



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Protocolo de reconstrucción de codo UCL/MCL

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semana

- 1: • El codo se inmoviliza en el aparato ortopédico Bledsoe o férula con una flexión de 75 grados (7 a 10 días) con la muñeca libre pero en cabestrillo. • Cambio de vendaje a los 7-10 días después de la cirugía

Semana 2:

- Comience el rango de movimiento activo en el aparato ortopédico.
- El aparato ortopédico se ajusta a 30 grados (bloqueado) de extensión a la flexión completa • Puede comenzar la fuerza de agarre en el aparato ortopédico

Semana 4:

- Interrumpa el uso de la órtesis Bledsoe • Hombro y codo ROM, PROM, AAROM, AROM, avance según lo tolere • Comience ejercicios de fortalecimiento muscular para muñeca, antebrazo, codo y hombro • Avance el fortalecimiento según lo tolere (evite el levantamiento de pesas agresivo hasta las 12 semanas después de la cirugía, especialmente moscas en el pecho u otros levantamientos que estresan directamente el ligamento Se evita la tensión en valgo en el codo hasta al menos 2 meses después de la cirugía Se puede comenzar el entrenamiento aeróbico/acondicionamiento corporal total

Mes 4:

- Puede comenzar un programa de lanzamientos a intervalos que progrese desde 45 pies hasta 180 pies.
- No se les pide a los lanzadores que lancen más allá de los 120 pies, ni a los jugadores de cuadro que lancen más allá de los 150 pies. • El jugador puede progresar de un nivel de distancia al siguiente cuando se cumplen los siguientes criterios se

cumplen: o No hay dolor ni rigidez durante el lanzamiento o No hay dolor o rigidez significativos después del lanzamiento o La fuerza es buena durante toda la serie final con poca fatiga o El movimiento de lanzamiento es sin esfuerzo y fundamentalmente sólido o La precisión es consistente y los lanzamientos están en línea •

Para los lanzadores, el programa de montículo comienza al completar el nivel de 120 pies.

- o El receptor inicialmente se mueve hacia adelante, pero el lanzamiento con un movimiento de lanzamiento se reserva para el montículo o No se permiten lanzamientos en terreno plano



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Meses 9-12: •

Se permite el regreso a la competencia cuando se cumplen las siguientes condiciones:

- o La fuerza y el equilibrio de los músculos del tronco, la escápula, los hombros y los brazos han vuelto a normal
- o No hay dolor al lanzar

Se ha restablecido el equilibrio, el ritmo y la coordinación del lanzamiento.

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: _____