

Protocolo de rehabilitación: Reparación artroscópica del manguito de los rotadores

OMAR RAHMAN, MD, MBA

Orthopedic Surgeon | Sports Medicine

ARTHROSCOPIC SURGERY | JOINT RECONSTRUCTION



Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Fase I (Semanas 0-3)

- Semanas 0 - 2: Péndulos Codman.
- Inmovilización en cabestrillo con almohada de abducción de apoyo que debe llevarse en todo momento excepto para ducharse y rehabilitación bajo la dirección de TF.
- Amplitud de movimiento - Amplitud de movimiento pasivo real sólo hasta la tolerancia del paciente.
 - Objetivos: Flexión hacia delante de 140°, Rotación externa de 40° con el codo a un lado, Abducción de 60-80° sin rotación, Limitar la rotación interna a 40° con el hombro en posición de abducción de 60-80°.
 - 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 4-7)

- Suspender la inmovilización con cabestrillo (a menos que su cirujano le indique lo contrario).
- Amplitud de movimiento:
 - **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.
 - **6-8 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 8-12)

- Amplitud de movimiento - Progresar hasta la AROM completa sin molestias.
- Ejercicio terapéutico:
 - Continuar con el fortalecimiento scapular.
 - Continuar y avanzar con los ejercicios de la Fase II.
 - Comenzar isométricos de rotación interna/externa.
 - Estirar la cápsula posterior al calentar el brazo.
- Modalidades a discreción del fisioterapeuta.

Fase IV (meses 3-6)

- Amplitud de movimiento: completa sin molestias.
- Ejercicio terapéutico - Fortalecimiento avanzado según tolerancia: isométricos, TheraBand, pesas ligeras (1-5 lbs), 8-12 repeticiones/2-3 series para manguito rotador, deltoides y estabilizador escapular.
- 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: _____