



# REPARACIÓN COMPLEJA DEL MANGUITO ROTADOR

## PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN POSTQUIRÚRGICA

### Fase I – Fase de Protección (Semanas 0 – 6)

#### 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.

#### Precauciones:

- Usar férula/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 – 2:

- Uso de cabestrillo/férula con almohadilla de abducción durante 6 semanas.
- Realizar ejercicios de rango de movimiento (ROM) para codo, mano y muñeca.
- Realizar PROM según tolerancia:
  - Flexión.
  - Rotación externa/interna (ER/IR) en el plano escapular.
- Fortalecimiento:
  - Ejercicios de prensión manual.
  - Isométricos submáximos/sin dolor:
    - Flexores del codo.
    - ER/IR en el plano escapular.
- Modalidades de control del dolor (hielo 15-20 minutos varias veces al día).

#### Semanas 3 – 4:

- Continuar con el uso de férula o cabestrillo.
- Iniciar ejercicios de péndulo (movimientos no mayores que el tamaño de una pelota de softball).
- PROM:
  - Flexión según tolerancia.

- ER/IR según tolerancia en el plano escapular.
- ER/IR hasta 45° con 90° de abducción.
- AAROM:
  - ER/IR según tolerancia en el plano escapular.
- Fortalecimiento:
  - Ejercicios de estabilización rítmica.
  - Flexión/extensión entre 90-100° de flexión en posición supina.
  - ER/IR en el plano escapular.
  - Isométricos submáximos/sin dolor (todos con el codo flexionado):
    - Flexión.
    - Abducción.
    - ER/IR.
    - Extensión en posición neutra.
- Continuar con modalidades de control del dolor.

#### **Semanas 5 – 6:**

- Continuar con el uso de férula o cabestrillo hasta recibir alta médica.
- Progresar a PROM completo según tolerancia.
- AAROM:
  - Flexión hasta 130°.
  - ER/IR según tolerancia en el plano escapular.
  - Iniciar ER/IR suave hasta 45° con 90° de abducción.
- AROM:
  - Flexión hasta 90° si no hay encogimiento del hombro.
- Fortalecimiento:
  - Banda elástica para ER con 0° de abducción.
  - Isotónicos ligeros:
    - Remo en posición prona hasta posición neutra del brazo.
    - Abducción horizontal en posición prona.
    - Flexión de bíceps.
- Continuar con modalidades de control del dolor.

#### **Fase II – Fase Intermedia (Semanas 7 – 12)**

##### **Objetivos:**

- Lograr A/PROM completo para la semana 12.
- Incremento gradual de la fuerza del hombro.
- Retorno gradual a actividades funcionales ligeras.

#### **Semanas 7 – 9:**

- Suspender el uso de férula y cabestrillo.
- Mantener PROM completo con estiramientos suaves según sea necesario.
- Uso de bicicleta para extremidades superiores.
- AAROM:
  - Flexión según tolerancia.

- ER/IR según tolerancia en el plano escapular.
- ER/IR según tolerancia con 90° de abducción.
- AROM:
  - Flexión y movimientos según tolerancia.
- Fortalecimiento:
  - Elevaciones en escápula y laterales (solo con el peso del brazo).
  - Continuar/progresar ejercicios de estabilización rítmica.
  - Continuar con banda elástica para ER con 0° de abducción trabajando resistencia.
  - Fortalecimiento escapular con banda elástica en posición neutra, trabajando resistencia.
  - Isotónicos (progresar gradualmente la resistencia):
    - Flexión hasta 90° (sin resistencia hasta que se logre AROM sin encogimiento).
    - ER/IR en decúbito lateral.
    - Remo en posición prona.
    - Abducción horizontal en posición prona.
    - Bíceps/tríceps.

#### **Semanas 10 – 12:**

- Mantener PROM/AAROM con estiramientos suaves si es necesario.
- Progresar AROM hasta completo.
- Fortalecimiento:
  - Continuar/progresar programa de resistencia con banda elástica.
  - Continuar/progresar programa de fortalecimiento isotónico.
- Iniciar actividades funcionales ligeras (evitar actividades por encima de la cabeza).

### **Fase III – Fase de Fortalecimiento Avanzado (Semanas 13 – 20)**

#### **Objetivos:**

- Mantener ROM completo y sin dolor.
- Mejorar la fuerza general de la musculatura del hombro.
- Mejorar el control neuromuscular.
- Retorno gradual a todas las actividades funcionales.

#### **Semanas 13 – 20:**

- Mantener PROM/AROM completo.
- Realizar estiramientos capsulares autoinducidos si hay limitación de movimiento.
- Programa de fortalecimiento:
  - Continuar con fortalecimiento isotónico, con banda elástica y ejercicios de estabilización.
  - Ejercicios de estabilización en cadena cerrada.
  - Ejercicios isocinéticos de alta velocidad para ER/IR en posición neutra (a las 16 semanas).
  - Fortalecimiento general del hombro con precauciones:

- Dominadas con agarre estrecho y brazos al frente del cuerpo.
- Press de pecho con mancuernas ligeras manteniendo los codos frente al hombro.
- Remo en máquina.
- Press militar con mancuernas ligeras y brazos al frente.

## **Fase IV – Fase de Retorno a la Actividad (Semanas 21 – 24)**

### **Objetivos:**

- Retorno gradual a actividades recreativas y ocupacionales.
- Recuperación completa de fuerza

### **Semanas 21 – 24:**

- Continuar con todos los ejercicios de fortalecimiento.
- Continuar con todos los ejercicios de ROM/flexibilidad.
- Programa pliométrico (dos manos → una mano).
- Iniciar programa de intervalos deportivos.

### **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.*