

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN

REPARACIÓN ARTROSCÓPICA DE LABRUM SUPERIOR (SLAP)

METAS:

- PROTEGER LA INTEGRIDAD DE LA REPARACIÓN
- DISMINUIR INFLAMACIÓN Y DOLOR
- MEJORAR LA MOVILIDAD **PASIVA** DEL HOMBRO (PROM)

FASE INICIAL 0 -3 SEMANAS:

- Mantener el vendaje al salir del Hospital y retirarlo a las 24 horas.
- Los puntos de sutura se retiran a los 10 o 15 días por el médico.
- Mantener la herida limpia y seca.
- Terapia de frío (Compresa de Gel o Bolsa con hielo) 15 minutos tres veces al día.
- Dormir en posición semisentada con almohadas o cojín debajo del codo.
- Tomar medicamentos para el dolor-inflamación y Antibiótico profiláctico según indicación médica.
- Mantener la inmovilización hasta nueva orden (Cabestrillo, Inmovilizador tipo Watson-Jones, Inmovilizador con cojín de Abducción)
- Retirar inmovilizador solo para vestirse y bañarse.
- NO levantar objetos.
- NO levantarse apoyando la mano.
- NO movimientos bruscos.
- No movilización **activa** del hombro y del codo (AROM).
- Realizar Ejercicios Pendulares 15 minutos tres veces al día.
- Realizar Ejercicios Isométricos 15 a 30 minutos tres veces al día.
- Realizar Ejercicios Pasivos de rotación externa, a menos de 30 grados.
- Realizar Ejercicios Pasivos de elevación o flexión del hombro hasta 90 grados.
- Realizar Ejercicios Escapulares activos
- Realizar Ejercicios Activos para muñeca y mano.

FASE 2: 3 - 6 SEMANA:

- Continuar la inmovilización (inclusive durante la noche).
- Continuar Ejercicios Pendulares e Isométricos.
- Iniciar Ejercicios Pasivos de Flexión o Elevación de 0 a 120 grados.
- Realizar Ejercicios de Movilización Pasiva hasta 45 grados de Rotación Externa.
- Realizar Ejercicios de Movilización Pasiva hasta 90 grados de Abducción.
- NO realizar Ejercicios Activos para el hombro y codo.

FASE 3: 6 - 12 SEMANA:

- Realizar Ejercicios de Movilización Pasiva completa.
- Realizar Ejercicios de Movilización **Activa** hasta 140 grados de Flexión.
- Realizar Ejercicios de Movilización **Activa** hasta 40 grados de Rotación Externa.
- Realizar Ejercicios de Movilización **Activa** hasta 90 grados de Abducción.
- Continuar Ejercicios Isométricos.
- Iniciar Ejercicios de Resistencia con Theraband (Bandas o Ligas) color **Amarillo**.
- Retira la inmovilización.

FASE 4: 12 – 16 SEMANA

- Realizar Ejercicios de Resistencia para el hombro con Theraband color **Rojo o Verde**.
- Comenzar Ejercicios activos con patrones diagonales.
- Ejercicios de Remo con pesas.
- Ejercicios Escapulares en T y en Y.
- Push up o Lagartijas 5 a 10 minutos tres veces al día (en la pared).
- Ejercicios con pelota suiza y pesas.
- Fortalecimiento de tronco y miembros inferiores
- Iniciar Ejercicios de Flexión de Resistencia para el codo con Theraband color **Amarillo**

FASE 5: 16 – 24 SEMANA

- Mantener la Movilidad activa completa e indolora
- Mejorar la fuerza muscular, la potencia y la resistencia.
- Regreso gradual a las actividades funcionales completas
- Continuación de actividad funcional de fortalecimiento y resistencia.
- Realizar Ejercicios de Resistencia con Theraband para el hombro color **Azul - Negro**.
- Realizar Ejercicios de Flexión de Resistencia para el codo con Theraband color **Rojo o Verde**.
- Programa de estiramiento con énfasis en la cápsula posterior
- Deportes ligeros si está progresando

EL PROGRAMA DE TERAPIA ES SÓLO UNA GUÍA PARA LA SECUENCIA DE REHABILITACIÓN, LAS FECHAS DE INICIO O FINALIZACIÓN DE UNA ETAPA EN PARTICULAR DEPENDEN DEL PROGRESO OBTENIDO EN CADA ETAPA

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DEL HOMBRO

- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES

- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA COMPLETO DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA

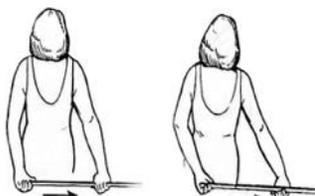
EJERCICIO PENDULAR

Ejercicio Pendular

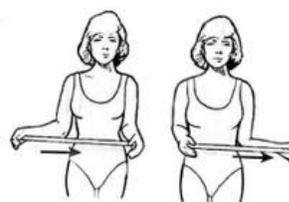


EJERCICIOS PASIVOS CON BASTON O MANO OPUESTA

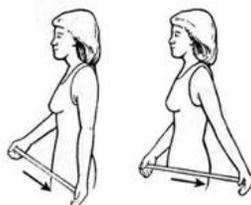
Ejercicio Pasivo Rotación Interna



Ejercicio Pasivo Rotación Externa



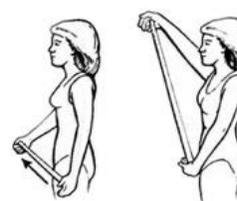
Ejercicio Pasivo Extensión



Ejercicio Pasivo Abducción

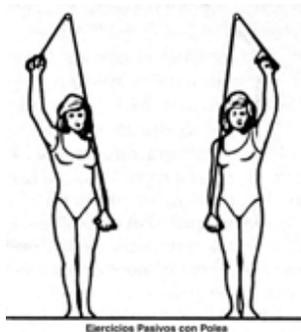


Ejercicio Pasivo Flexión



EJERCICIOS PASIVOS

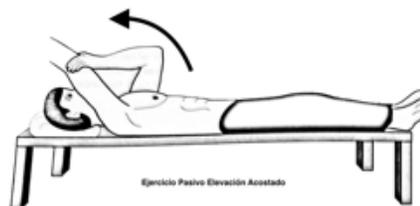
POLEA



PASIVO ELEVACIÓN SENTADO



ELEVACIÓN ACOSTADO



PASIVO ROTACIÓN EXTERNA CON PUERTA

Ejercicio Pasivo Rotación Externa



PASIVO ROTACIÓN INTERNA CON TOALLA

Ejercicio Pasivo Rotación Interna



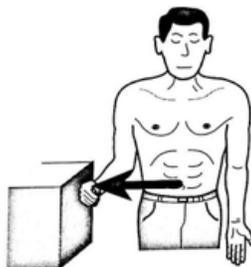
EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

❖ EJERCICIOS ISOMÉTRICOS

- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA COMPLETO DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA



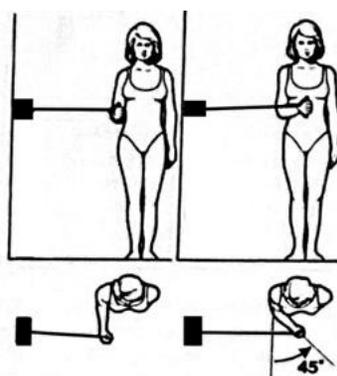
Ejercicio Isométrico Rotación Interna



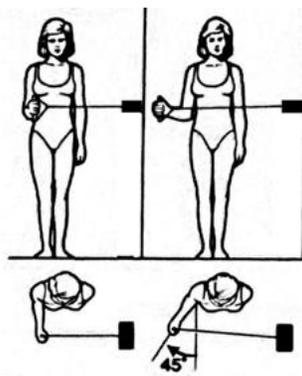
Ejercicio Isométrico Rotación Externa

❖ **EJERCICIOS CON BANDAS ELÁSTICAS (THERABAND)**

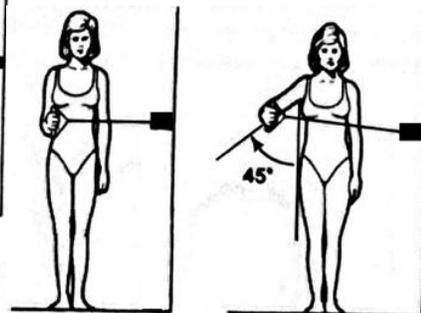
- HACER CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENER LA POSICIÓN Y CONTAR HASTA 10
- REALICE EL PROGRAMA COMPLETO DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- COMENZAR CON LA BANDA ELÁSTICA (THERABAND) COLOR AMARILLO.
- PASAR A LA SIGUIENTE BANDA ELÁSTICA ENTRE LA 2 A 4 SEMANA.
- SECUENCIA DE LAS BANDAS ELÁSTICAS POR RESISTENCIA:
 - o AMARILLO - ROJO – VERDE - AZUL – NEGRO - GRIS.



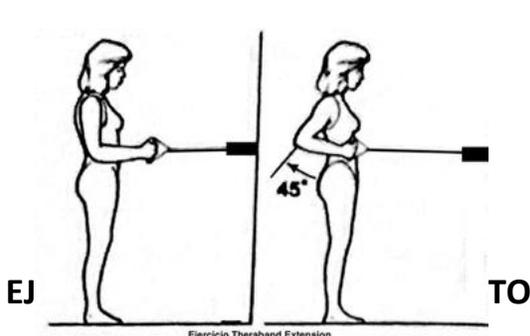
Ejercicio Theraband Rotación Interna



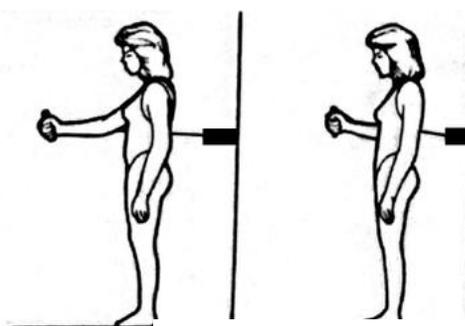
Ejercicio Theraband Rotación Externa



Ejercicio Theraband Abducción



Ejercicio Theraband Extension



Ejercicio Rotación Interna con Pesas

❖ **EJERCICIOS CON PESAS**

- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES

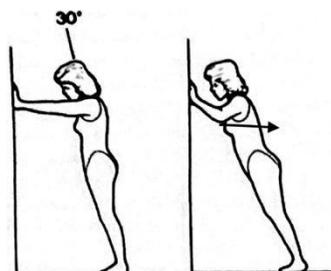


Ejercicio Rotación Externa con Pesas

- COMENZAR CON UNA LIBRA DE PESO.
- DESPUES DE 2 A 4 SEMANAS AUMENTAR EL PESO A 2 LIBRAS.

❖ **EJERCICIO DE LAGARTIJAS EN PARED**

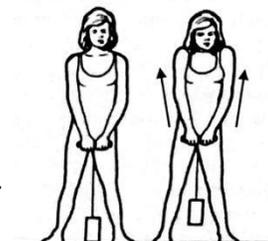
- HAGA EL EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA LA POSICIÓN CONTAR HASTA 10
- REALICE EL EJERCICIO TRES VECES AL DÍA



Ejercicio Estal

❖ **EJERCICIO DE CONTRACCIÓN DEL HOMBRO**

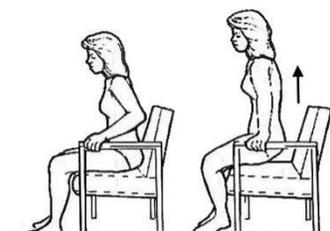
- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- COMENZAR CON UNA LIBRA DE PESO.
- DESPUES DE 2 A 4 SEMANAS AUMENTAR EL PESO 2 LIBRAS.



Ejercicio de Contracción del Hombro

❖ **EJERCICIO DE ELEVACIÓN DEL CUERPO**

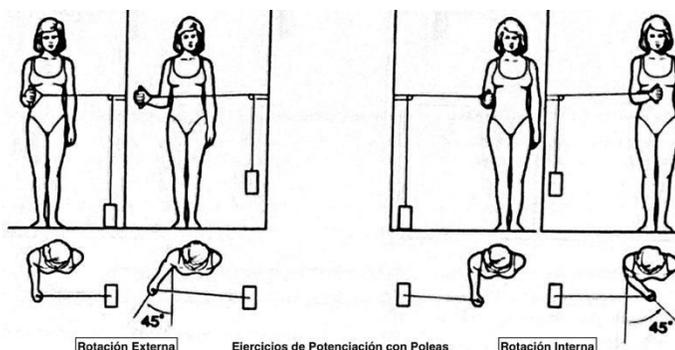
- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL EJERCICIO TRES VECES AL DÍA



Ejercicio Elevación Hombro

❖ **EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN CON POLEAS**

- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- COMENZAR CON 10 LIBRAS DE PESO.
- DESPUES DE 3 SEMANAS AUMENTAR EL PESO 3 LIBRAS.



Rotación Externa

Ejercicios de Potenciación con Poleas

Rotación Interna

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

❖ **EJERCICIOS DIAGONALES**

- **EXTENSIÓN + ADUCCIÓN**
- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES

- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- COMENZAR SIN RESITENCIA LUEGO PASAR A THERABAND O POLEA
- AUMENTO DE PESO PROGRESIVO O CAMBIO DE BANDA ELASTICA



- **FLEXIÓN + ABDUCCIÓN**
- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- COMENZAR SIN RESITENCIA LUEGO PASAR A THERABAND O POLEA
- AUMENTO DE PESO PROGRESIVO O CAMBIO DE BANDA ELASTICA

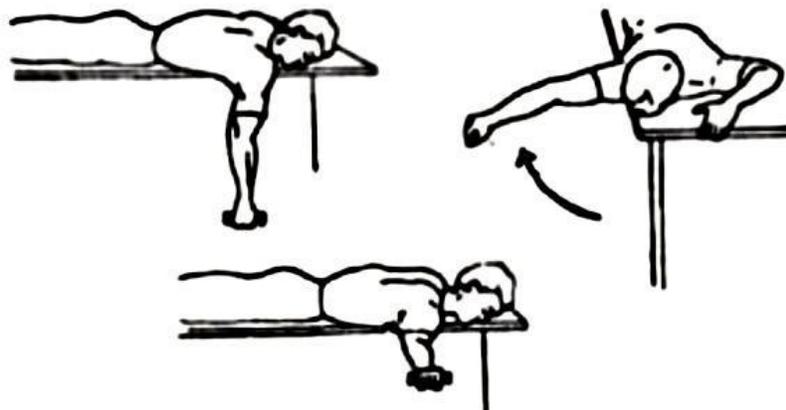


EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

❖ EJERCICIO ESCAPULAR EN T

- ACOSTADO BOCA ABAJO CON EL BRAZO FUERA DE LA CAMILLA
- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- MOVIMIENTO ACTIVO SIN PESO INICIALMENTE

- DESPUES DE 2 A 4 SEMANAS AUMENTAR EL PESO 2 LIBRAS.



❖ EJERCICIO ESCAPULAR EN Y

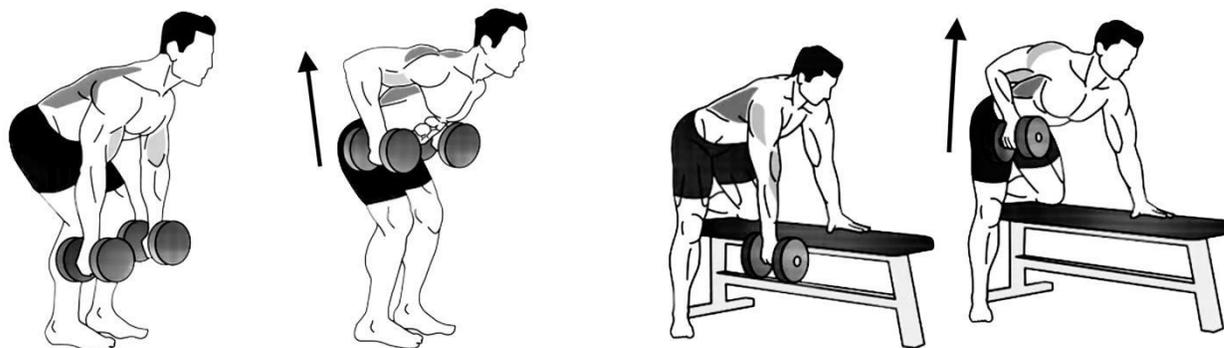
- ACOSTADO BOCA ABAJO CON EL BRAZO FUERA DE LA CAMILLA
- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- MOVIMIENTO ACTIVO SIN PESO INICIALMENTE
- DESPUES DE 2 A 4 SEMANAS AUMENTAR EL PESO 2 LIBRAS



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

❖ EJERCICIOS DE REMO

- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- MOVIMIENTO ACTIVO SIN PESO INICIALMENTE
- DESPUES DE 2 A 4 SEMANAS AUMENTAR EL PESO 2 LIBRAS



❖ EJERCICIOS CON PELOTA SUIZA Y PESAS

- HAGA CADA EJERCICIO 20 VECES
- MANTENGA CADA EJERCICIO HASTA CONTAR 10
- REALICE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS TRES VECES AL DÍA
- MOVIMIENTO ACTIVO SIN PESO INICIALMENTE
- DESPUES DE 2 A 4 SEMANAS AUMENTAR EL PESO 2 LIBRAS

