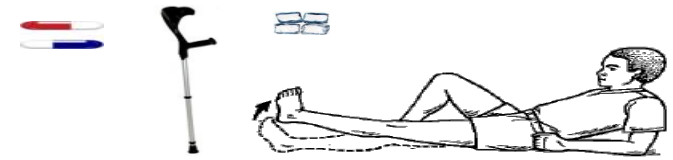


**INTRODUCCIÓN**

La rehabilitación tras lesión meniscal en paciente deportista persigue evitar el dolor, edema y el derrame articular. Recuperar la pérdida de fuerza y movilidad evitando nuevas lesiones; y reiniciar la actividad deportiva previa lo más rápido posible.



**MATERIAL Y MÉTODO**

Se realiza una revisión bibliográfica en PubMed de múltiples trabajos actuales sobre la rehabilitación de lesión meniscal deportiva.

**RESULTADOS-DISCUSIÓN**

Según los autores consultados la rehabilitación debe ser individualizada, igual para ambos meniscos, e implica al paciente, al fisioterapeuta y al médico. Existen medidas generales como la trombopprofilaxis, la analgesia con AINE, el vendaje y la crioterapia, el uso de bastones, los ejercicios isométricos, isotónicos e isocinéticos y la electroestimulación muscular, o los ejercicios funcionales como bicicleta, correr, nadar... Los autores coinciden con estas medidas generales.



En los casos de meniscectomía se recomienda carga completa desde el inicio, y reintroducción a la actividad deportiva en cuanto el paciente lo tolere. No hay unanimidad en cuanto al tiempo de inmovilización ni los grados de flexión. Tras sutura meniscal también existen discrepancias en las publicaciones respecto a la carga (completa, parcial o descarga) y la reincorporación al deporte (desde autores que indican restricción, a otros que preconizan la reincorporación temprana a actividades con pivotaje – los autores se inclinan por reincorporación gradual).

**CONCLUSIÓN**

No existe uniformidad de criterios en cuanto a medidas y tiempos. En gran medida está basado en la experiencia, aunque se tiene cada vez a medidas menos restrictivas. La rehabilitación rápida y segura de la meniscectomía la convierte en una opción a tener en cuenta en deportistas de competición.

Becker R, Wirz D, Wolf C, Göpfert B, Nebelung W, Friederich N. Measurement of meniscofemoral contact pressure after repair of bucket-handle tears with biodegradable implants. Arch Orthop Trauma Surg. 2005 May;125(4):254-60. Moffet H, Richards CL, Malouin F, Bravo G, Paradis G. Early and intensive physiotherapy accelerates recovery postarthroscopic meniscectomy: results of a randomized controlled study. Arch Phys Med Rehabil. 1994;75(4):415-26. Mariani PP, Santori N, Adriani E, Mastantuono M. Accelerated rehabilitation after arthroscopic meniscal repair: a clinical and magnetic resonance imaging evaluation. Arthroscopy. 1996;12(6):680-6. Barber FA. Accelerated rehabilitation for meniscus repairs. Arthroscopy. 1994;10(2):206-10. Barber FA, Click SD. Meniscus repair rehabilitation with concurrent anterior cruciate reconstruction. Arthroscopy. 1997;13(4):433-7. Thomson LC, Handoll HH, Cunningham A, Shaw PC. Physiotherapist-led programmes and interventions for rehabilitation of anterior cruciate ligament, medial collateral ligament and meniscal injuries of the knee in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2002;(2):CD001354. Kohn D, Aagaard H, Verdonk R, Dienst M, Seil R. Postoperative follow-up and rehabilitation after meniscus replacement. Scand J Med Sci Sports. 1999;9(3):177-80. Stárke C, Kopf S, Petersen W, Becker R. Meniscal repair. Arthroscopy. 2009;25(9):1033-44. Reyes Martín AL, Leiva Gea A, Espejo Reina A. Rehabilitación de la lesión meniscal. Ponencia 49 Congreso SECOT. 2012. McLaughlin J, DeMaio M, Noyes FR, Mangine RE. Rehabilitation after meniscus repair. Orthopedics. 1994;17(5):463-71. Mariani PP, Santori N, Adriani E, Mastantuono M. Accelerated rehabilitation after arthroscopic meniscal repair: a clinical and magnetic resonance imaging evaluation. Arthroscopy. 1996;12(6):680-6. Wheatley WB, Krome J, Martin DF. Rehabilitation programmes following arthroscopic meniscectomy in athletes. Sports Med. 1996;21(6):447-56. Eriksson G, Haggmark T. Comparison of isometric muscle training in recovery after major knee ligament surgery. A preliminary report. Am J Sports Med. 1979;7:169-71. Barber FA, Click SD. Meniscus repair rehabilitation with concurrent anterior cruciate reconstruction. Arthroscopy. 1997;13(4):433-7. Vander Schilden JL. Improvements in rehabilitation of the postmeniscectomized or meniscal-repaired patient. Clin Orthop Relat Res. 1990;(252):73-9. Arvidsson I, Eriksson E. A double blind trial of NSAID versus placebo during rehabilitation. Orthopedics. 1987;10(7):1007-14. Ogilvie-Harris DJ, Bauer M, Corey P. Prostaglandin inhibition and the rate of recovery after arthroscopic meniscectomy. A randomised double-blind prospective study. J Bone Joint Surg Br. 1985;67(4):567-71. Reyes AL, Espejo A, Serrano JM, Martín B, Espejo A. Sutura meniscal en roturas de menisco interno en asa de cubo crónicas. XXX Congreso de la Asociación Española de Artroscopia. CO-42. Jakob RP, Stäubli HU, Zuber K, Esser M. The arthroscopic meniscal repair. Techniques and clinical experience. Am J Sports Med. 1988;16(2):137-42. Vander Schilden JL. Improvements in rehabilitation of the postmeniscectomized or meniscal-repaired patient. Clin Orthop Relat Res. 1990;(252):73-9. Scott GA, Jolly BL, Henning CE. Combined posterior incision and arthroscopic intra-articular repair of the meniscus. An examination of factors affecting healing. J Bone Joint Surg Am. 1986;68(6):847-61. DeHaven KE. Meniscus repair in the athlete. Clin Orthop Relat Res. 1985;(198):31-5. McLaughlin J, DeMaio M, Noyes FR, Mangine RE. Rehabilitation after meniscus repair. Orthopedics. 1994;17(5):463-71. Rosenberg TD, Scott SM, Coward DB, Dunbar WH, Ewing JW, Johnson CL, Paulos LE. Arthroscopic meniscal repair evaluated with repeat arthroscopy. Arthroscopy. 1985;1:226-232. Scott GA, Jolly BL, Henning CE. Combined posterior incision and arthroscopic intra-articular repair of the meniscus. An examination of factors affecting healing. J Bone Joint Surg Am. 1986;68(6):847-61. Ryu RK, Dunbar WH 4th. Arthroscopic meniscal repair with two-year follow-up: a clinical review. Arthroscopy. 1988;4(3):168-73. Morgan CD, Casscells SW. Arthroscopic meniscus repair: a safe approach to the posterior horns. Arthroscopy. 1986;2(1):3-12. Morgan CD, Wojtyk EM, Casscells SW. Arthroscopic meniscal repair evaluated by second-look arthroscopy. Am J Sports Med. 1991;19(6):632-7. Sommerlath K, Hamburg P. Healed meniscal tears in unstable knees. A long-term follow-up of seven years. Am J Sports Med. 1989;17(2):161-3. Dowdy PA, Miniaci A, Arnoczky SP, Fowler PJ, Boughner DR. The effect of cast immobilization on meniscal healing. An experimental study in the dog. Am J Sports Med. 1995;23(6):721-8. Bray RC, Smith JA, Eng MK, Leonard CA, Sutherland CA, Salo PT. Vascular response of the meniscus to the effects of immobilization. J Orthop Res. 2001;19(3):384-90. Vander Schilden JL. Improvements in rehabilitation of the postmeniscectomized or meniscal-repaired patient. Clin Orthop Relat Res. 1990;(252):73-9. Vander Schilden JL. Improvements in rehabilitation of the postmeniscectomized or meniscal-repaired patient. Clin Orthop Relat Res. 1990;(252):73-9. Stone RG, Miller GA. A technique of arthroscopic suture of torn menisci. Arthroscopy. 1985;1:226-232. Rosenberg TD, Scott SM, Coward DB, Dunbar WH, Ewing JW, Johnson CL, Paulos LE. Arthroscopic meniscal repair evaluated with repeat arthroscopy. Arthroscopy. 1986;2(1):14-20.