



PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN REPARACIÓN DEL MANGUITO ROTADOR ASISTIDA POR ARTROSCOPIA

***Permanecer en Inmovilizador durante 6 semanas
(excepto cuando esté realizando sus ejercicios)**

- DÍA 1: Ejercicios de codo, muñeca y mano (rango de movimiento activo completo)
- 4 SEMANAS: Rotación externa pasiva SIN DOLOR usando el brazo opuesto para ayudar.
- 6 SEMANAS:
Ejercicios pendulares de hombro.
Ejercicios de fortalecimiento de bíceps/tríceps según lo tolere (sin movimiento de hombros).
Elevación de hombros autoasistida mientras está acostado en decúbito supino.
Fortalecimiento escapular (SIN PESOS).
→ ejercicios de retracción, remo prono y extensión a línea media
SIN DOLOR Ejercicios isométricos de hombro.
Rotación externa activa asistida con mango de escoba.
→Tumbado en decúbito supino con una toalla enrollada debajo del codo
- 8 SEMANAS: Rotación interna funcional autoasistida (mano detrás de la espalda).
→ En decúbito lateral sobre el hombro no operado
- 10 SEMANAS: Ejercicios de hombro lentos y activos (SIN PESOS).
Empuje con mango de escoba en decúbito supino con ayuda del brazo normal
Progreso a ejercicios pendulares en decúbito supino
Ejercicios de elevación inclinados (adelante, atrás, afuera)
Rotación externa lateral (Pulgar arriba)
Fortalecimiento escapular:
→ Extensión horizontal hasta la línea media en decúbito prono
Movimiento pasivo usando un ergómetro de la parte superior del cuerpo a baja velocidad.
- 12 SEMANAS: Si hay un control adecuado del dolor y un buen rango de movimiento activo (elevación anterior > 90°, rotación a ~ 40°) comenzar ejercicios de tubos elásticos (flexión, extensión, rotación) por debajo de la altura del hombro (sin dolor, sin señal de encogimiento de hombros).
- ** Puede sustituir los pesos libres si es funcionalmente mejor**
Estiramientos/movilizaciónes de hombros (asegúrese de incluir estiramientos de la cápsula posterior si están apretados)
Ergómetro de cuerpo superior activo lento por debajo de la altura del hombro y resistencia mínima solamente



-
- 14 SEMANAS:** Fortalecimiento avanzado por debajo de la altura del hombro si el manguito rotador es lo suficientemente fuerte y hay un movimiento adecuado.
→ Aumentar peso/resistencia lo más posible
→ Continúe incorporando pesas libres comenzando con 1 lb
→ Comience a agregar pesas de movimientos combinados(brazo combinado de abducción-rotación externa con apoyo progresando a sin apoyo)
- 16 SEMANAS** Entrenamiento propioceptivo: →Physio-ball, ball toss, ejercicios de equilibrio, estabilizaciones rítmicas
Ejercicio de Cadena Cerrada → Flexiones de pared, progresando a flexiones con agarre cerrado
- 18 SEMANAS:** Ejercicios específicos de actividad/deporte/trabajo.