



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 neutral 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.