

Protocolo de rehabilitación: Reemplazo total inverso de hombro

Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Fase I (Semanas 0-2)

- Inmovilización con cabestrillo durante las 2 primeras semanas.
 - Fuera del arnés para ejercicios en casa (péndulos dos veces al día).
- Ejercicio terapéutico:
 - Fortalecimiento del agarre.
 - Ejercicios para codo/muñeca/mano.
 - Enseñar ejercicios en casa – Péndulos.
- Calor/Hielo antes y después de las sesiones de TF.
- Limitar la rotación externa a neutra (para la reparación del subescapular).

Fase II (Semanas 3-12)

- Descontinuar el arnés.
- Rango de movimiento - PROM, AROM - aumento según tolerancia.
 - Comience la rotación interna activa y la extensión hacia atrás según lo tolere.
 - Objetivos: >90° de flexión hacia delante y 30° de rotación externa.
- Ejercicio terapéutico:
 - Comenzar ejercicios de ligera resistencia para flexión hacia delante, rotación externa y abducción - isométricos y bandas - Sólo movimientos concéntricos.
 - Sin rotación interna resistida, extensión hacia atrás ni retracción escapular.
 - Modalidades a discreción del fisioterapeuta.

Fase III (meses 3-12)

- Amplitud de movimiento - Progresar hasta la AROM completa sin molestias - estiramientos pasivos suaves al final de la amplitud.
- Ejercicio terapéutico:
 - Comenzar ejercicios resistidos de rotación interna y extensión hacia atrás.
 - Fortalecimiento avanzado según tolerancia: manguito de los rotadores, deltoides y estabilizadores escapulares.
 - Iniciar movimientos excéntricos, pliométricos y ejercicios de cadena cerrada.
- Modalidades a discreción del fisioterapeuta

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6-8 semanas

Firma: _____

Fecha: _____