasos):

1. Mueva el pie hacia arriba y hacia abajo.
2. Realice **30 movimientos** hacia arriba y hacia abajo. Realice **3 series de 30**.
3. Realice **3 veces al día**.



Serie de cuádriceps (pasos):

1. Siéntese con las piernas extendidas frente a usted.
2. Coloque una toalla pequeña enrollada debajo de la rodilla afectada.
3. Contraiga el músculo por **5 segundos** e intente enderezar la rodilla (presione contra la toalla).
4. Realice **30 veces**. Realice **3 series** de 30.
5. Realice 3 veces al día.



Levantamiento de la pierna estirada (pasos):

1. Siéntese o recuéstese con la pierna estirada. Déjese el **aparato puesto y abrochado**.
2. Flexione la otra rodilla manteniendo el pie en el piso.
3. Levante la pierna con la rodilla estirada
4. Realice **10 veces**. Realice **3 series** de 10.
5. Realice **3 veces al día**.



Deslizamiento de talón en una silla (pasos):

1. Siéntese en una silla.
2. Use el pie opuesto para ayudar a flexionar la rodilla con **el aparato puesto pero desabrochado**
3. Mueva la pierna flexionada hacia atrás de modo que su pie quede bien apoyado en el piso.
4. Realice **30 veces**. Realice **1 serie**.
5. Realice **3 veces al día**.



Si tiene preguntas o inquietudes, asegúrese de preguntarle a su fisioterapeuta tratante.

