



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

PROTOCOLO PT DE HOMBRO TOTAL Y HEMIARTROPLASTIA

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)

Semanas 1-6:

- Cabestrillo por 4 semanas. La almohada de abducción se puede suspender después de 2 semanas. • PROM > AAROM > AROM según se tolere, excepto... o Sin IR activo/ extensión hacia atrás durante 6 semanas. El tendón del subescapular se retira para la cirugía y luego se repara. Se necesitan alrededor de 4 a 6 semanas para que vuelva a crecer en el húmero y regenere un suministro de sangre y nervios. • Metas de ROM: Semana 1: 90° FF /20° ER al costado; ABD max 75° sin rotación • Metas de ROM: Semana 2: 120° FF/40° ER en el costado; ABD máx. 75° sin rotación • Sin resistencia de rotación interna/extensión hacia atrás hasta 12 semanas después de la operación • Fortalecimiento del agarre OK • Bastones/poleas OK si avanza desde PROM • Calor antes de PT, hielo después de PT

Semanas 6-12:

- Comenzar AAROM - AROM para rotación interna y extensión hacia atrás según se tolere, si no lo está ya comenzado
- Metas: aumentar el ROM según lo tolere con estiramientos pasivos suaves en los rangos finales
- Comenzar ER/FF/ABD con resistencia a la luz: isométricos y bandas, solo movimientos concéntricos • Sin rotación interna resistida/extensión hacia atrás hasta 12 semanas después de la operación bandas todavía

Meses 3-12: •

- Comenzar IR/BE resistido (isométricos/bandas): isométricos > bandas ligeras > pesas • Avanzar en el fortalecimiento según se tolere; 10 repeticiones/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



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Modalidades:

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

Firma: _____

Fecha: _____