

PROCOLO DE REHABILITACIÓN

TENODESIS DEL BICEPS ARTROSCÓPICO

METAS:

- PROTEGER LA INTEGRIDAD DE LA REPARACIÓN DEL BICEPS.
- DISMINUIR INFLAMACIÓN Y DOLOR
- MEJORAR LA MOVILIDAD PASIVA DEL HOMBRO (PROM)
- ADECUADA FUNCIÓN ESCAPULAR

FASE INICIAL: (0-3 SEMANA)

- Mantener el vendaje en el Hombro 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 Ortopedista.
- Mantener la inmovilización hasta nueva orden (Cabestrillo – Inmovilizador de Hombro tipo Watson-Jones o Inmovilizador con cojin de Abducción).
- Retirar inmovilizador solo para vestirse y bañarse.
- Ejercicios de Movilización pasiva del Hombro desde Rotación interna hasta 40 grados de Rotación Externa.
- No Extesión Pasiva del Hombro o Abducción horizontal
- **No movilización Activa del Hombro o el Codo (AROM)**
- No levantar objetos en el brazo operado.
- No excesivos ejercicios de estiramiento o movimientos bruscos
- No levantarse o apoyarse con las mano.
- Mantener la herida limpia y seca.
- Terapia de Frio (Ice Pack o bolsa con hielo) 15 minutos tres veces al día.
- Tomar medicamentos para el dolor – inflamación y Antibiotico profiláctico.
Indicados en la receta médica postoperatoria.
- Ejercicios Escapulares activos
- Ejercicios activos (AROM) para mano y muñeca.
- Movilidad pasiva para del codo (Flexión – Extensión – PronoSupinación.
- Dormir en posición Semisentada con almohadas o cojines debajo del codo.

FASE 2: (4 – 6 SEMANA)

- Retiro de inmovilización entre la 3 y 4 semana.
- Ejercicios Isométricos para el Hombro:
 - Flexión, Extensión, Rotaciones, Abducción.
- Movilización activa asistida del Hombro (AAROM):
 - Lawn Chair- Rotación Externa – Rall Slides – Wall Slides
- Movilidad activa del Hombro (AROM):
 - Flexión en Supino – Elevación en el plano escapular – Rotación Externa en neutro y a 90 grados de Abducción.
- Movilidad Activa del codo:
 - Flexión, Extensión, Pronación y Supinación.
- Contracción muscular palpable que se siente en la musculatura escapular y del hombro.
- Ejercicios de estiramiento para capsula posterior del hombro.
 - Estiramientos Cross Body - Sleeper Stretch.
- NO levantarse con el brazo operado.
- NO carga sobre el Biceps, flexores del codo y supinadores.
- NO correr
- Se autoriza caminadora o bicicleta estacionaria evitando excesiva carga o apoyo en el brazo operado.

FASE 3: (6 – 12 SEMANA)

- Movilización **activa** y pasiva de 0 a 140 de flexión
- Movilización **activa** y pasiva de 0 a 40 de rotación externa.
- Movilización **activa** y pasiva de abducción de 0 a 90 grados.
- Ejercicios Isométricos.
- Ejercicios con Theraband (Bandas Elásticas o Ligas) color amarillo.
- Ejercicios de propiocepción.

FASE 4: (12 – 16 SEMANA)

- Movilización activa completa
- Ejercicios de resistencia con Theraband roja o verde.
- Comenzar Ejercicios activos con patrones diagonales
- Comience el programa de ejercicios en decúbito prono con pesas
- Ejercicios de Remo con pesas.
- Ejercicios activos Escapulares en T y en Y.
- Push up o Lagartijas 5 a 10 minutos tres veces al día.
- Actividades de pelota suiza y pesas.
- Fortalecimiento de tronco y miembros inferiores

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.
- Programa de estiramiento con énfasis en la cápsula posterior
- Realizar Ejercicios de Resistencia con Theraband color **Azul - Negro**.
- 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.