

Protocolo de rehabilitación: Reparación del pectoral mayor

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



Nombre: _____ Fecha: _____

Diagnóstico: _____ Fecha de la cirugía: _____

Fase I: 0 - 3 semanas

- **Cabestrillo inmovilizador:** Llevado en todo momento – Dormir con almohada bajo el codo para apoyar el brazo operado.
- **Rango de movimiento:** Ejercicios de péndulo con apoyo bajo la dirección del fisioterapeuta.
- **Ejercicios terapéuticos:** Movimiento activo del codo y la muñeca (con el hombro en posición neutra en el costado), ejercicios para las manos, el paciente puede montar en bicicleta estática con el brazo operado en cabestrillo.

Fase II: 4 – 6 semanas

- **Cabestrillo inmovilizador:** Llevado en todo momento – Dormir con almohada bajo el codo para apoyar el brazo operado.
- **Rango de movimiento:** AAROM en decúbito supino con vara – Objetivo: Flexión hacia delante hasta 90 grados.
- **Ejercicios terapéuticos:** Movimiento activo de codo y muñeca (con hombro en posición neutra lateral), ejercicios de mano, encogimiento de hombros/retracción escapular sin resistencia.

Fase III: 7 - 9 semanas

- **Cabestrillo Inmovilizador:** Puede suspenderse su uso.
- **Rango de movimiento:** AROM en el rango libre de dolor – No PROM, AAROM (poleas, varita supina, trepar por la pared).
 - Objetivos: Flexión hacia delante hasta 120 grados y Abducción hasta 90 grados, ER hasta tolerancia, IR y Extensión (varita detrás de la espalda).
- **Ejercicios terapéuticos:** Movimiento activo de codo y muñeca (con hombro en posición neutra lateral), ejercicios de mano, isométricos submáximos.

Fase IV: 10 – 12 semanas

- **Rango de movimiento:** AROM y AAROM en el rango libre de dolor – No PROM, Objetivos: RDM completo
- **Ejercicios Terapéuticos:** Theraband Ligero (ER, Abducción, Extensión), Press de Bíceps y Tríceps, Ejercicios de Retracción escapular en prono (sin pesas), Flexiones de Pared (sin flexión de codo > 90 grados).

Fase V: 3 - 6 meses

- **Amplitud de movimiento:** RDM completo.
- **Ejercicios terapéuticos:** Theraband ligero (ER, Abducción, Extensión) con resistencia creciente, Puede empezar a entrenar con pesas ligeras a los 4,5 meses postoperatorios (no moscas o pull downs), Flexiones regulares.
- Retorno al atletismo a los 6 meses postoperatorios.

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Firma: _____

Duración: 6-8 semanas

Fecha: _____