

PROTOCOLO REHABILITACIÓN REPARACIÓN ARTROSCOPICA DE BANKART

FASE 1: (0 – 3 SEMANA)

- ❖ METAS:
 - PROTEGER LA INTEGRIDAD DE LA REPARACIÓN
 - DISMINUIR INFLAMACIÓN Y DOLOR
 - MEJORAR PAULATINAMENTE LA MOVILIDAD **PASIVA** DEL HOMBRO (PROM).
- ❖ PRECAUCIONES Y RECOMENDACIONES
 - NO MOVILIDAD ACTIVA DEL HOMBRO
 - NO LEVANTAR OBJETOS
 - NO LEVANTARSE APOYANDOSE EN LA MANO OPERADA
 - NO RETIRARSE LA INMOVILIZACIÓN DEL HOMBRO, SOLO PARA BAÑARSE Y VESTIRSE.
 - USO DE FRIO LOCAL 15 MINUTOS TRES VECES AL DÍA
 - RETIRAR VENDAJE DE LA HERIDA AL DÍA SIGUIENTE DE LA CIRUGÍA.
- ❖ EJERCICIOS:
 - EJERCICIO DE MOVILIDAD PASIVA DE FLEXIÓN HASTA 90 GRADOS CON BASTON
 - EJERCICIO DE MOVILIDAD PASIVA DE ROTACIÓN EXTERNA HASTA 20 GRADOS
 - EJERCICIO PENDULAR
 - EJERCICIO DE MOVILIDAD PASIVA DE FLEXIÓN SENTADO.
 - EJERCICIOS ACTIVOS DE CODO, MANO Y MUÑECA
 - EJERCICIOS ESCAPULARES ACTIVOS

FASE 2: (4 – 6 SEMANA)

- ❖ PRECAUCIONES Y RECOMENDACIONES
 - NO LEVANTAR OBJETOS
 - NO LEVANTARSE APOYANDOSE EN LA MANO OPERADA
 - RETIRAR INMOVILIZADOR EN CASA, USO SOCIAL
- ❖ EJERCICIOS:
 - EJERCICIO MOVILIDAD PASIVA DE FLEXIÓN HASTA 135 GRADOS CON BASTON
 - EJERCICIO MOVILIDAD PASIVA DE ROTACIÓN EXTERNA HASTA 45 GRADOS.
 - EJERCICIOS **ACTIVOS** DE FLEXIÓN HASTA 115 GRADOS.
 - EJERCICIOS ISOMETRICOS ROTACIONALES
 - EJERCICIOS ESCAPULARES ACTIVOS

FASE 3: (7 – 8 SEMANA)

- ❖ PRECAUCIONES Y RECOMENDACIONES
 - NO LEVANTAR OBJETOS MAYORES DE 10 KILOS
 - RETIRAR COMPLETAMENTE LA INMOVILIZACIÓN
 - INICIAR FORTALECIMIENTO DEL HOMBRO

- ❖ EJERCICIOS:
 - EJERCICIO MOVILIDAD PASIVA DE FLEXIÓN HASTA 155 GRADOS CON BASTON
 - EJERCICIO MOVILIDAD PASIVA DE ROTACIÓN EXTERNA HASTA 65 GRADOS.
 - EJERCICIOS ACTIVOS DE RESISTENCIA CON POLEAS Y THERABAND AMARILLO
 - EJERCICIOS PERIESCAPULARES ACTIVOS.
 - EJERCICIO **ACTIVO** DE FLEXIÓN HASTA 145 GRADOS.

FASE 4: (9 – 11 SEMANA)

- ❖ EJERCICIOS:
 - EJERCICIOS DE MOVILIDAD PASIVA Y ACTIVA COMPLETOS
 - EJERCICIOS DE RESISTENCIA CON THERABAND ROJO – VERDE
 - EJERCICIOS DE ROTACION INTERNA CON TOALLA
 - EJERCICIOS DE LAGARTIJAS EN PARED
 - EJERCICIOS PERIESCAPULARES ACTIVOS

FASE 5: (12 – 16 SEMANA)

- ❖ EJERCICIOS:
 - EJERCICIOS DE RESISTENCIA ROTACIONALES A 90 GRADOS DE ABDUCCIÓN.
 - EJERCICIOS DE RESISTENCIA DIAGONALES CON THERABAND Y POLEAS
 - EJERCICIO ACTIVO DE ROTACION EXTERNA CON LAS MANOS DETRÁS DE LA CABEZA

FASE 6: (4 – 6 MES)

- ❖ REINCOPORACIÓN PROGRESIVA ACTIVIDAD FISICA - DEPORTIVA