



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

PROTOCOLO PT DE ESTABILIZACIÓN POSTERIOR

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semanas 0-3:

- Sling en rotación neutra durante 3 semanas (sling de abducción acolchado) • Ejercicios de Codman, ROM de codo y muñeca • Fortalecimiento de muñeca y agarre

Semanas 3-6:

- Restringir a FF 90°/IR al estómago PROM - AAROM - AROM • ER con el brazo al costado según lo tolere • Comenzar ejercicios isométricos con el brazo al costado - FF/ER/IR/ABD/ADD • Comenzar ejercicios de movimiento escapular (trampas/romboides/lev. scap/etc.) • Sin aducción del brazo cruzado, siga las restricciones de ROM • Calor antes del tratamiento, hielo después del tratamiento a discreción del terapeuta

Semanas 6-12:

- Aumente el ROM a 20° del lado opuesto; sin manipulaciones por terapeuta; alentar a los pacientes para trabajar en ROM a diario
- Una vez activa la FF de 140°, avance el fortalecimiento según lo tolere: isométricos - bandas - pesos ligeros (1-5 lbs.); 8-12 repeticiones/2-3 series por manguito rotador, estabilizadores deltoides y escapulares con ángulos de abducción bajos
- Solo haga fortalecimiento 3 veces por semana para evitar la tendinitis del manguito rotador • Ejercicios de cadena cerrada

Meses 3-12: •

- Avanzar al ROM completo según lo tolere •
- Comenzar movimientos de resistencia excéntrica, ejercicios pliométricos (p. ej., lanzamiento de pelota con peso), propiocepción (p. ej. hoja del cuerpo)
- Comenzar la rehabilitación relacionada con los deportes a los 3 meses, incluido el acondicionamiento avanzado • Volver a lanzar a los 4 ½ meses • Lagartijas a los 4 ½ - 6 meses
- Lanzar desde el montículo de lanzador a los 6 meses • MM1 suele ser a los 12 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



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

A discreción del terapeuta

Otro _____

Firma: _____

Fecha: _____