

## **Pauta de rehabilitación rotura aguda de tendón de Aquiles operado**

### **Equipo tobillo y pie, Clínica Alemana de Santiago**

**Día 0: cirugía.**

**Semana 1 (Día 1-7):** No retirar bota de marcha. Debe tener siempre el taco puesto (4 compresas).

No mojar curación (ocupar bolsa alrededor de bota para ducha)

Apoyo de bota con carga parcial usando los 2 bastones

Medicamentos en receta.

Curación en día 7 en 6 piso Clínica Alemana.

**Semana 2 (día 7-14):** Comenzar con ejercicios pasivos de dorsiflexión de pie: con cinturón o elástico colocado por debajo de planta de pie, tirar con los brazos suavemente hacia arriba. Lograr que tendón se tense

No mojar curación (ocupar bolsa alrededor de bota para ducha)

Apoyo de bota con carga parcial usando los 2 bastones

Tramitar Kinesioterapia que se iniciará en semana 2.

Curación día 14 en 6 piso Clínica Alemana: se retirarán los puntos

**Semana 3 (día 14-21):**

Se puede mojar tobillo.

Solo retirar bota de marcha durante la noche. Cada vez que camine debe ser con bota.

Apoyo de bota con carga parcial (50%) con 2 bastones.

Retirar 1 de las compresas del taco de la bota (deben quedar 3)

Iniciar Kinesioterapia. Esta durará 1 mes. En orden de kinesioterapia se explica evolución de retiro de bastones, mayor carga a pie y disminución de taco de bota.

**Semana 4: En kinesioterapia**

Carga progresiva con bota, caminar con 1 bastón. Carga 75-100%.

Elongación de Aquiles con cinturón o elástico.

Retirar 1 de las compresas del taco de la bota (deben quedar 2)

**Semana 5: En kinesioterapia**

Caminar con 1 bastón. Carga 75-100%.

Retirar 1 de las compresas del taco de la bota (debe quedar 1)

Elongación de Aquiles con cinturón o elástico.

**Semana 6: En Kinesioterapia**

Carga total sin uso de bastones, caminar con bota

Retirar 1 de las compresas del taco de la bota (no deben de quedar)

Elongación de Aquiles con cinturón o elástico.

**Día 45: Control médico**

Debe llegar caminando con bota, sin apoyo de bastones y sin taco en la bota.

Retiro de bota en control.

Lograr movilidad de tobillo similar a tobillo sano.

Nueva orden de Kinesioterapia: enfocado en fortalecimiento y elongación.

**Semana 7 a 11: En Kinesioterapia**

**Semana 12: Control médico**

**Nota: agendar controles médicos con anticipación por [alemana.cl](http://alemana.cl) o por teléfono al 22101111**