



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Protocolo PT para Epicondilitis Lateral

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semana

- 1: • Usar cabestrillo para mayor comodidad • ROM suave de mano, muñeca y codo según tolerancia • ROM de hombro activo • Calor antes y hielo después

Semanas 2-4:

- Retire el cabestrillo
- Avance el movimiento pasivo del ROM según lo tolere el AAROM
- Ejercicios suaves de fortalecimiento con movimiento activo e isométricos submáximos Continúe el fortalecimiento del hombro y el ROM

Semanas 5-7:

- Fortalecimiento avanzado según lo tolere, incluidos pesos y tubos • ROM con énfasis continuo en el rango final y sobrepresión pasiva • Masaje suave a lo largo y contra la orientación de la fibra • Refuerzo de contrafuerza

Semanas 8-12:

- Continuar con el refuerzo de contrafuerza si es necesario • Comenzar el entrenamiento funcional específico de la tarea • Regresar al deporte o las actividades

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: _____