



# 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: \_\_\_\_\_