



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

PROTOCOLO DE LIBERACIÓN CAPSULAR DEL HOMBRO/LISIS DE ADHERENCIAS

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:

Deje de usar el cabestrillo dentro de los 3 días Concéntrese en ER a 0°

inmediatamente Progrese completamente sin dolor Arco ROM A/AA/PROM: sin limitaciones, concéntrese en IR y ER a 90° abducción en posición supina.

- Trabajo de FF y ABD con estabilización de la escápula.

Semanas 4-6:

- Comience el fortalecimiento de la estabilización del manguito rotador y la escápula, comience en 0° y progrese hasta 45° / 90° según tolerancia en Pain Free Arc.

Meses 3-12:

Comienza IR/BE resistido (isométricos/bandas); isométrico > bandas ligeras > pesas •

Fortalecimiento avanzado según lo tolere; 10 repeticiones / 1 serie por ejercicio para estabilizadores del manguito rotador, deltoides y escapular

- Aumente el ROM al máximo con estiramientos pasivos en los rangos finales.
- Comience con movimientos excéntricos, pliométricos y ejercicios de cadena cerrada a las 12 semanas.

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: _____