

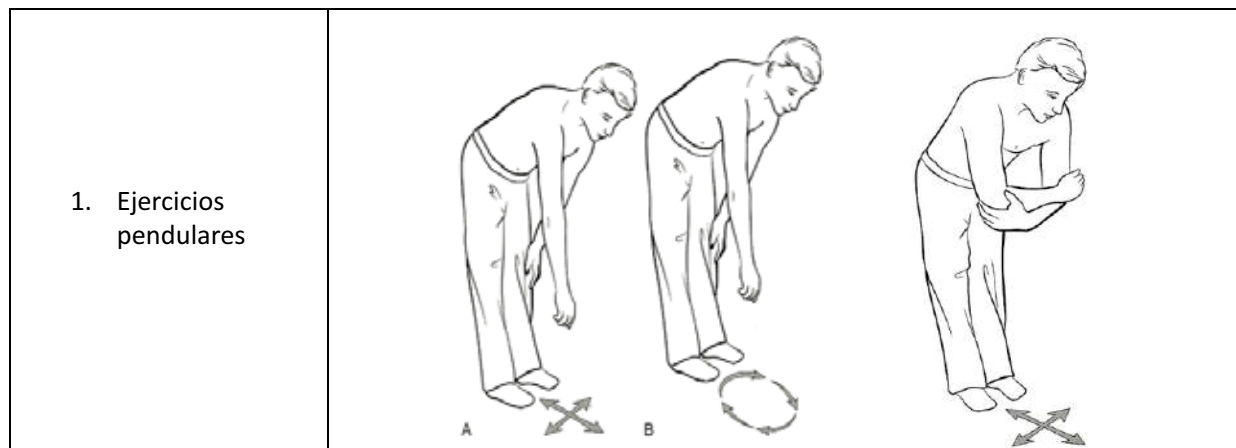
Ejercicios post operatorios

Manguito Rotador

Debe usar el cabestrillo por protección y quitarlo solo para realizar los ejercicios, bañarse y vestirse. También se lo puede quitar para estar confortablemente sentado o en la cama en su hogar. Pero **SIEMPRE** debe tenerlo colocado cuando sale a la calle. El objetivo del programa de ejercicios post operatorios es mejorar el movimiento, la fuerza y la coordinación del hombro y del brazo. Son simples de realizar y requieren poco tiempo.

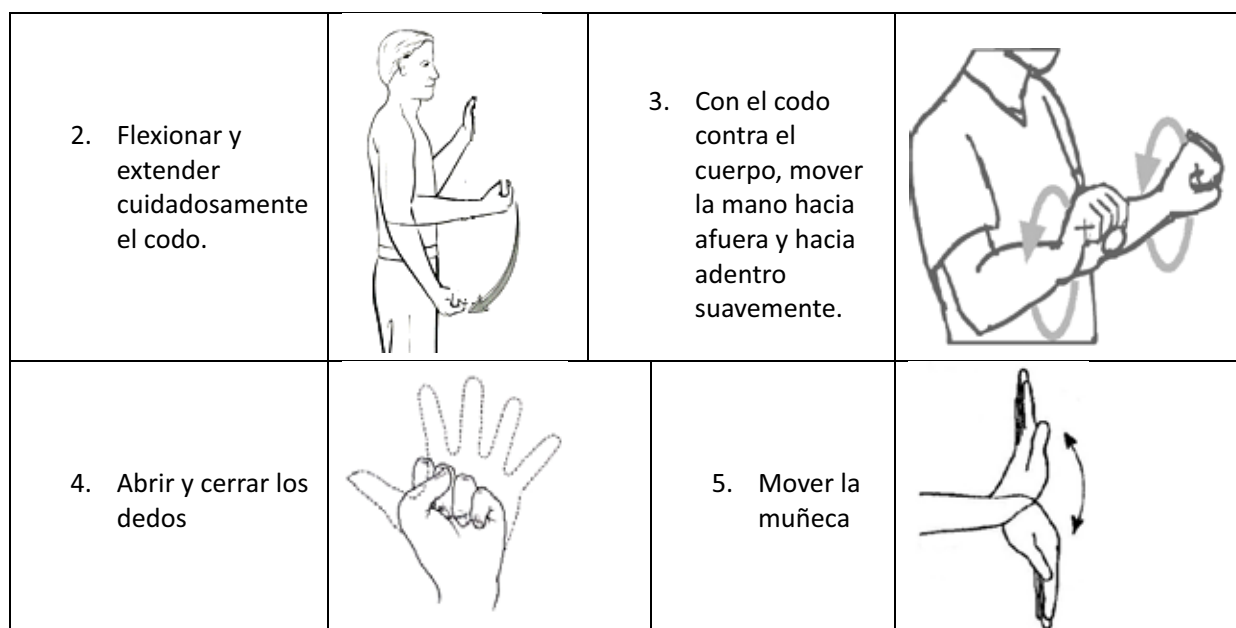
Ejercicios activos: 4 veces al día, 10 repeticiones.

Desde el día de operado hasta la 6ta semana



Con los siguientes ejercicios NO ELEVAR NI SEPARAR EL BRAZO DEL COSTADO DEL CUERPO.

4 veces al día:



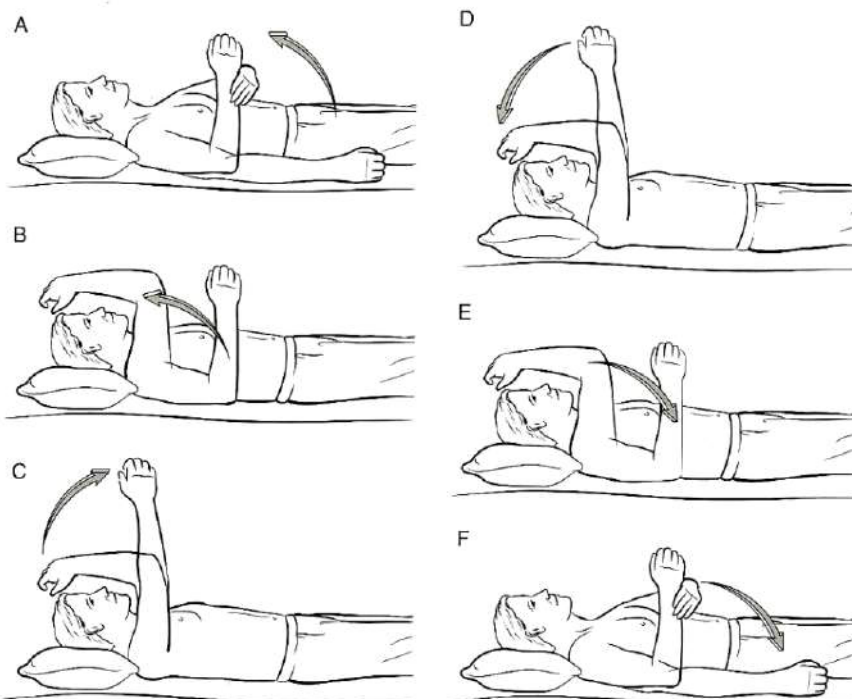
Semana 6ta a la 12°

Dejar el cabestrillo. Mover el brazo SIN NINGUN PESO EN LA MANO.

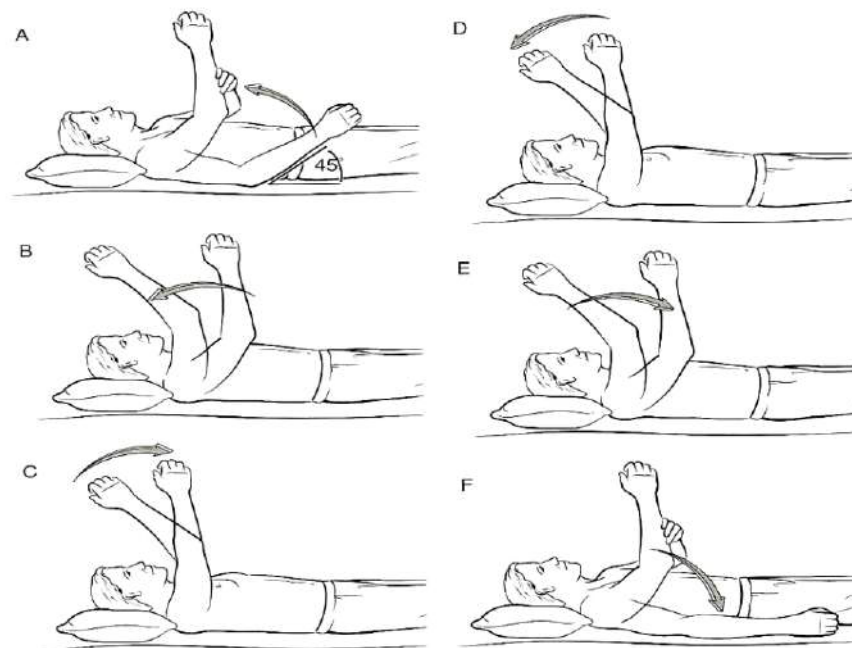


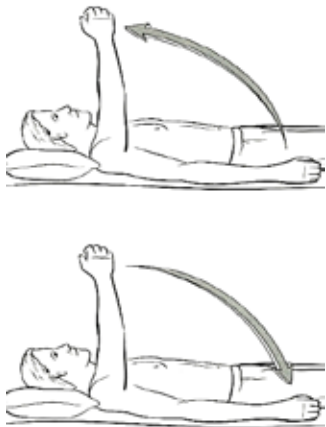
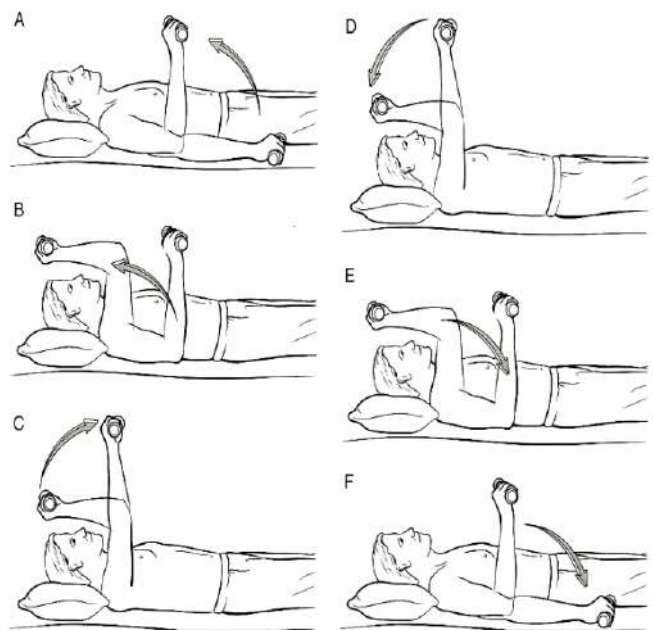
1. Comenzar con los **ejercicios pendulares** para entrar en calor.
2. **Ejercicios activos asistidos acostado:**

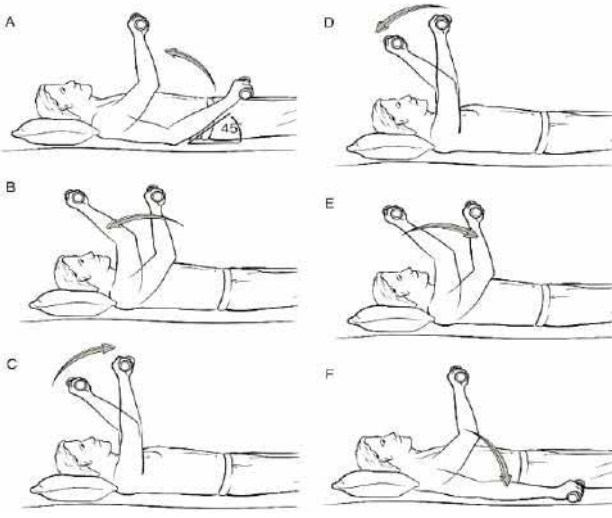
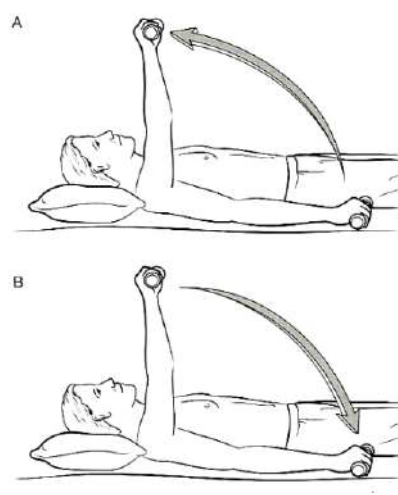
Estadio I : acostado, con el codo flexionado en 90°. Utilice el otro brazo para ayudarlo hasta que esté perpendicular al piso. Mantener 5 segundos. Bajar el brazo ayudado por el opuesto. A medida que progrese, hágalo sin la ayuda del otro brazo, pero manténgalo cerca por si es necesario. Baje el brazo activamente, pero mantenga el codo flexionado a 90°. A medida que progrese, sienta confianza y no necesite la ayuda del brazo opuesto, gradualmente incremente el tiempo del ejercicio a 30 segundos.



Estadio II: el mismo ejercicio pero con el codo flexionado a 45°

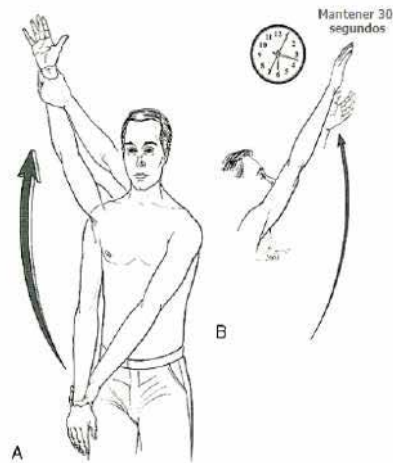


Estadio III: el mismo ejercicio pero con el codo estirado		Estadio IV: el mismo ejercicio con el codo a 90° y un peso de 500 grs en la mano	
--	---	---	---

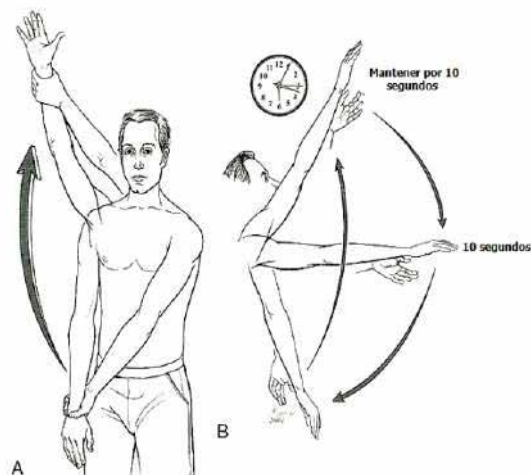
Estadio V: el mismo ejercicio con el codo a 45° y un peso de 500 grs en la mano		Estadio VI: el mismo ejercicio con el codo estirado y un peso de 500 grs en la mano	
--	---	--	---

1. Ejercicios en posición de pié:

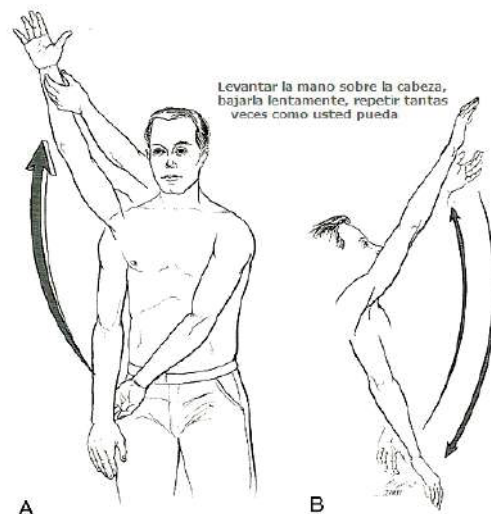
Estadio I: elevar en forma pasiva el brazo tomándolo de la muñeca con el opuesto y mantenerlo en forma activa, por encima de la cabeza, durante 5 segundos, dejando cerca la otra mano por si se fatiga el músculo y evitar que caiga el brazo. Progresar de a poco hasta mantenerlo elevado durante 30 segundos. Hacer los ejercicios mirando un reloj colocado en la otra mano. Una vez logrado los 30 segundos aumentar las repeticiones hasta 10, 3 veces al día. Una vez que este estadio se ha llevado a cabo pasar al siguiente.



Estadio II: elevación pasiva, mantener 10 segundos y bajar el brazo activamente, en forma lenta y controlada. Mantener cerca la mano opuesta del antebrazo por si cae por fatiga muscular. Cuando pueda realizar 10 repeticiones de este ejercicio pasar al estadio III.



Estadio III: elevación del brazo en forma activa, asistido por la otra mano. Gradualmente disminuir la asistencia de la mano opuesta hasta que pueda elevar el brazo activamente, en forma lenta y controlada.

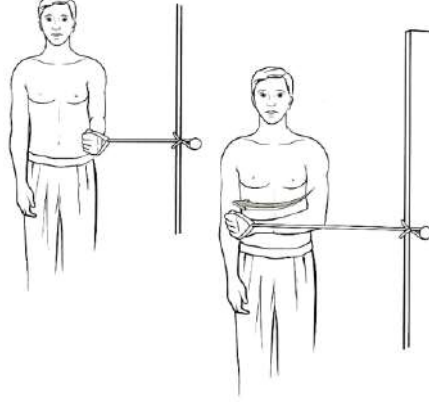
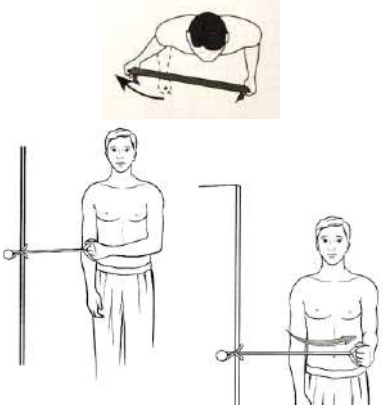
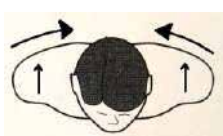


La recuperación lleva meses, más que semanas y el objetivo es el progreso gradual.

Semana 12 (3 meses)

Una vez que eleva el brazo en forma activa o 3 meses después de la operación, comenzar con ejercicios de fortalecimiento muscular utilizando tubos de goma, 3 veces por semana.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Bíceps: 10 Repeticiones 	Triceps: 10 Repeticiones 	Rotación interna: 10 Repeticiones 	Rotación externa: 10 Repeticiones 
Elevación de la escápula: 10 repeticiones 	Retracción de la escápula: 10 repeticiones   Bibliografía: 1. Gartsman G: <i>Shoulder Arthroscopy, 2nd edition, Saunders Elsevier.</i> 2. Rockwood – Matsen: <i>Hombro, 2da edición, Interamericana.</i>		