



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

PROTOCOLO DE ESTABILIZACIÓN ARTROSCÓPICA DEL HOMBRO ANTERIOR

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semanas 0-1: programa de ejercicios en el hogar después de la operación

Semanas 1-4:

Restringir el movimiento a 90° FF/ 20° ER en el costado/ IR al estómago/ 45° ABD, PROM > AAROM > AROM según se tolere
Mantener la aducción del cuerpo cruzado hasta 6 semanas después de la operación Isométrica en cabestrillo • Cabestrillo durante
4 semanas • Calor antes/hielo después de las sesiones de fisioterapia

Semanas 4-8:

• Cabestrillo D/C en la
semana 4 • Aumente el AROM 140° FF/ 40° ER en el costado/ 60° ABDI IR detrás de la espalda
hasta la cintura • Fortalecimiento (isométricos/bandas ligeras) dentro de las limitaciones del AROM, ejercicios de abducción
horizontal • También comience a fortalecer los estabilizadores escapulares (trapecios/romboides/lev. scap/etc) •
Modalidades físicas a discreción del PT

Semanas 8-12:

• Si falta ROM, aumente al máximo con estiramientos pasivos suaves en los rangos finales •
Avance en el fortalecimiento según lo tolere: ejercicios isométricos > bandas > pesos ligeros (1-5 lbs.); 8-12 repeticiones/2-3
conjunto por manguito rotador: deltoides y estabilizadores escapulares

Meses 3-12: • Solo

haga fortalecimiento 3 veces por semana para evitar la tendinitis del manguito de los
rotadores • Comience el ergómetro UE • Comience con movimientos de resistencia
excéntrica, ejercicios pliométricos (ex-lanzamiento de pelota con peso), propiocepción (ex
body blade) y ejercicios de cadena cerrada a las 12 semanas. •
Comenzar la rehabilitación relacionada con los deportes a los 3 meses, incluido el
acondicionamiento avanzado • Volver a lanzar a los 4 ½ meses • Lanzar desde el montículo
del lanzador a los 6 meses • El MMI suele ser a los 12 meses

Comentarios:

___ Evaluación de Capacidad Funcional ___ Endurecimiento por trabajo/Acondicionamiento por trabajo ___ Enseñar HEP



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Modalidades:

- Estimulación eléctrica
- Ultrasonido
- Iontoforesis
- Fonoforesis
- DIEZ
- Calor antes/después
- Hielo antes/después
- Masaje de puntos gatillo
- A discreción del terapeuta
- Otro _____

Firma: _____

Fecha: _____