



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## PROTOCOLO DE AJUSTE DE LA ESCÁPULA

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

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía \_\_\_\_\_

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

### Semanas 1-4:

- Cabestrillo durante cuatro semanas • Péndulos permitidos después de la primera visita posoperatoria • Estimular la mano, muñeca, ROM del codo, fortalecimiento del agarre

### Semanas 4-6:

- Comenzar AAROM, isométricos, para manguito rotador, deltoides • AVD en casa sin cabestrillo • Continuar usando cabestrillo en público durante 6 semanas

### Semanas 6 a 3 meses:

- AROM global • Ejercicio TheraBand para manguito rotador, deltoides, rotadores escapulares • Expectativa: Regreso al trabajo y al deporte en plena actividad en un promedio de 3,5 a 4,5 meses

### 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: \_\_\_\_\_