

PROTOCOLO REHABILITACIÓN PROTESIS DE HOMBRO

FASE INICIAL: (0 -3 SEMANA)

- Mantener el vendaje al salir del Hospital y retirarlo a las 24 horas.
- Los puntos de sutura se retiran a las 2 o 3 semanas 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 (AROM).
- Realizar ejercicios pasivos de Rotación Externa hasta 30 grados.
- Realizar ejercicios pasivos de flexión hasta 120 grados
- Realizar ejercicios pasivos de Abducción hasta 90 grados
- Realizar ejercicios Pendulares

FASE 2: (4 -6 SEMANA)

- Retiro progresivo de la inmovilización hasta la 6 semana.
- Realizar ejercicios **activos** de flexión hasta 90 grados
- Realizar ejercicios **activos** de Abducción hasta 90 grados
- Realizar ejercicios **activos** de Rotación Externa hasta 30 grados
- Realizar ejercicios **activos** Escapulares
- Realizar ejercicios isométricos para Deltoides

FASE 3: (7 – 8 SEMANA)

- Retiro definitivo de la inmovilización
- Realizar ejercicios de Rotación interna hasta el bolsillo posterior
- Realizar ejercicios pasivos sin restricción
- Realizar ejercicios **activos** de flexión hasta 140 grados
- Realizar ejercicios **activos** de Rotación Externa hasta 30 grados
- Evitar Hiperextensión del Hombro
- NO levantar objetos.
- NO levantarse apoyando la mano.
- Realizar ejercicios isométricos para Manguito Rotador y Periescapular.

FASE 4: (9 -11 SEMANA)

- Realizar ejercicios activos con movilidad completa
- Realizar ejercicios de fortalecimiento con Theraband (Amarillo)
- Realizar ejercicios activos escapulares de fortalecimiento

FASE 5: (12 – 16 SEMANA)

- Realizar ejercicios de fortalecimiento con Theraband (ROJO-VERDE)
- Realizar ejercicios activos escapulares de fortalecimiento
- Realizar ejercicios de fortalecimiento para codo
- Realizar ejercicios de fortalecimiento diagonales