



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

LIBERACIÓN CAPSULAR DEL HOMBRO

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 • Comience a usar la máquina CPM en casa 1 día después de la operación según las instrucciones

(si está disponible) • Enfóquese en ER a 0° inmediatamente • Progrese completamente sin dolor ROM

arco A/AA/ PROM: sin limitaciones, concéntrese en IR y ER a 90 ° de 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 a 45° / 90° según lo tolere en arco sin dolor.

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 manguito rotador, deltoides y estabilizadores escapulares

• Aumente el ROM para llenarlo 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: _____