

Tu guía para volver al deporte, diseñada para ti.

Tu cirugía de LCA está programada en las próximas semanas. Esto es lo que decide los siguientes 24 meses.

Kneehab

PREPARADA PARA

María · LCA · Pre-quirúrgica · 8-12 semanas

Esto es lo que sabemos de ti, **María.**

Mujer con LCA pre-quirúrgica, ventana ideal. El programa completo cabe perfectamente, y su efecto es máximo en este rango. Lo que entrenes en las próximas 8-12 semanas determina tu trayectoria a 2 años.

<p>LESIÓN</p> <p>Ligamento Cruzado Anterior</p>	<p>MOMENTO</p> <p>Pre-quirúrgica</p>
<p>DETALLE</p> <p>8-12 semanas</p>	<p>TU PALANCA</p> <p>Cuádriceps pre-op</p>

Las 4 mediciones que te van a dar la fotografía completa

Cuando entres a la prueba gratuita en la app, vas a poder hacer estos cuatro tests en casa. Cada uno te toma 2-5 minutos. El resultado te ubica frente a los estándares Pro.

- ACL-RSI en español (Donat-Roca 2024):** 12 preguntas que miden tu preparación psicológica para volver al deporte. Predice retorno exitoso mejor que cualquier otro test.
- TSK-11 en español (Gómez-Pérez 2011):** Mide kinesiofobia, el miedo al movimiento. La mitad de las personas con LCA tiene niveles altos sin saberlo.
- Self-LSI con tu teléfono:** Comparas tu pierna operada vs la sana en fuerza y salto. Te dice exactamente la asimetría que tienes.
- ROM con sensor del teléfono:** Extensión y flexión medidas con el giroscopio. Más preciso que un goniómetro de plástico.

Casi todos llegan al quirófano sin la preparación que importa.

El cuerpo médico te va a hablar de la cirugía. Te van a explicar el injerto, los plazos, los riesgos. Lo que casi nadie te explica es que las semanas antes de operarte tienen el mismo peso, y a veces más, que las semanas después.

32%

mayor riesgo de no volver al deporte sin las 8 semanas de prehab estructurado

SIN PREHAB ESTRUCTURADO

63%

vuelven al deporte (cuidado usual)

CON PREHAB ESTRUCTURADO

72%

vuelven al deporte

FAILLA 2016 · AJSM

Por qué pasa esto

La fuerza de cuádriceps antes de operarte predice cómo te recuperas a 2 años. Es la palanca más medible de toda tu rehabilitación. Cuando entras al quirófano con un cuádriceps fuerte y simétrico, el cuerpo recupera ese estado más rápido. Cuando entras con asimetría y debilidad, los déficits persisten meses (a veces años) después.

● ♀ **PARA MUJERES**

Lo que entrenas las semanas antes de operarte se nota a 2 años. La preparación pre-op es la palanca más grande de toda tu recuperación, y casi nadie la aprovecha.

Cómo trabajamos: **cuatro pilares.**

El programa completo de Kneehab cubre 7 fases. Esto es lo que cada fase tiene en común, y por qué juntas te llevan más lejos que cualquier protocolo aislado.

01. Autoridad vivida

Sixto Abraham: ex-futbolista profesional, tres reconstrucciones de LCA, cinco cirugías de rodilla. Diseñamos cada protocolo desde la experiencia, no desde la teoría.

02. La ventana pre-quirúrgica

Las 8 a 12 semanas antes de operarte predicen los siguientes 12 a 24 meses. Casi ningún programa en español prioriza este trabajo. Es nuestra obsesión.

03. Medimos lo psicológico

ACL-RSI. TSK-11. Kinesiofobia. Con la misma naturalidad que medimos tu fuerza de cuádriceps. El miedo al re-lesión es información, no estigma.

04. Criterios, no calendario

Vuelves al deporte cuando los criterios objetivos lo dicen. No "a los seis meses porque sí." Pasar todos los criterios objetivos = 4x menor riesgo de re-rotura.

TU PALANCA MÁS GRANDE, MARÍA

Fuerza de cuádriceps pre-op + preparación mental

Lo que midamos y entrenemos ahora es lo que determina los próximos 24 meses. Tu programa va a priorizar fuerza simétrica y reducción de kinesiofobia antes que cualquier otra cosa.

7 días para empezar a **cambiar tu trayectoria.**

Este es el plan completo de tu primera semana. Cada ejercicio fue elegido específicamente para tu caso. Hazlo en casa, con material mínimo. En la app vas a tener videos de Sixto explicando cada movimiento.

Día 1 · Sesión A ACTIVACIÓN · ~35 MIN

01

Caminata en cinta hacia atrás

Cinta apagada, pasos cortos. Activa cuádriceps y mejora el riego sanguíneo en la rodilla.

3-5 min

02

Sentadillas españolas con banda

Banda anclada detrás de las rodillas. Posición vertical, sentadilla profunda sin dolor.

2 x 10

03

TKEs (extensión terminal)

Banda elástica extiende la rodilla en los últimos 30°. Recupera la extensión completa.

2 x 10

04

Sostén isométrico flexor de cadera 90°

Mantén la rodilla a 90° contra resistencia. Activa cuádriceps y flexores de cadera.

2 x 15s/lado

Día 2 · Sesión B ECCENTRIC · ~35 MIN

01

Caminata en cinta hacia atrás

Calentamiento. Igual que Día 1.

3-5 min

02

Toques al suelo (Poliquin)

Bajada controlada con una pierna, 3 segundos excéntricos. La pieza clave del programa.

2 x 8

03

Sentadillas españolas a una pierna

Si controlas las dos piernas, progresión a una. Manos arriba para desafío extra.

2 x 8

04

Nórdicos inversos isométricos

Cuádriceps al máximo, isométrico de 5 segundos en cada repetición.

2 x 5

Día 3 · Descanso activo 15 MIN MOVILIDAD

Estiramientos suaves. Sin carga. Si tuviste dolor en alguna sesión, este día es donde se evalúa.

Días 4–7 · Repite + check-in diario MISMA ESTRUCTURA, AJUSTA INTENSIDAD

Repite Sesión A → Sesión B → Descanso. Cada día responde el check-in en la app: dolor (0-10), rigidez (0-10), ánimo (0-10). Estos datos te van a mostrar tu progreso real al final de la semana.

Esta primera semana es el 4% de tu recuperación. Las próximas 23 semanas son donde se decide todo.

El programa completo de KneeHab te lleva de Día 1 a Día 168 con el mismo nivel de detalle que viste en estas páginas. Cada semana se ajusta a tus mediciones reales, no a un calendario genérico.

Lo que el programa completo agrega

- Programación de las 23 semanas restantes, ajustada cada semana a tus mediciones
- Acceso 24/7 a tu coach personal por mensaje + 1 llamada semanal
- Comunidad privada de pacientes en tu mismo momento de recuperación
- Acceso completo a Macawa OS, la app con medición continua, video library completo, y los 9 criterios de RTS automatizados
- Educación clínica en español: anatomía, biomecánica, psicología del retorno

Inversión

Mensual: \$397/mes · 3 meses: \$997 (16% descuento) · 6 meses: \$1,750 (26% descuento) · 9 meses: \$2,500 (30% descuento)

Comparativa: una sesión de fisioterapia premium en LATAM cuesta \$30-80. 6 meses de fisio dos veces por semana = \$1,500-3,800. KneeHab incluye coaching ilimitado, no solo sesiones.

Tu próximo paso, María: agenda tu llamada gratuita.

15 minutos con Sixto o un coach KneeHab. Te escuchamos, vemos en qué momento estás, y te decimos honestamente si nuestro programa es para ti. No es una llamada de venta.

[Agendar llamada gratuita →](#)

De Sixto, para ti.

"Yo pasé por tres reconstrucciones de LCA. Cinco cirugías. Me retiré del fútbol profesional con el conocimiento de qué hubiera hecho diferente las tres veces. Kneehab Academia existe para que tú no tengas que aprender eso de la forma que yo lo aprendí."

SIXTO ABRAHAM · FUNDADOR KNEEHAB

María, te escribo esto porque la mayoría de los programas de recuperación de rodilla en español no entienden lo que pasa en la cabeza de alguien que se acaba de lesionar. Yo sí. La incertidumbre, el miedo a perder el deporte, las semanas en las que no sabes si estás mejorando o no.

Construí Kneehab con un equipo clínico para darte lo que a mí me hubiera gustado tener: medición real, programación que se adapta cada semana, y alguien en el otro lado de la pantalla que ya pasó por esto.

La guía que estás leyendo es completamente gratuita y la diseñamos para ti específicamente, basados en lo que nos contaste. Si después de leerla quieres entrar a la prueba gratuita de 7 días en la app, ahí vas a sentir lo que es trabajar con Kneehab. Si después de los 7 días quieres unirse al programa completo, ahí estamos. Si no, te quedas con la guía y con la primera semana del programa.

Cualquier camino que elijas, quiero que vuelvas mejor que antes.

Sixto.

Aviso importante. Kneehab Academia ofrece un programa de entrenamiento y educación para recuperación post-lesión de rodilla. Esta guía no constituye diagnóstico, tratamiento ni prescripción médica. Consulta siempre a tu equipo clínico antes de empezar cualquier programa de ejercicio. Las mediciones y recomendaciones aquí son orientativas; tu fisioterapeuta o cirujano tiene la última palabra sobre tu plan específico.