



LATARJET / BONE-BLOCK

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN POSTQUIRÚRGICA

Objetivos:

- Proteger la integridad de la reparación.
- Incremento gradual del rango de movimiento pasivo (PROM) y activo-asistido (AAROM).
- Reducir el dolor y la inflamación.
- Prevenir la inhibición muscular.

Fase I - Protección (Semanas 0-4)

Precauciones:

- Usar cabestrillo en todo momento, excepto al realizar los ejercicios prescritos.
- No levantar objetos.
- No realizar extensiones excesivas del hombro ni movimientos detrás de la espalda.
- Evitar movimientos bruscos o estiramientos.
- No apoyar el peso del cuerpo en el brazo afectado.

Semanas 0 – 4:

- Inmovilización con cabestrillo en todo momento, excepto durante el aseo o sesiones de rehabilitación bajo la supervisión del fisioterapeuta.
- Rango de Movimiento (ROM): Solo rango de movimiento pasivo (PROM) hasta el límite de tolerancia del paciente.
 - Objetivos: 140° de flexión hacia adelante, 30° de rotación externa con el codo pegado al cuerpo, 60-80° de abducción sin rotación, y limitar la rotación interna a 45° con el hombro en posición de 30° de abducción.
 - Mantener el codo al nivel o delante de la línea axilar media cuando el paciente esté en posición supina.
 - Prohibir cualquier movimiento activo del hombro operado.
 - Educar al paciente sobre la importancia de evitar movimientos activos para permitir la correcta cicatrización ósea.
- Ejercicios Terapéuticos:
 - No usar bastones o poleas en esta fase.
 - Ejercicios de Codman/Péndulos.
 - Movilidad de codo, muñeca y mano, además de ejercicios de fortalecimiento de agarre.
 - Isométricos para estabilización escapular.
- Calor antes y frío local después de las sesiones de fisioterapia.

Fase II - Rango de Movimiento (Semanas 4-8)

Semanas 4-6:

- Iniciar retirada progresiva de cabestrillo
- **Objetivos:** Flexión hacia adelante completa, 45° de rotación externa con el codo pegado al cuerpo, abducción completa sin rotación, y rotación interna limitada a 45° con el hombro en 30° de abducción.
- **Rango de Movimiento:** PROM semanas 4-6, progresando a AAROM en la semana 6 si se alcanza un buen PROM con mecánica adecuada.
- **Ejercicios Terapéuticos:**
 - Ejercicios suaves de AAROM (posición supina), movilizaciones articulares suaves (grados I y II), continuar con los ejercicios de la Fase I.
 - Estiramientos de la cápsula posterior (estiramiento en posición de “sleeper”), estiramientos de aducción cruzada y ejercicios para estabilizadores escapulares.

Semanas 6-8:

- Suspender el cabestrillo definitivamente a partir de la semana 6 postoperatoria.
- **Objetivos:** Flexión hacia adelante completa, rotación externa con el codo pegado al cuerpo según tolerancia, abducción completa sin rotación, y rotación interna limitada según tolerancia con el hombro en posición de 30° de abducción.
- Comenzar AAROM y progresar hacia AROM según tolerancia.
- **Ejercicios Terapéuticos:**
 - Progresar hacia ejercicios activos con resistencia, flexión del hombro con el tronco inclinado a 45° en posición erguida, y comenzar fortalecimiento del deltoides y bíceps.
 - Ejercicios de estabilización rítmica: rotación externa/interna en el plano escapular, flexión/extensión, abducción/aducción.

Fase III (Semanas 8-16): Fortalecimiento

- **Rango de Movimiento (ROM):** Progresar hacia un AROM completo sin molestias.
- **Ejercicios Terapéuticos:**
 - Normalizar la fuerza, la resistencia y el control neuromuscular, evitando el sobreesfuerzo de la cápsula anterior.
 - Continuar con ejercicios de fortalecimiento escapular.
 - Progresar con fortalecimiento del manguito rotador (resistencia ligera), curls de bíceps y fortalecimiento del pectoral.
 - Iniciar isométricos de rotación interna/externa.
 - Estirar la cápsula posterior cuando el brazo esté calentado.



Fase IV (Meses 4-6): Retorno a las Actividades

- **Rango de Movimiento (ROM):** Completo y sin molestias.
- **Ejercicios Terapéuticos:**
 - Avanzar en el fortalecimiento según tolerancia, incluyendo isométricos, bandas elásticas y pesas ligeras (1-5 lbs).
 - Realizar 8-12 repeticiones/2-3 series para el manguito rotador, deltoides y estabilizadores escapulares.
- Regreso a actividades deportivas a los 6 meses con aprobación médica.
- Modalidades según criterio del fisioterapeuta.

Criterios para el retorno al deporte:

- Aprobación del médico.
- Rango de movimiento satisfactorio.
- Prueba de fuerza satisfactoria.
- Examen clínico satisfactorio.
- Finalización satisfactoria del programa de intervalos deportivos.

** Estos protocolos son orientativos y pueden requerir adaptaciones para cada paciente en función de los hallazgos intraoperatorios y la técnica quirúrgica realizada.*