



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

PAUTAS DE REHABILITACIÓN POSTOPERATORIA REPARACIÓN MAYOR DEL PECTORAL

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

0-2 Semanas:

- Cabestrillo en todo momento. Mantenga la incisión seca.
- Puede comenzar ROM activo/pasivo de codo/muñeca/mano

De 2 a 6

- semanas:
- Continúe con el cabestrillo.
 - Continúe el ROM de codo/muñeca/mano
 - Solo el ROM pasivo del hombro
 - Mantenga el brazo por delante de la línea axilar. (sin extensión del hombro)
 - Posición supina FF a 90°, ER a 30°
 - Comenzar manguito isométrico.
 -

6-12 Semanas:

- Cabestrillo D/C de mayo.
- Comience el movimiento del hombro activo/asistencia activa.
- Restaurar la ROM de hombro pasiva completa (sin límites).
- Fortalecimiento del estabilizador del manguito/escapular.

Semana 12-6 Meses:

- Sin inmovilización.
- Avances en el fortalecimiento.
- Permitir un press de banca ligero.
- Puede reanudar las actividades de fortalecimiento completo a los 6 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: _____