

## Protocolo de rehabilitación:

### Reparación artroscópica del manguito de los rotadores

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía: \_\_\_\_\_

#### Fase I (Semanas 0-3)

- Semanas 0 - 2: Péndulos Codman.
- Inmovilización en cabestrillo con almohada de abducción de apoyo que debe llevarse en todo momento excepto para ducharse y rehabilitación bajo la dirección de TF.
- Amplitud de movimiento - Amplitud de movimiento pasivo real sólo hasta la tolerancia del paciente.
  - Objetivos: Flexión hacia delante de 140°, Rotación externa de 40° con el codo a un lado, Abducción de 60-80° sin rotación, Limitar la rotación interna a 40° con el hombro en posición de abducción de 60-80°.
  - Mantener el codo en o anterior a la línea axilar media cuando el paciente está en decúbito supino.
  - Ejercicios Codman/Péndulos.
  - Amplitud de movimiento del codo/muñeca/mano y fortalecimiento del agarre.
  - Estabilización isométrica escapular.
- Calor/Hielo antes y después de las sesiones de TF.

#### Fase II (Semanas 4-7)

- Suspenda la inmovilización con cabestrillo (a menos que su cirujano le indique lo contrario).
- Amplitud de movimiento:
  - **4-6 semanas:** Realizar ejercicios suaves de AAROM (posición supina), movilizaciones articulares suaves (grados I y II), continuar con los ejercicios de la fase I.
  - **6-8 semanas:** Progresar a ejercicios activos con resistencia, flexión de hombros con tronco flexionado a 45° en posición erguida, iniciar fortalecimiento de deltoides y bíceps\*\*.
- Modalidades a discreción del fisioterapeuta.

#### Fase III (Semanas 8-12)

- Amplitud de movimiento - Progresar hasta la AROM completa sin molestias.
- Ejercicio terapéutico:
  - Continuar con el fortalecimiento scapular.
  - Continuar y avanzar con los ejercicios de la Fase II.
  - Comenzar isométricos de rotación interna/externa.
  - Estirar la cápsula posterior al calentar el brazo.
- Modalidades a discreción del fisioterapeuta.

#### Fase IV (meses 3-6)

- Amplitud de movimiento: completa sin molestias.
- Ejercicio terapéutico - Fortalecimiento avanzado según tolerancia: isométricos, TheraBand, pesas ligeras (1-5 lbs), 8-12 repeticiones/2-3 series para manguito rotador, deltoides y estabilizador escapular.
- Vuelta al deporte a los 6 meses, si se aprueba.
- Modalidades a discreción del fisioterapeuta.

#### Observaciones:

**\*\*SI SE HA REALIZADO UNA TENODESIS DEL BÍCEPS, NO FORTALECER EL BÍCEPS HASTA PASADAS 6 SEMANAS DE LA OPERACIÓN.**

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6 - 8 semanas

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_