



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

PROTOCOLO DE TENODESIS DEL BÍCEPS

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semanas 1-4:

- Cabestrillo durante las primeras 4 semanas • PROM AAROM AROM del codo sin resistencia. Esto le da tiempo al tendón del bíceps para sanar nuevo sitio de inserción en el húmero sin estrés
- Fomentar la pronación/supinación sin resistencia • Fortalecimiento del agarre • Mantener el movimiento del hombro progresando PROM > AROM sin restricciones • Objetivos de ROM: flexión y extensión pasiva completa del codo; AROM de hombro completo • No hay movimientos resistidos hasta 4 semanas después de la operación • Calor antes de las sesiones de fisioterapia; otras modalidades físicas a discreción del PT

Semanas 4-12:

- Cabestrillo DIC
- Comience AROM para el codo en todas las direcciones con estiramiento pasivo en los rangos finales para mantener o aumentar la flexibilidad y el ROM del bíceps/codo • A las 6 semanas, comience ejercicios isométricos ligeros con el brazo al costado para el manguito rotador y el deltoides; puede avanzar a bandas según lo tolerado.
- A las 6 semanas, comenzar el fortalecimiento escapular.

Semanas 8-12:

- 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 (p. ej., lanzamiento de pelota con peso), propiocepción (p. ej. omóplato) 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 y comenzar a nadar a los 3 meses • Lanzar desde el montículo del lanzador a los 4 ½ meses • Deportes de colisión a los 6 meses • El MMI suele ser a los 6 meses

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



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

A discreción del terapeuta

Otro _____

Firma: _____

Fecha: _____