

REHABILITACIÓN TRAS  
REPARACIÓN DEL MANGUITO  
ROTADOR

## PROGRAMA DE REHABILITACIÓN DESPUES DE UNA REPARACIÓN DEL MANGUITO ROTADOR.

### Roturas de tamaño pequeño o mediano.

- Cabestrillo durante 6 semanas. Puede retirarlo para la ducha y para comer.
- Ejercicios desde el postoperatorio inmediato:
  - Flexoextensión del codo.
  - Estiramientos:
    - Deslizamientos en mesa.
    - Rotación externa pasiva con un bastón.
- A las 6 semanas retirar el cabestrillo.
- Ejercicios a las 6 semanas:
  - Elevación pasiva mediante cuerda y polea.
  - Rotación externa pasiva mediante un bastón.
  - Rotación interna con cuerda por la espalda.
- A los 3 meses comenzar con ejercicios de fortalecimiento muscular mediante Thera-Band.

### Roturas de tamaño grande

- Cabestrillo durante 6 semanas. Puede retirarlo para la ducha y para comer.
- Ejercicios desde el postoperatorio inmediato:
  - Flexoextensión de codo
  - Estiramientos: rotación externa pasiva con un bastón.
- A las 6 semanas retirar el cabestrillo.
- Ejercicios de estiramiento a las 6 semanas:
  - Elevación pasiva mediante cuerda y polea.
  - Rotación externa pasiva mediante bastón.
  - Deslizamientos en mesa.
- A los 3 meses comenzar con ejercicios de fortalecimiento muscular mediante Thera-Band y con elevación activa y de estiramiento

## Roturas masivas y liberaciones

- Estiramientos igual que en las de tamaño grande.
- Esperar hasta el 4º mes para los ejercicios de fortalecimiento muscular.

## Roturas del subescapular

Protocolo según el tamaño de la rotura excluyendo el subescapular.

- Roturas pequeñas de la parte superior: limitar rotación externa a 20º-30º durante 6 semanas
- Roturas más grandes: limitar rotación externa a 0º durante 6 semanas.

## Lesiones tipo PASTA

Mismo protocolo que en las roturas pequeñas.

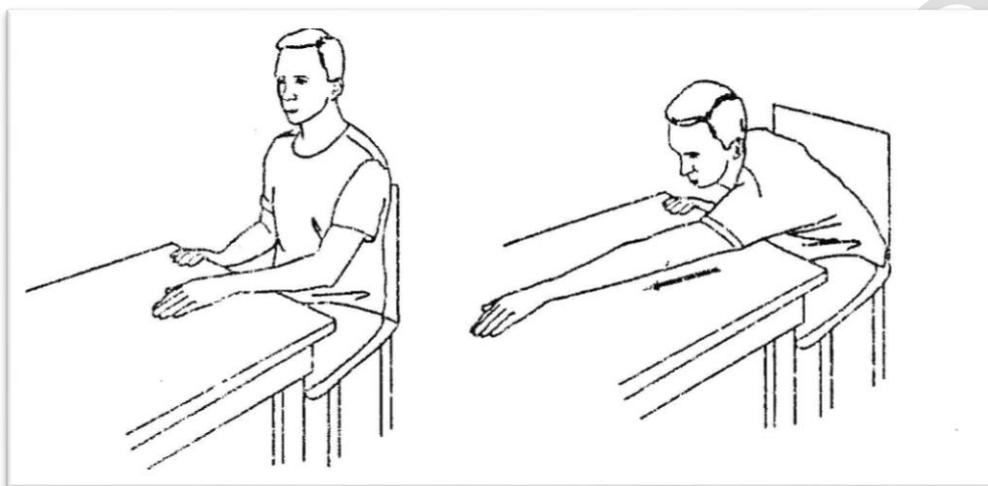
## Lesiones tipo SLAP

- Mantener cabestrillo durante 4 semanas
- Ejercicios de estiramiento desde el postoperatorio inmediato:
  - Rotación externa pasiva con un bastón.
  - Deslizamientos en mesa.
- A las 4 semanas retirar el cabestrillo
- Ejercicios de estiramiento a las 4 semanas:
  - Comenzar con rotación interna pasiva en cama
  - Elevación pasiva con cuerda y polea.
- A las 6 semanas:
  - Estiramientos en marco de una puerta
  - Fortalecimiento con Thera-Band excepto bíceps
- A las 8 semanas comenzar fortalecimiento del bíceps
- Demorar ejercicios tipo lanzamiento hasta 7 – 8 meses

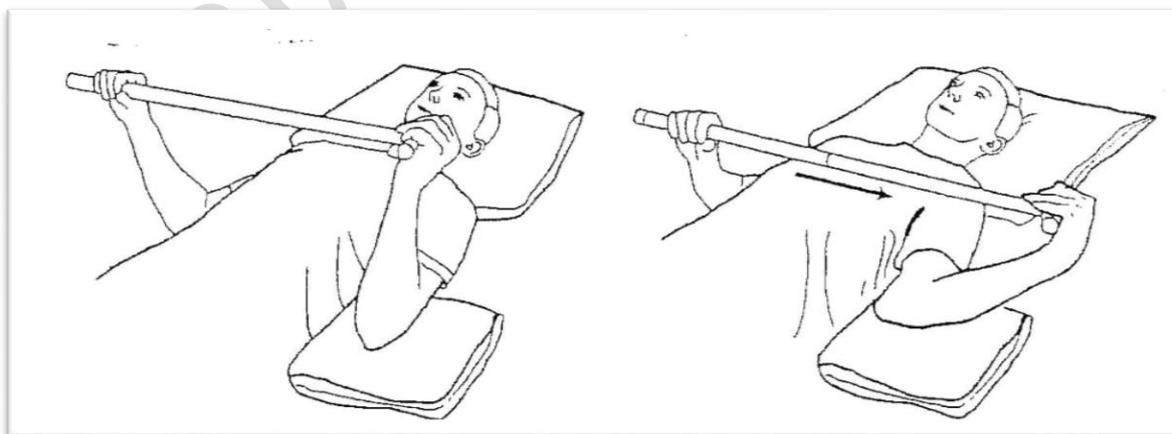
## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Mantener tensión durante 10 seg / 10 repeticiones / 2 tandas / 2 veces al día

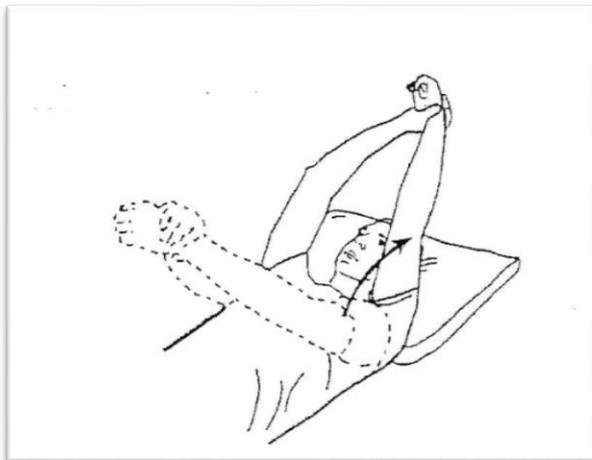
### Deslizamiento en mesa



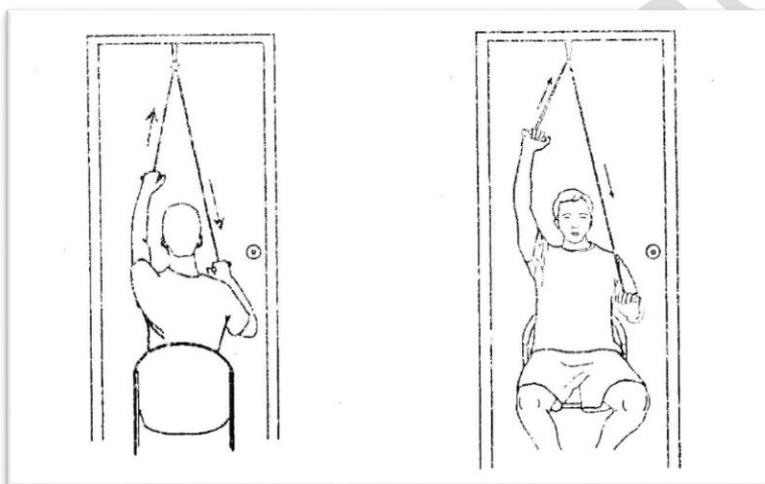
### Rotación externa con bastón



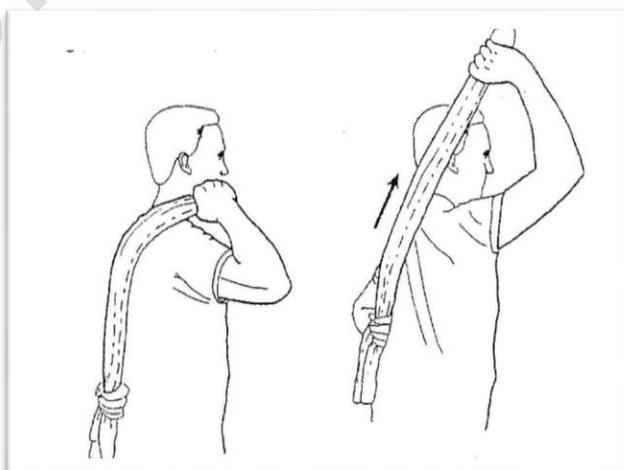
### Elevación pasiva en cama



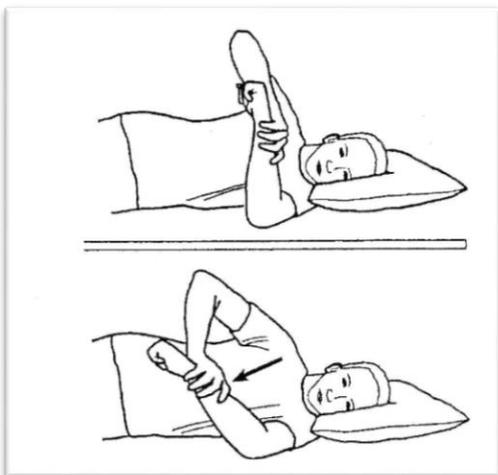
### Elevación pasiva mediante cuerda y polea



### Rotación interna con cuerda por la espalda



### Rotación interna en cama



### Estiramiento en marco de puerta



## EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

### Rotación interna



- De cara a una de las paredes de la esquina
- Codo flexionado a 90º, pulgar arriba
- Presionar la pared con la palma de la mano
- Mantener la presión sobre la pared 10 segundos
- Realizar 10 repeticiones por serie
- Realizar 2 series 2 veces al día

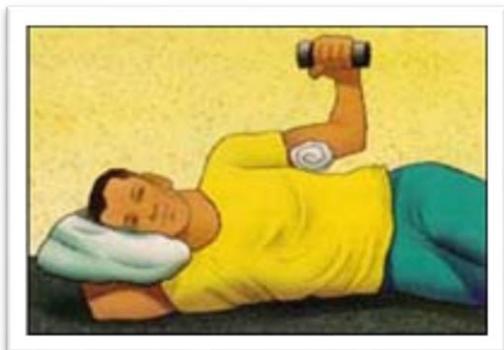


- Acostado sobre el hombro operado.
- Codo flexionado a 90º
- El brazo a lo largo del cuerpo
- Usar una pesa ligera (2 Kg)
- Levantar y bajar la pesa lentamente
- Mantener el codo apoyado
- Realizar 10 repeticiones por serie
- Realizar 2 series 2 veces al día

### Rotación externa

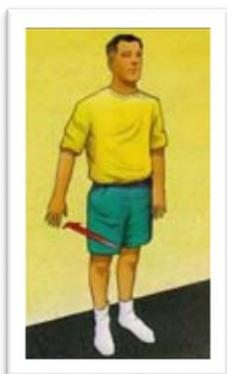


- De espaldas a una de las paredes de la esquina
- Codo flexionado 90º, pulgar arriba
- Presionar la pared con el dorso de la mano
- Mantener la presión durante 10 segundos
- Realizar 10 repeticiones por serie
- Realizar 2 series 2 veces al día



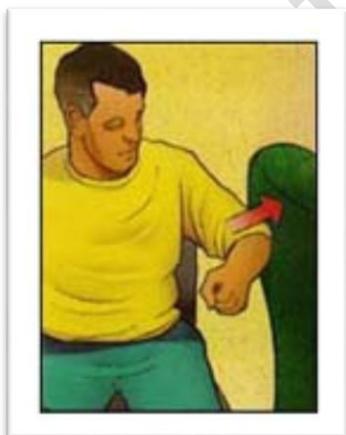
- Acostado sobre el lado sano.
- Brazo a lo largo del cuerpo
- Codo flexionado a 90º
- Utilizar una pesa ligera (2 Kg)
- Levantar y bajar la pesa lentamente
- Mantener el codo pegado al cuerpo
- Realizar 10 repeticiones por serie
- Realizar 2 series 2 veces al día

### Retropulsión



- De espaldas a una pared
- Mantener los brazos estirados a lo largo del cuerpo
- Empujar la pared con la palma de la mano
- Mantener presión durante 10 segundos
- Repetir 10 veces por cada serie
- Realizar 2 series 2 veces al día

### Abducción



- Sentado en una silla sin brazos a unos 10 cm de una pared
- Brazo a lo largo del cuerpo. Codo flexionado a 90º
- Empujar la pared con la cara externa del codo
- Mantener la presión durante 10 segundos
- Repetir 10 veces por serie
- Realizar 2 series 2 veces al día



- Sentado en una silla
- Brazo a lo largo del cuerpo.
- Levantar y bajar el brazo lentamente con la palma hacia el suelo
- Realizar 10 repeticiones por serie
- Realizar 2 series 2 veces al día

Ejercicios tomados de las recomendaciones de la Academia Americana de Cirugía Ortopédica y del protocolo personal del Dr. Stephen Burkhart.

COPIA CONTROLADA