



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

## PROTOCOLO PT DE RECONSTRUCCIÓN CAPSULAR SUPERIOR

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 el hogar dados después de la operación (péndulos, ROM de codo, ROM de muñeca, agarre fortalecimiento) • El paciente permanecerá 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 a

- 12: Comenzar AAROM - AROM según se tolere
- Objetivos: Igual que el anterior, pero puede aumentar según se tolere
- Estiramiento pasivo ligero en los rangos finales Comenzar ejercicios escapulares, PRE para grupos de músculos grandes (pectorales, dorsales) 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 el 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 • El MMI suele ser a los 12 meses después de la operación

### Comentarios:

\_\_\_ Evaluación de Capacidad Funcional \_\_\_ Endurecimiento por trabajo/Acondicionamiento por trabajo \_\_\_ Enseñar HEP

### Modalidades:



# Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

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

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_