

# Tu guía para volver al deporte, diseñada para ti.

El método para recuperar tu rodilla con criterios reales, no calendario. Lo que entrenas hoy decide tu trayectoria a 12 y 24 meses.

Kneehab

PREPARADA PARA

Atleta · Rodilla · Recuperación de rodilla

# Esto es lo que sabemos de ti, **Atleta.**

Tu rodilla no entiende de calendarios. Entiende de criterios. Lo que sigue es la base que aplicamos a toda lesión de rodilla, sea LCA, menisco, cartílago, rótula o LCM/LCL. Cada caso se personaliza después en la llamada.

<p>LESIÓN</p> <p><b>Lesión de rodilla</b></p>	<p>MOMENTO</p> <p><b>Recuperación de rodilla</b></p>
<p>DETALLE</p>	<p>TU PALANCA</p> <p><b>Mediciones reales</b></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 avanzan por calendario. Casi nadie avanza por números.

El cuerpo médico te va a hablar de plazos: 6 semanas, 3 meses, 6 meses. Lo que casi nadie te explica es que los plazos son promedios. Tu rodilla no es un promedio. Si avanzas cuando los números lo permiten, vuelves bien. Si avanzas cuando el calendario lo dice, vuelves a tiempo o vuelves rota.

**5.6%**

tasa de re-rotura con criterios cumplidos vs 38.2% sin criterios (Grindem 2016)

AVANCE POR CALENDARIO

**63%**

vuelven al deporte (cuidado usual)

AVANCE POR CRITERIOS

**72%**

vuelven al deporte (con prehab y mediciones)

FAILLA 2016 · AJSM

### Por qué pasa esto

Las mediciones que importan son cinco: ACL-RSI (confianza al volver), TSK-11 (miedo al movimiento), Self-LSI (simetría pierna sana vs lesionada), ROM (rango de movimiento), y 30s sit-to-stand (resistencia funcional). Estas cinco te dicen exactamente dónde estás y a dónde necesitas llegar. No es un protocolo genérico, es tu rodilla con números.

## 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, ATLETA

#### Medición + acción

Esta guía te explica el método. La rutina de 7 días en la app te da las cinco mediciones reales y la Sesión A y B con video. La conversación de 30 minutos te dice qué entrenar específicamente para tu caso. La diferencia entre los que vuelven al 100% y los que se quedan a medio camino casi siempre se decide en la primera conversación con alguien que les dice exactamente qué hacer.

# 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 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, Atleta: 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

---

Atleta, 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.