



UNIVERSIDAD ARTURO MICHELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE FISIOTERAPIA

**EFFECTOS DE EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS EN LA RECUPERACIÓN
FUNCIONAL A FUTBOLISTAS CON LESIÓN DEL LIGAMENTO CRUZADO
POSTERIOR**

Jose De Jesus Leon Velis
Jolbert Jose Martinez Garcia
Albany Valentina Nahar Diaz
Lcdo. Víctor Daniel Abzueta Yustiz
Abril, 2025

RESUMEN

La ruptura del ligamento cruzado posterior (LCP) es una lesión que afecta la estabilidad de la rodilla, comprometiendo su funcionalidad y generando síntomas como dolor, hinchazón, inestabilidad articular y dificultad para realizar actividades cotidianas. Este ligamento se encuentra en el interior de la articulación, conectando el fémur con la tibia, y es fundamental para evitar el desplazamiento posterior de la tibia. Las lesiones en el LCP suelen deberse a traumatismos directos, como en deportes de contacto o accidentes, y varían desde esguinces leves hasta rupturas completas. En este sentido, los ejercicios propioceptivos son actividades diseñadas para mejorar la capacidad del cuerpo para percibir su posición y movimiento en el espacio. El objetivo de esta revisión sistemática es analizar la efectividad de los ejercicios propioceptivos como estrategia terapéutica en la rehabilitación de lesiones del LCP. La presente investigación se enmarcó en un estudio observacional retrospectivo con modalidad de revisión sistemática cuantitativa, basada en la recopilación de artículos en bases de datos como PubMed, Biomed Central, Dialnet y Google Academic, en inglés y español. Tras analizar ocho estudios, se observó que el uso de ejercicios propioceptivos, en conjunto con el fortalecimiento del cuádriceps, mejora la estabilidad, fuerza muscular y control articular. Estos hallazgos respaldan el enfoque fisioterapéutico integral como elemento clave en la recuperación funcional tras lesiones del LCP.

Palabras clave: lesión de LCP, rehabilitación, ejercicios propioceptivos, fisioterapia