



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## PROTOCOLO DE PROCEDIMIENTO LARGO DE EDEN

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

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía \_\_\_\_\_

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

### Semanas 1-6:

- Sin fisioterapia • Pistolero
- Brace • ROM de codo, muñeca y mano

### Semana 6-12:

- Metas de ROM: 140 FF/ 40 ER al lado; ABD max 6-80 sin rotación Comenzar el ROM en posición supina, avanzar a sentarse y luego ponerse de pie Avanzar según lo tolere PROM - AAROM - AROM No hay movimientos resistidos del hombro hasta 12 semanas después de la operación Isométricos con el brazo al costado comenzando en 8 semanas • Fortalecimiento del agarre OK • Calor antes de PT, hielo después de PT

### Meses 3-12: •

- Metas: igual que arriba, pero puede aumentar según se tolere •
- Avanzado a ROM completo según se tolere con estiramiento pasivo en los rangos finales
- Fortalecimiento avanzado según se tolere: isométricos - bandas - pesos ligeros (1-5 lbs.); 8-12 repeticiones/ 2-3 series por manguito rotador: estabilizadores del deltoides y escapular
- Solo haga fortalecimiento 3 veces por semana para evitar la tendinitis del manguito rotador • Comience movimientos con resistencia excéntrica, ejercicios pliométricos (p. ej., lanzamientos con peso), propiocepción (p. ej. hoja del cuerpo)
- Comenzar la rehabilitación relacionada con los deportes a los 4 meses y medio, incluido el acondicionamiento avanzado • Volver a lanzar a los 6 meses • Deportes de colisión a los 9 meses • MMI 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: \_\_\_\_\_