



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

PROTOCOLO LATISSIMUS / TERES MAYOR PT

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:

- Ejercicios en casa administrados después de la operación (péndulo, ROM de codo, ROM de muñeca, fortalecimiento del agarre) • Permanecer en inmovilizador de hombro durante 6 semanas

## Semanas 1-6:

- ¡Solo PROM verdadero! El tendón necesita sanar de nuevo en el hueso. • Metas de ROM: 90° FF/30° ER al costado; ABD max 40-60 sin rotación • Sin movimientos de resistencia del hombro hasta 12 semanas después de la operación • Fortalecimiento del agarre • Sin bastones/poleas hasta 6 semanas después de la operación, porque estos son ejercicios de asistencia activa • Calor antes de PT, hielo después de PT

## Semanas 6 a

- 12: • Comience AAROM > AROM según lo tolere
- Objetivos: igual que el anterior, pero puede aumentar según lo tolere
- Estiramiento pasivo ligero en los rangos finales • Comience ejercicios escapulares, PRE para grupos de músculos grandes (pis, dorsales, etc.) • Isométricos con el brazo al lado a partir de las 8 semanas

## Meses 3-12: •

- Avanzar al ROM completo según se tolere con estiramiento pasivo en los rangos finales •
- Avanzar en el fortalecimiento según se tolere: ejercicios isométricos > bandas > pesos ligeros (1-5 lbs.); 8-12 repeticiones/2-3 series por manguito rotador, deltoides y estabilizadores escapulares •
- Solo haga fortalecimiento 3 veces por semana para evitar la tendinitis del manguito rotador • Comience movimientos con resistencia excéntrica, ejercicios pliométricos (p. ej., lanzamiento de pelota con peso), propiocepción (es. 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 4 meses, comenzar con lanzamiento ligero • Volver a lanzar desde el montículo del lanzador a los 6 meses • Volver a la competencia completa 9-12 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: \_\_\_\_\_