

Rehabilitación Cirugía Inestabilidad Hombro

FASE II (Rehabilitación desde la semana 4 a la 6)

Consideraciones generales:

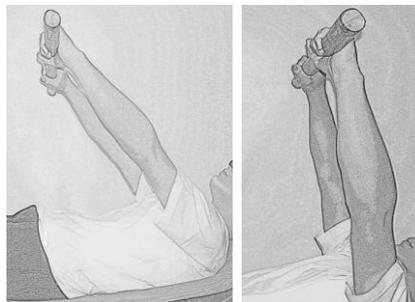
- No hacer ejercicios que aumenten el dolor
- No hacer elevación antigraavedad sin ayuda
- Cabestrillo: retirarlo progresivamente y solo usarlo en caso de fatiga o en determinados momentos.

** Todos los ejercicios se realizarán hasta inicio del dolor, según tolerancia.

3. Flexión hombro a 90°:

En decúbito supino sujetar la barra por los 2 extremos con ambas manos, empujar con la mano sana el brazo hacia arriba hasta 90°.

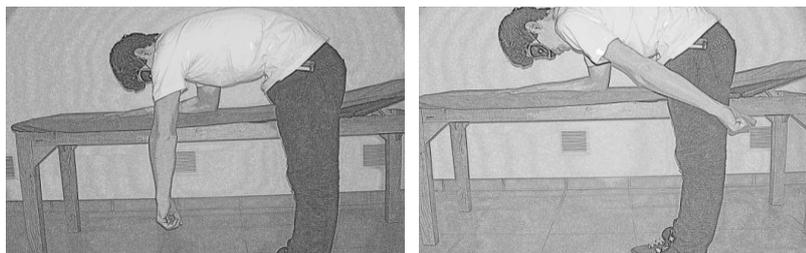
Series: 1
Repeticiones:10



4. Iniciar ejercicios de péndulo sin peso:

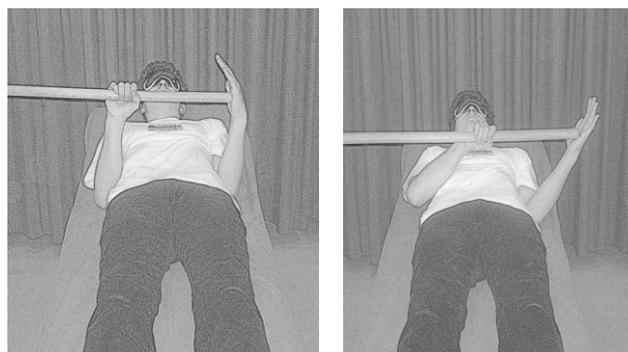
apoyar el brazo sano sobre el borde de una mesa, flexionar el cuerpo hacia adelante dejando caer el brazo afecto. Se realizarán movimientos pendulares. Se puede realizar en decúbito supino

Series----- 1
Repeticiones--- 10



5. Rotación Externa 25°-35° : en decúbito supino, con brazos adosados al cuerpo y codos flexionados a 90°. Sujetar la barra con la mano del brazo sano y apoyar el otro extremo en la palma de la mano del brazo afectado. Empujar la palma de la mano hacia afuera 15° o 20°, sin separar el codo del cuerpo

Series-----1
Repeticiones----- 10



6. Isométricos de rotadores internos:

Brazo afectado adosado al cuerpo con el codo flexionado a 90°. Mano sana apoyada sobre muñeca contraria. Empujar hacia adentro con el brazo afectado. La mano contralateral no permite el movimiento. Mantener de 3 a 5 segundos. (esto mismo se puede hacer contra un objeto fijo).

Series----- 1

Repeticiones--- 10



7. Abducción hombro a 60°: cogiendo una barra con ambas manos por los extremos y por delante, empujar con el lado sano hacia el lado lesionado hasta 60°.

Series----- 1

Repeticiones---- 10



8. Isométricos de rotadores externos: Pegado a la pared del lado afectado, con una toalla entre el cuerpo y el brazo y el codo flexionado 90°. Empujar la pared con el dorso de la mano. Mantener de 3 a 5 segundos.

Series----- 1

Repeticiones---- 10

**9. Estiramiento y relajación de musculatura de cuello y hombros**

- Elevar los hombros hasta las orejas, contar hasta 20 y relajar despacio volviendo a la postura inicial
- Girar la cabeza hacia uno de los hombros, contar hasta 20 y relajar despacio, volviendo a la posición inicial



Actividades: Puede conducir a las 8-10 semanas si el paciente se siente seguro. Natación braza a las 10-12 semanas. Correr a las 10-12 semanas. Reincorporación al trabajo a las 8-10 semanas. No se permiten otros deportes todavía.