

## Protocolo de rehabilitación:

### Estabilización artroscópica del hombro (anterior/posterior/SLAP)

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

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

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía: \_\_\_\_\_

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

Inmovilización con cabestrillo en todo momento excepto para ducharse y rehabilitación bajo la dirección de TF.

- Semanas 0 - 2: Péndulos Codman.
- Rango de movimiento - PROM, AAROM según tolerancia.
  - Restringir el movimiento a 90° de flexión hacia delante, 45° de abducción, 30° de rotación externa y rotación interna hacia el estómago.
  - Amplitud de movimiento del codo/muñeca/mano.
  - Fortalecimiento del agarre.
  - Abducción isométrica, ejercicios de rotación interna/externa con el codo en el costado.
- Calor/Hielo antes y después de las sesiones de TF.

#### Fase II (Semanas 4-6)

- Interrumpir la inmovilización con cabestrillo.
- Amplitud de movimiento: aumente la flexión hacia delante y la rotación interna/externa hasta el movimiento completo según lo tolere.
  - Objetivos: 135° de flexión hacia delante, 120° de abducción, rotación externa completa Ejercicio terapéutico.
- Ejercicio terapéutico:
  - Avanzar en isométrica desde la Fase I hasta el uso de una TheraBand dentro de las limitaciones de la AROM.
  - Continuar con la amplitud de movimiento del codo/muñeca/mano y el fortalecimiento del agarre.
  - Comenzar las extensiones en decúbito prono y los ejercicios de estabilización escapular (trapecios/romboides/levantamiento de la escápula).
  - Movilización suave de las articulaciones.
- Modalidades a discreción del fisioterapeuta.

#### Fase III (Semanas 7-12)

- Ejercicio Terapéutico - Avance los ejercicios TheraBand a pesos ligeros (1-5 lbs).
  - 8-12 repeticiones/2-3 series para manguito rotador, deltoides y estabilizadores escapulares.
- Continuar y avanzar con los ejercicios de la Fase II.
- Comenzar ergómetro UE.
- Modalidades a discreción del fisioterapeuta.

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

- Ejercicio terapéutico - Ejercicios avanzados en la fase III (fortalecimiento 3 veces por semana).
  - Rehabilitación específica del deporte/trabajo.
  - Volver a lanzar a los 4,5 meses.
  - 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: \_\_\_\_\_