



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Directrices de rehabilitación posoperatoria para el desbridamiento del epicóndilo medial/lateral

Nombre: _____ Fecha _____

Diagnóstico: _____

Fecha de

Cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

0-6 Semanas:

- Férula de molde posterior y cabestrillo hasta la primera visita posoperatoria
- Férula retirada y uso de férula de muñeca levantada durante las semanas 2 a 6 •
- Avanzar la PROM en AAROM y AROM según se tolere • Sin supinación o pronación resistida • Sin levantamiento • Desensibilización y masaje de cicatrices tan pronto como se retiren las suturas

6-12 Semanas: •

- Una vez logrado el movimiento, avance hacia las bandas •
- Levantamiento iniciado en supinación del antebrazo o neutral •
- Levantamiento ligero con pronación iniciado según lo tolere en la semana 9

12-16 Semanas:

Progreso levantando en todas las posiciones del antebrazo según lo tolere

Regreso completo a la actividad según lo tolerado

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: _____