



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## PROTOCOLO PARA LA TENODESIS DEL BÍCEPS (Acelerado)

Nombre fecha: \_\_\_\_\_

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía \_\_\_\_\_

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

### Semanas 1-2:

- Cabestrillo durante las primeras 2 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 2-6:

- Cabestrillo DIC
- Comience AROM para el codo en todas las direcciones con estiramiento pasivo en los rangos finales para mantener o aumentar la flexibilidad del bíceps/codo y el ROM • A las 4 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, comience el fortalecimiento escapular.

### Semanas 6-10:

- 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: \_\_\_\_\_