

Protocolo de rehabilitación: Descompresión subacromial artroscópica/escisión distal de clavícula

Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Fase I (Semanas 1-2)

- Inmovilización con cabestrillo para mayor comodidad **Semanas 0-1** - Interrumpir el uso del cabestrillo no más de 2 semanas.
- Rango de movimiento -PROM, AROM según tolerancia.
 - Objetivos: 140° de flexión hacia delante, 40° de rotación externa en el costado, rotación interna detrás de la espalda con estiramiento capsular posterior suave.
- Ejercicio terapéutico:
 - Codman's/Poleas/bastón.
 - Amplitud de movimiento del codo/muñeca/mano.
 - Fortalecimiento del agarre.
 - Sin ejercicio de Resistencia.
- Calor/Hielo antes y después de las sesiones de TF.

Fase II (Semanas 3-8)

- Amplitud de movimiento: aumente la flexión hacia delante y la rotación interna/externa hasta el movimiento completo según lo tolere.
 - Objetivos: 160° de Flexión hacia delante, 60° de Rotación externa lateral, Rotación interna detrás de la espalda y a 90° de abducción con estiramiento capsular posterior suave.
- Ejercicio terapéutico:
 - Inicie isométricos ligeros con el brazo al costado para el manguito rotador y el deltoides.
 - Pasar a TheraBand según tolerancia.
 - Estiramientos pasivos al final de la amplitud de movimiento para mantener la flexibilidad del hombro.
- Modalidades a discreción del fisioterapeuta.

Fase III (Semanas 9-12)

- Ejercicio Terapéutico - Fortalecimiento avanzado según tolerancia.
 - Isométricos, TheraBand, pesas.
 - Comenzar a realizar movimientos con resistencia excéntrica, ejercicios de cadena cerrada y pliometría.
 - 8-12 repeticiones/2-3 series para manguito rotador, deltoides y estabilizadores escapulares.
- Modalidades a discreción del fisioterapeuta.

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6 - 8 semanas

Firma: _____

Fecha: _____