



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

PROTOCOLO PT DE INESTABILIDAD MULTIDIRECCIONAL

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semanas 0-6:

- Slingshot / Gunslinger Brace durante 6 semanas •
- Isométricos en férula, ejercicios suaves de Codman con apoyo • PROM solo durante 6 semanas • Fortalecimiento del agarre, ROM del codo, ROM de la muñeca

Semanas 6-12:

- Sling por la noche, puede dejar de usarlo durante el día • AROM solo según se tolere para aumentar el ROM; sin estiramiento o manipulación de PT • Limitar a 140° FF/ 40° ER al costado/ IR al estómago/ 45° Abducción • Ejercicios de estabilización escapular evitando el estrés de la cápsula anterior • Comenzar ejercicios isométricos ligeros para el manguito rotador y deltoides, con el brazo al costado • Puede empezar bicicleta estacionaria

Meses 3-12: •

- Fortalecimiento avanzado según lo tolere: isométricos - bandas - pesos ligeros (1-5 lbs.); 8-12 repeticiones/2-3 set por ejercicio para manguito rotador; estabilizadores deltoides y escapular
- Solo fortalezca 3 veces por semana para evitar la tendinitis del manguito de los rotadores • Si falta el ROM, aumente al máximo con estiramientos pasivos suaves en los rangos finales • Comience con movimientos excéntricos, ejercicios pliométricos (p. semanas
- Comenzar la rehabilitación relacionada con los deportes a los 4 meses y medio, incluido el acondicionamiento avanzado • Volver a lanzar a los 6 meses • Lanzar desde el montículo del lanzador a los 9 meses • No se permiten deportes de colisión • El MMI suele ser a los 12 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
 ___ A discreción del terapeuta
 ___ Otro _____

Firma: _____

Fecha: _____