



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## Protocolo PT para artroscopia de codo

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_  
Diagnóstico: \_\_\_\_\_ Fecha de la cirugía \_\_\_\_\_  
Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

### Fase I – Fase de movimiento inmediato

#### Objetivos

- Mejorar/recuperar el rango de movimiento
- Atrofia muscular retardada
- Disminuir el dolor/inflamación

#### Día 1-4

- Rango de movimiento a tolerancia (flexión/extensión de codo y supinación/pronación)
- A menudo, la extensión completa del codo no es posible debido al dolor
- Suave sobrepresión en extensión
- Muñeca flex/ext. ejercicios
- Ejercicios de agarre con masilla
- Isométricos para muñeca/codo
- Compresión/hielo 4-5 veces al día

#### Día 5-10

- Rango de movimiento ext./flex (al menos 20° -90°)
- Sobrepresión en extensión (4-5 veces al día)
- Movilización conjunta para restablecer ROM
- Continuar ejercicios isométricos y de agarre
- Continuar el uso de hielo



**Brian Waterman, MD**

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Día 11-14

- Ejercicios de ROM a tolerancia (al menos 10° -100°)
- Sobrepresión en extensión (3-4 veces al día)
- Continuar las técnicas de movilización conjunta
- Iniciar programa ligero con mancuernas (PRE)
- Bíceps, tríceps, flexión/extensión de muñeca, sup/pronadores
- Continúe usando hielo después del ejercicio

Fase II – Fase Intermedia

Objetivos

- Aumentar el rango de movimiento
- Mejorar la fuerza/potencia/resistencia
- Iniciar actividades funcionales

Semana 3 a 4

- Ejercicios completos de ROM (4-5 veces al día)
- Sobrepresión en extensión de codo
- Continuar programa PRE para musculatura de codo y muñeca
- Programa de hombros (Programa de diez hombros del lanzador)
- Continuar la movilización conjunta
- Continúe usando hielo después del ejercicio

Semana 4 a 7

- Continúe con todos los ejercicios enumerados anteriormente
- Iniciar un programa ligero para la parte superior del cuerpo
- Continúe usando hielo después del ejercicio



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## Fase III – Programa de Fortalecimiento Avanzado

### Objetivos

- Mejorar la fuerza/potencia/resistencia
- Retorno paulatino a las actividades funcionales
- Criterios para Entrar en la Fase III

o ROM completa no dolorosa

o Sin dolor ni sensibilidad

### Semana 8 a 12

- Continuar programa PRE para codo y muñeca
- Continuar el programa de hombro
- Continúe estirando el codo/hombro
- Iniciar programa de intervalos y regresar gradualmente a las actividades deportivas

### Comentarios:

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

### Modalidades:

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

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_