



PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN DE ARTROPLASTIA DE HOMBRO

FASE 1 (0 A 6 SEMANAS)

Llevar INMOVILIZADOR DE HOMBRO durante 6 semanas, quitándose solo para ejercicio.

- Todos los ejercicios deben realizarse sin fuerza ni dolor.
- Arcos de movimiento asistidos de flexión, abducción, rotación externa para comenzar en la semana 4.
- Iniciar ejercicios de codo, muñeca y mano (incluido el fortalecimiento del agarre).
- Ejercicios pendulares.
- Abducción y flexión anterior pasiva a activa asistida a activa (supino → de pie) Flexión hacia adelante según lo tolere, Abducción limitada a 45 grados.
- Rotación externa asistida a activa pasiva a activa a un lado a 30 grados. Comience en decúbito supino con una toalla debajo del codo y prograse hasta ponerse de pie.
 - Movimiento del abdomen a cero grados las primeras 4 semanas
 - Progreso lento a 30 grados a partir de la semana 4
- Sin rotación interna activa pero puede hacerlo pasivamente en posición de abducción (plano escapular y abducido a 30 grados) *Limitar la rotación interna pasiva a 60 grados Ejercicios de "setting" de retracción escapular. No extienda los brazos hacia atrás.

****Sin rotación interna resistida, extensión o retracción escapular**

FASE 2 (6 A 12 SEMANAS)

Suspender el cabestrillo gradualmente durante un período de 1 semana.

- Aumentar el rango de movimiento según lo tolere (Limitar el movimiento de los hombros durante el rango de movimiento activo).
- Comenzar la rotación interna activa asistida/activa y la extensión según lo tolere.
- Comenzar la flexión anterior, la abducción y la rotación externa con resistencia ligera.
- Comenzar la flexión del codo con resistencia ligera.
- Comience la retracción escapular resistida teniendo cuidado de no estirar la cápsula anterior o el subescapular.
-

****Sin rotación interna o extensión resistida****

FASE 3 (12 SEMANAS A 12 MESES)

- Progresar a la amplitud de movimiento completa sin molestias.
- Comenzar la rotación interna y la extensión resistidas.
- Entrenamiento de fuerza avanzado según tolerancia.
- Estabilizaciones rítmicas, movimientos combinados, actividades de cadena cerrada.

****No ejercicios que estresen excesivamente la cápsula anterior y el subescapular****
(no combinación de abducción/rotación externa de más de 80 grados de abducción)