



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## ESTABILIZACIÓN POSTERIOR CON INJERTO ÓSEO PROTOCOLO PT

Nombre fecha: \_\_\_\_\_

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía \_\_\_\_\_

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

### Semanas 0-4:

- 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 4-6:

- 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 /ABDI/ADD • Iniciar 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 o (1-5 lbs.); 8-12 repeticiones/2-3 series por manguito rotador, estabilizadores del deltoides y escapular con baja ángulos de abducción
- 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 del lanzador a los 6 meses

MMI es por lo general 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: \_\_\_\_\_