



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN DEL DESBRIDAMIENTO DEL EPICÓNDILO MEDIAL

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semana

1: • Use férula durante 7 a 14 días después de la cirugía. • ROM activo del hombro • Hielo 2-5 veces al día para reducir la hinchazón

Semanas 2-4:

• Retire la férula. • Inicie el ROM pasivo y activo de la mano, la muñeca y el codo. • Ejercicios suaves de fortalecimiento con movimiento activo • Continúe el fortalecimiento del hombro y el ROM

Semanas 4 a

8: Puede comenzar con ejercicios isométricos suaves En la semana 6, puede avanzar a ejercicios de resistencia más rigurosos que incluyen flexión de la muñeca y pronación del antebrazo Masaje suave a lo largo y en contra de la orientación de las fibras Refuerzo de contrafuerza según sea necesario Puede seguir un programa de fortalecimiento progresivo

Semanas 8-12: •

Continúe con el refuerzo de contrafuerza si es necesario • Comience el entrenamiento funcional específico de la tarea • Vuelva al deporte o las actividades entre 3 y 6 meses después de la operación

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: _____