



REPARACIÓN DE TRÍCEPS Protocolo PT

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Fase de Máxima Protección (Día 1 a Semana 8)

Semanas 0-2

- Ortesis: férula posterior bloqueada a 60 grados de flexión • ROM: codo inmovilizado x2 semanas ROM de muñeca y mano Ejercicios de agarre Hombro péndulo en la abrazadera del codo Realizar ejercicios de hombro PROM
- Ejercicios de fortalecimiento: Agarre para mano Flexión y extensión de muñeca, mancuerna ligera • Crioterapia aplicada a tríceps

Semanas 3-4

- Aparato ortopédico ROM aplicado: 30 a 60 grados de flexión
- Sin extensión activa del codo x 4-6 semanas • Continúe los ejercicios de PROM del hombro • Bíceps isométrico ligero a 60 grados de flexión • Inicie el tubo ER/IR a 0 grados de aducción • Escapular manual ejercicios neuromusculares (sentado) • Continuar hombro, codo, muñeca PROM • Continuar con hielo y compresión

Semanas 5-6

- Refuerzo de ROM: aumente gradualmente el ROM a 15-90 grados • Inicie ejercicios ligeros de fortalecimiento del hombro y la escápula a las 6 semanas

Semanas 7-8

- Refuerzo de ROM: progrese de 0 a 125 grados a las 8 semanas • Inicie un fortalecimiento isotónico ligero para el hombro y la escápula • Continúe con hielo prn

Fase de Protección Moderada (Semanas 9-16)

Semanas 9-12

- Progrese los ejercicios de fortalecimiento lentamente

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: _____