Protocolo de rehabilitación:

Reparación del bíceps distal

Nombre: _____ **Fecha: _____**

Diagnóstico: _____ **Fecha de la cirugía:_____**

Fase I (Semanas 0-1)

- Precauciones
  - Sin carga de peso en la extremidad superior reparada.
  - EVITAR la flexión activa del codo y la supinación del antebrazo hasta la semana 4.
  - NO LEVANTAR con la extremidad superior reparada hasta la semana 8.
- Soporte
  - Inmovilización inicial: ortosis posterior de codo con codo en 90 grados de flexión con antebrazo en 0 grados de pronación/supinación durante 5-7 días (salvo indicación contraria del cirujano).
  - Codera articulada: con la ortesis bloqueada desde 90 grados de flexión hasta flexión completa, iniciar la flexión del codo y la amplitud de movimiento pasivo en pronación/supinación del antebrazo (PROM) a los 5-7 días del postoperatorio.
- Intervenciones
  - Modalidades para reducir el edema postoperatorio y control del dolor.
  - Fortalecimiento del agarre con el antebrazo/muñeca en posición neutra.
  - Masaje de cicatrices.

Fase II (Semanas 2-6)

- Precauciones: No apoyar el peso sobre la extremidad superior reparada.
  - No levantar peso con la extremidad superior reparada.
- Codera articulada (bloqueada para permitir un RDM de extensión restringido)
  - 2ª semana: 90 grados a flexión completa 3ª semana: 45 grados hasta flexión completa
  - 4ª semana: 30 grados a flexión completa 5ª semana: 20 grados hasta flexión completa
  - 6ª semana: alta de la codera articulada
- Intervenciones:
  - Tratamiento de la inflamación: hielo, compresión, elevación.

Fase III (Semanas 7-10)

- Sin carga de peso en la extremidad superior reparada hasta la semana 8.
- Empezar a soportar peso gradualmente con el codo flexionado en la semana 8, pasar a codo extendido en la semana 10.
- No levantar peso con la extremidad superior reparada hasta la semana 8.
- Intervenciones: Amplitud de movimiento, Fuerza/resistencia escapulotoráxica, condicionamiento.

Fase III (Semanas 11-15)

- Progresar en el programa de fortalecimiento del hombro con ejercicios ligeros con pesas para las extremidades superiores.

Fase IV (Meses 4-6): Retorno temprano al deporte

- Fortalecimiento avanzado:
  - Centrarse en la progresión de los movimientos específicos del deporte.
  - Participación gradual en los entrenamientos, con prácticas completas y sin dolor antes de la participación en la competición.

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana **Duración: 6 – 8 semanas**

Firma:_____ **Date:**_____