



Brian Waterman, MD

SPORTS MEDICINE & ORTHOPEDICS

Directrices de rehabilitación postoperatoria para la reparación de UCL con corsé interno

Nombre fecha: _____

Diagnóstico: _____

Fecha de la cirugía _____

Frecuencia: 1 2 3 4 veces/semana

Duración: 1 2 3 4 5 6 Semanas

Semanas 0-4:

- Férula de molde posterior y cabestrillo hasta la primera visita postoperatoria • Se retira la férula y se usa un aparato ortopédico articulado para el codo durante las semanas 2 a 4 • PROM en AAROM y AROM en el codo y el hombro, según se tolere
- Progrese el ROM del codo a 10-125 en la semana 3 posterior a la operación. Inicie el programa de ejercicios Thrower's Ten en la semana 3. • Fortalecimiento escapular e isotónico ligero.

Semanas 4-8:

- Progresar el ROM a 0-145 grados • Progresar al programa Advanced Thrower's Ten • Progresar en los ejercicios de fortalecimiento del codo y la muñeca una vez logrado el movimiento

Semanas 8-10:

- Progresar a ejercicios pliométricos con una mano y planchas boca abajo para la semana 8 • Programa de ejercicios pliométricos (1 y 2 manos) y planchas laterales para la semana 9 • Press de banca con máquina sentada y programa de bateo a intervalos para la semana 10 • Continuar con el programa 1 del lanzador avanzado

Semanas 11-16:

- Iniciar programa de intervalos de lanzamiento semana 11-12
- Programa Long Toss – Fase I • Continuar ejercicios anteriores

Semanas 16-20:

- Iniciar programa de lanzamiento a intervalos – Fase 2
- Iniciar lanzamiento de montículo cuando esté listo y completado ITP – Fase I

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: _____

1901 Mooney St, Winston-Salem, NC 27103