



PROTOCOLO DE ACROMIOPLASTIA ARTROSCÓPICA

Sin desgarro del manguito rotador, desbridamiento de desgarro parcial del manguito o desbridamiento SLAP)

Pautas: El siguiente protocolo debe usarse solo como una guía. Puede ser necesario variar el protocolo según la extensión de la lesión original, el tipo de cirugía realizada, el nivel de dolor, el grado de rigidez y la fuerza. Ejemplo: el desbridamiento SLAP requerirá el inicio retrasado de la flexión del hombro y resistencia del bíceps.

CABESTRILLO: use según sea necesario durante los primeros 3 días

DIA 1 –

- Codo, muñeca y mano rango de **movimiento activo completo (ROM)**.
- Ejercicios pendulares de hombro.
- Elevación de hombros autoasistida en decúbito supino.
- Rotación externa asistida activa (brazo a lado usando palo de escoba) acostado en decúbito supino.

1 SEMANA:

- ROM activo asistido en todas las direcciones dentro de los límites del dolor.
- Ejercicios de hombro isométricos sin dolor.
- Rotación interna funcional autoasistida (progreso de lejía del lado contralateral a bipedestación).
- Extensión del hombro más allá del punto neutral con el palo de escoba (realizar en la semana 2 si se trata de un desbridamiento SLAP) Ejercicio activo de retracción escapular (sin pesas, sin movimientos de brazos).
- ROM pasivo usando un ergómetro de brazo a baja velocidad (es decir, sin resistencia).

2 SEMANAS:

- Una vez que se logra el control del dolor, comience con ejercicios lentos y controlados de ROM activo del hombro (sin peso).
- Ejercicios de elevación inclinada (adelante, atrás, afuera).
- Ejercicios de rotación externa en posición horizontal.
- Empuñadura de escoba en decúbito supino empuja hacia arriba (ayuda del brazo normal), avance a pendulares en decúbito supino.
- Ejercicios de fortalecimiento de bíceps/tríceps sin movimiento de hombros.
- Fortalecimiento escapular.
- Ejercicios de retracción → Remo prono a línea media.

3 SEMANAS:

- Ejercicios de hombro con resistencia (pesos libres o tubos elásticos) por debajo de la altura del hombro, sin dolor.
- La abducción en el plano escapular puede ser más fácil inicialmente.
- Estiramiento/movilizaciones del hombro (evaluar la rigidez de la cápsula posterior) - Progreso del ROM en todas las direcciones.
- Progresar al ergómetro de brazo con resistencia añadida (velocidad controlada según se tolere).



6 SEMANAS: Fortalecimiento avanzado

(Debe tener un buen control del dolor y el manguito debe tener una fuerza del 80-90 %, el ROM casi lleno)

→Ejercicios de cadena cerrada: flexiones de pared, flexiones con agarre estrecho.

→ Entrenamiento propioceptivo: lanzamiento de pelota, ejercicios de equilibrio, fisio-pelota.

→ Estabilizaciones rítmicas.

→Movimientos combinados.

8 SEMANAS: - Ejercicios específicos de actividad/trabajo/deporte