



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

PROTOCOLO PT DE REPARACIÓN DE SLAP

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 después de la operación (péndulo, ROM de codo, ROM de muñeca, agarre fortalecimiento)

Semanas 1-4:

- Sin IR en la parte posterior; Sin ER detrás de la cabeza •
Metas de ROM: 90° FF/20° ER en el costado • Sin
resistencia FF o bíceps hasta 6 semanas después de la operación para no estresar la raíz del bíceps Sling
durante 4
semanas • Calor antes/hielo después de las sesiones de PT

Semanas 4-8:

- Cabestrillo D/
C • Aumente el AROM 140° FF/ 40° ER en el costado/ 60° ABDI IR detrás de la espalda hasta la
cintura • Fortalecimiento (isométricos/bandas ligeras) dentro de las limitaciones del AROM • También
comience a fortalecer los estabilizadores escapulares (trampas/romboides/lev. scap / etc.) • Modalidades
físicas a discreción del PT.

Semanas 8-12:

- Si falta el ROM, aumente al máximo con estiramientos pasivos suaves en los rangos finales •
Fortalecimiento avanzado según lo tolere: ejercicios isométricos > bandas > pesos ligeros (1-5 libras); 8-12
reps/ 2-3 series por manguito rotador, estabilizadores deltoides y escapular.

Meses 3-12: • Solo

- haga fortalecimiento 3 veces por semana para evitar la tendinitis del manguito de los
rotadores • Comience el ergómetro UE • Comience con movimientos de resistencia
excéntrica, ejercicios pliométricos (p. ej., lanzamiento de pelota con peso), propiocepción
(ej.
body blade), y ejercicios de cadena cerrada a las 12 semanas. •
Comenzar la rehabilitación relacionada con los deportes a los 3 meses, incluido el
acondicionamiento avanzado • Volver a lanzar a los 4 meses y medio • Lanzar desde el montículo
del lanzador a los 6 meses • El MMI suele ser a los 12 meses

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: _____