



REPARACIÓN DEL MANGUITO ROTADOR

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN POSTQUIRÚRGICA

Objetivos globales:

- Reducir el dolor y la inflamación.
- Mantener la integridad de la reparación y facilitar el proceso de cicatrización.
- Incremento gradual en el rango de movimiento pasivo (PROM) hasta recuperación completa del mismo.
- Incremento gradual de la fuerza del hombro.
- Educar al paciente sobre el uso a corto plazo del cabestrillo para protección y reposo activo, si es necesario.
- Retornar al paciente a las actividades de la vida diaria (AVD), recreativas, ocupacionales y deportivas.

Fase I – Fase de Máxima Protección (Semanas 0-2)

Precauciones:

- No levantar objetos pesados.
- No realizar extensiones excesivas del hombro, estiramientos o movimientos bruscos.
- No apoyar el peso del cuerpo sobre las manos.

Semanas 0 – 2:

- Cabestrillo 24 horas del día, incluso para dormir.
- 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 estabilización rítmica.
 - Flexión/extensión entre 90-100° de flexión en posición supina.
 - Rotación externa/interna (ER/IR) en el plano escapular.
 - Isométricos submáximos sin dolor (todos con el codo flexionado):
 - Flexión/bíceps.
 - Abducción.
 - Rotación externa/interna (ER/IR).
 - Extensión.
- Modalidades de control del dolor.

Semanas 3 – 4:

- Mantener cabestrillo 24 horas
- PROM según tolerancia (PROM completo entre semanas 4-5).
- Movilización activa-asistida (AAROM):
 - Flexión hasta 90°.
 - ER/IR según tolerancia en el plano escapular.
 - Iniciar ER/IR suave hasta 45° con 90° de abducción.
- 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.

Semanas 5 – 6:

- Iniciar retirada progresiva de cabestrillo
- Continuar PROM y estiramientos para mantener el rango completo.
- AAROM:
 - Flexión según tolerancia.
 - ER/IR según tolerancia en el plano escapular y a 90° de abducción.
- AROM:
 - Flexión hasta 90°.
- Fortalecimiento:
 - Continuar con banda elástica para ER con 0° de abducción.
 - Continuar isotónicos ligeros:
 - Remo en posición prona hasta posición neutral del brazo.
 - Abducción horizontal en posición prona.
 - Flexión de bíceps.

Fase II – Fase Intermedia (Semanas 7 – 12)

Semanas 7 – 10:

- Mantener PROM completo y progresar a AAROM completo.
- Fortalecimiento:
 - Continuar/progresar con ejercicios de estabilización rítmica.
 - Continuar con banda elástica para ER con 0° de abducción, trabajando resistencia.
 - Fortalecimiento escapular con banda elástica, trabajando resistencia.
 - Isotónicos (progresar gradualmente la resistencia):
 - Flexión hasta 90° (sin resistencia hasta lograr AROM sin encogimiento).
 - ER/IR en decúbito lateral.
 - Remo en posición prona.
 - Abducción horizontal en posición prona.
 - Bíceps/tríceps.



Semanas 10 – 12:

- Mantener AAROM completo y progresar a AROM completo.
- Fortalecimiento:
 - Continuar con isotónicos, banda elástica y ejercicios de estabilización.
 - Ejercicios de estabilización en cadena cerrada.

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

Semanas 13 – 20:

- Mantener PROM, AAROM y AROM.
- Iniciar estiramientos autoinducidos de la cápsula si hay rigidez en el hombro.
- Fortalecimiento:
 - Ejercicios isocinéticos de alta velocidad para ER/IR en posición neutra.
 - Fortalecimiento general del hombro con precauciones:
 - Dominadas con agarre estrecho y brazos frente al cuerpo.
 - Press de pecho con mancuernas ligeras manteniendo los codos por delante del hombro.
 - Remo en máquina.
 - Press militar con mancuernas ligeras y brazos solo al frente.
- Programa pliométrico (dos manos → una mano) a las 16 semanas.

Fase IV – Fase de Retorno a la Actividad (Semanas 21 – 28)

Semanas 21 – 24:

- Continuar ejercicios de flexibilidad, fortalecimiento, estabilización y pliometría.
- Iniciar programa de intervalos deportivos.

Semanas 24 – 28:

- Continuar ejercicios de flexibilidad, fortalecimiento, estabilización y pliometría.
- Continuar con el programa de intervalos deportivos y progresar hasta el retorno al deporte cuando sea autorizado.

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.*