

Protocolo de rehabilitación: Reconstrucción del ligamento colateral cubital (LCC)

Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

FASE POSTOPERATORIA INMEDIATA (Semanas 1-3)

- **Objetivos**
 - Proteger el injerto y el tejido en cicatrización.
 - Disminuir el dolor/inflamación.
 - Prevenir la atrofia muscular.
- **Semana 1**
 - Férula: Férula posterior a 90° de flexión del codo.
 - Muñeca ARDM extensión/flexión inmediata.
 - RDM de rodilla postoperatorio día 1.
 - Ejercicios de agarre.
 - Muñeca RDM.
- **Semana 2**
 - Corsé: RDM codo 25 - 100° (Aumentar gradualmente 5° extensión/ 10° flexión por semana).
 - Continúe con todos los ejercicios anteriores.
 - Iniciar isométricos de extensión de codo.
 - Continuar con los ejercicios de RDM de muñeca.
 - Iniciar una ligera movilización de la cicatriz sobre la incisión de recogida del injerto.
 - Crioterapia en el codo y en la zona de injerto.
- **Semana 3**
 - Ortesis: Codo RDM 15 - 155°.
 - Continúe con todos los ejercicios anteriores.
 - RDM del codo con ortosis.
 - Iniciar RDM activo de muñeca y codo (SIN RESISTENCIA).
 - Iniciar RDM activo hombro.
 - Tubos ER/IR.
 - Flexión/extensión del codo.
 - Elevaciones laterales.
 - Iniciar ejercicios ligeros de fortalecimiento escapular.
 - Incorporar bicicleta estática para extremidades inferiores.

FASE INTERMEDIA (Semanas 4-7)

- **Objetivos**
 - Aumento gradual hasta lograr RDM completa.
 - Promover la cicatrización del tejido reconstruido.
 - Recuperar y mejorar la fuerza muscular.
 - Restaurar la función completa del injerto.
- **Semana 4**
 - Ortesis: RDM codo 0 - 125°.
 - Comenzar ejercicios de resistencia ligera para el brazo (1 libra).
 - Curl de muñeca, extensión, pronación y supinación.
 - Extensión y flexión del codo.

- Programa progresivo de hombro que hace hincapié en el fortalecimiento del manguito rotador y la escápula.
- Iniciar el fortalecimiento de los hombros con mancuernas ligeras.
- **Semana 5**
 - RDM del codo 0 - 135°.
 - Descontinuar el cores.
 - Continúe con todos los ejercicios anteriores. Progresar en todos los ejercicios de hombro y extremidades superiores.
- **Semana 6**
 - ARDM: 0 - 145° sin tirante.
 - Progresar en los ejercicios de fortalecimiento del codo.
 - Iniciar el Programa de hombros – Thrower’s Ten.
 - Iniciar el fortalecimiento de la rotación externa del hombro.
- **Semana 7**
 - Progresar con el Programa Thrower's Ten (peso progresivo).
 - Iniciar patrones diagonales PNF (ligeros).

FASE DE FORTALECIMIENTO AVANZADO (Semanas 8-14)

- **Objetivos**
 - Aumentar la fuerza, la potencia y la resistencia.
 - Mantener el RDM completo del codo.
 - Iniciar gradualmente las actividades deportivas.
- **Semana 8**
 - Iniciar la flexión y extensión excéntrica del codo.
 - Continuar programa isotónico para antebrazo y muñeca.
 - Continuar el programa del hombro - Programa Thrower’s Ten.
 - Patrones diagonales de resistencia manual.
 - Iniciar un programa de ejercicios pliométricos (sólo plié a 2 manos pegados al cuerpo).
 - Pase de pecho.
 - Lanzamiento lateral cerca del cuerpo.
 - Continuar con los estiramientos de pantorrillas e isquiotibiales.
- **Semana 10**
 - Continúe con todos los ejercicios anteriores.
 - Programar ejercicios pliométricos a 2 manos lejos del cuerpo.
 - Lanzamientos de lado a lado.
 - Lanzamientos de fútbol.
 - Lanzamientos laterales.
- **Semanas 12-14**
 - Continuar todos los ejercicios.
 - Iniciar el fortalecimiento con máquinas isotónicas (si se desea).
 - Press de banca (sentado).
 - Pull down lateral.
 - Iniciar el programa de golpeo a intervalos.

FASE DE REGRESO A LA ACTIVIDAD (Semanas 15-32)

- **Objetivos**
 - Seguir aumentando la fuerza, la potencia y la resistencia de la musculatura de las extremidades superiores.
 - Retorno gradual a las actividades deportivas.

- **Semana 15**
 - Seguir reforzando el programa.
 - Énfasis en el fortalecimiento del codo y la muñeca y ejercicios de flexibilidad.
 - Mantener el RDM completo del codo.
 - Iniciar lanzamientos pliométricos a una mano (lanzamientos estacionarios).
 - Iniciar el rebote de pared a una mano.
 - Iniciar lanzamientos de béisbol a una mano contra la pared.

- **Semana 16**
 - Iniciar el programa de lanzamiento a intervalos.
 - Continuar el programa Thrower's Ten y pliométricos.
 - Seguir estirando antes y después de lanzar.

- **Semana 22-24**
 - Progresos en el programa de lanzamiento.

- **Semana 30-32**
 - Progresar gradualmente hacia lanzamientos/deportes de competición.

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6-8 semanas

Firma: _____

Fecha: _____