



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

PROTOCOLO DE REPARACIÓN DEL MANGUITO DE LOS ROTADORES

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semanas 0-1:

- Paciente para hacer ejercicios en casa (péndulo, ROM de codo, ROM de muñeca, fortalecimiento del agarre) • Paciente para permanecer en cabestrillo durante 6 semanas

Semanas 1-6:

- ¡Solo PROM verdadero! El tendón del manguito de los rotadores necesita sanar de nuevo en el hueso
- Objetivos de ROM: 140° FF/40° ER en el costado; ABD max 60-80° sin rotación • No hay movimientos de resistencia del hombro hasta 12 semanas después de la operación • Fortalecimiento del agarre • No bastones/poleas hasta 6 semanas después de la operación, porque estos son ejercicios de asistencia activa • Calor antes de PT, hielo después de PT

Semanas 6-12:

- Comience AAROM - AROM según lo tolere • Metas: igual que arriba, pero puede aumentar según lo tolere • Estiramiento pasivo ligero en los rangos finales • Comience ejercicios escapulares, PRE para grupos de músculos grandes (pis, dorsales, etc.) • A las 8 semanas, puede comenzar a fortalecer/resistir movimientos isométricos con el brazo a un lado a partir de las 8 semanas

Meses 3-12: •

- Avanzar al ROM completo según se tolere con estiramiento pasivo en los rangos finales • Avanzar en fortalecimiento según se tolere: ejercicios isométricos - bandas - pesos ligeros (1-5 lbs.); 8-12 repeticiones/2-3 series por manguito rotador, deltoides y estabilizadores escapulares • Solo haga fortalecimiento 3 veces por semana para evitar la tendinitis del manguito rotador • Comience movimientos con resistencia excéntrica, ejercicios pliométricos (p. ej., lanzamiento de pelota con peso), propiocepción (es. hoja del cuerpo) • 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 • Deportes de colisión a los 9 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



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Modalidades:

- Estimulación eléctrica Ultrasonido Iontoforesis Fonoforesis
 DIEZ Calor antes/después Hielo antes/después Masaje de puntos gatillo
 A discreción del terapeuta
 Otro _____

Firma: _____

Fecha: _____