

Protocolo de rehabilitación: Transferencia de apófisis coracoides Latarjet

OMAR RAHMAN, MD, MBA
Orthopedic Surgeon | Sports Medicine
ARTHROSCOPIC SURGERY | JOINT RECONSTRUCTION



Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Fase I (Semanas 0-4)

- El arnés debe llevarse en todo momento, excepto para ducharse y para rehabilitación bajo la supervisión de un fisioterapeuta.
- Amplitud de movimiento:
 - Rango de movimiento pasivo sólo hasta la tolerancia del paciente.
 - Objetivos: Flexión hacia delante de 140°, Rotación externa de 25° en posición de abducción de 30°, Abducción de 60-80° en el plano de la escápula sin rotación, Limitar la rotación interna a 45° con el hombro en posición de abducción de 30°.
 - 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 4-10)

- Interrumpir la inmovilización con cabestrillo a las 6 semanas del postoperatorio.
- Amplitud de movimiento:
 - **4-6 semanas:** PROM: FF y Abducción hasta tolerancia, Rotación externa de 45° en posición de abducción de 30°.
 - **6-10 semanas:** Comenzar AROM según tolerancia: ER/IR hasta tolerancia.
- **Objetivos:** FF/Abducción > 155°, ER/IR >75° al 90° de abducción del hombro.
 - **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.
 - **6-10 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 10-16)

- Amplitud de movimiento - Progresar hasta la AROM completa sin molestias.
- Ejercicio terapéutico:
 - Continuar con el fortalecimiento escapular.
 - Continuar y avanzar con los ejercicios de la Fase II.
 - Comenzar isométricos de rotación interna/externa.
 - Flexiones plus (pared, barra, rodillas en el suelo, suelo).
- Modalidades a discreción del fisioterapeuta.

Fase IV (Meses 4-6)

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

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6 - 8 semana

Firma: _____

Fecha: _____