

Protocolo de rehabilitación: Sustitución total de hombro

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



Nombre: _____

Fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía: _____

Fase I (Semanas 0-6)

- Inmovilización con cabestrillo durante las primeras 4-6 semanas-deshacerse del cabestrillo para realizar un programa de ejercicios en casa (péndulos) dos veces al día.
- Rango de movimiento - PROM, AROM según tolerancia excepto.
 - Sin Rotación Interna Activa/Extensión Hacia Atrás Durante 6 Semanas (Proteger la Reparación del Subescapular).
 - **Objetivo Semana 1:** 90° Flexión hacia delante, 20° Rotación externa lateral, 75° Abducción máxima.
 - **Objetivo de la 2ª semana:** 120° de flexión hacia delante, 40° de rotación lateral externa, 75° de abducción como máximo.
- Ejercicio terapéutico:
 - Fortalecimiento del agarre.
 - Poleas/Pala.
 - Ejercicios de codo/muñeca/mano.
 - Enseñar ejercicios en casa – Péndulos.
- Calor/Hielo antes y después de las sesiones de TF.

Fase II (Semanas 6-12)

- Deje de utilizar el arnés si todavía lo lleva puesto.
- Rango de movimiento -AAROM/AROM - aumente según lo tolere con estiramientos pasivos suaves en los rangos finales.
 - Comience la rotación interna activa y la extensión hacia atrás según lo tolere Ejercicio terapéutico.
 - Comenzar ejercicios de ligera resistencia para flexión hacia delante, rotación externa y abducción - isométricos y bandas - Sólo movimientos concéntricos.
 - Sin rotación interna resistida, extensión hacia atrás ni retracción escapular.
- Modalidades a discreción del fisioterapeuta.

Fase III (meses 3-12)

- Amplitud de movimiento - Progresar hasta la AROM completa sin molestias.
- Ejercicios terapéuticos:
 - Comenzar ejercicios resistidos de rotación interna y extensión hacia atrás.
 - Fortalecimiento avanzado según tolerancia: manguito de los rotadores, deltoides y estabilizadores escapulares.
 - Iniciar movimientos excéntricos, pliométricos y ejercicios de cadena cerrada.
- Modalidades a discreción del fisioterapeuta.

Observaciones:

Frecuencia: 2-3 veces por semana

Duración: 6-8 semanas

Firma: _____ Fecha: _____