

Período de Inmovilización



Llevará el cabestrillo **3 semanas**

“Crioterapia”: aplicando **hielo** (bolsas de gel /paquete guisantes protegiendo la piel con una tela 20 min) / 4 a 6 sesiones al día de 15-20 minutos. Se aconseja los primeros 2 a 5 días según el beneficio.

Antiinflamatorios si los tolera: p.ej. Ibuprofeno 600 mg comp. En Desayuno-Almuerzo y cena. Como alternativa (o añadido si el dolor no se controla): Metamizol 575 mg ó Paracetamol 1gr. Tomar 2 a 5 días o mientras tenga dolor. Si los ejercicios producen molestias puede tomar el analgésico 15 a 20 minutos antes de la tanda de ejercicios.

Puede quitar el cabestrillo para la **ducha** y para **extender codo** varias veces al día.

De esos momentos en que se lo retira aprovecha para hacer **2 tandas al día** de el llamado “**programa 90-0**” que incluye 2 movimientos activos:

- **Rotaciones externas** hasta 0° * :con el brazo al costado lleve la mano desde el estómago hasta que mire al frente (mantener 5 segundos la postura y repetir 5 a 10 veces)
- Flexiones o **elevación al frente*** hasta 90°: ponga el brazo con el codo extendido al costado y elévelo recto al frente hasta la horizontal (contar 5 segundos y repetir 5 a 10 veces)

Dentro del cabestrillo: realizará 5 tandas/día (contando p.ej. 5-10 segundos y repitiendo 5-10 veces) de:

- Ejercicios **Isométricos*** del hombro (contracciones sin mover, especialmente rotación interna y externa)
- Ejercicios activos de **mano: dedos** (abrir/cerrar con fuerza) - **muñeca**(círculos, cruces y giros o pronosupinación con todo el antebrazo)

Tras dejar cabestrillo:

Continuará con: **Programa 90-0, Isométricos** (ahora sin cabestrillo contra la pared en de rotación externa, interna y abducción) y **mano-muñeca**.

Iniciará: Ejercicios **activos suaves** y Ejercicios **Pendulares***(**cruces**: adelante-atrás/ dentro-fuera y **círculos**: en ambos sentidos; aumente la amplitud según mejore el dolor).

A las 6 semanas (3 semanas tras la retirada de cabestrillo)

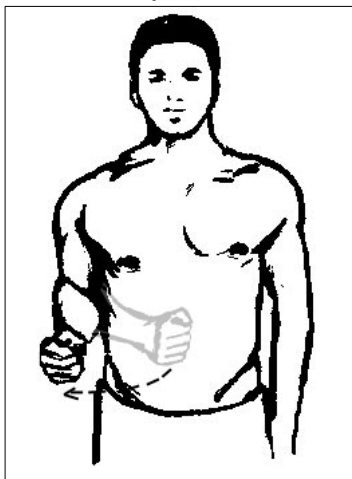
- Ejercicios activos hasta una **flexión** de **140°** y **rotación externa** de **40°** (En lugar de 90-0 sería 140-40). No debe hacer extensión* hacia atrás el 1^{er} mes tras retirar cabestrillo.
- Inicia un Programa de **fortalecimiento** con bandas elásticas* (ver hoja adjunta: 2ª página o 2ª Fase: insistir más en los ejercicios de “rotación externa” y especialmente “rotación interna”) que mantendrá p. ej. 2-3 meses 2 ó 3 tandas al día. Los elásticos se pueden complementar con pesas o mancuernas ligeras (2-3 Kg) con rotaciones interna y externa tendido de lado*
- Se recomienda la **natación** (para ganar coordinación y resistencia).

A los 3 meses.

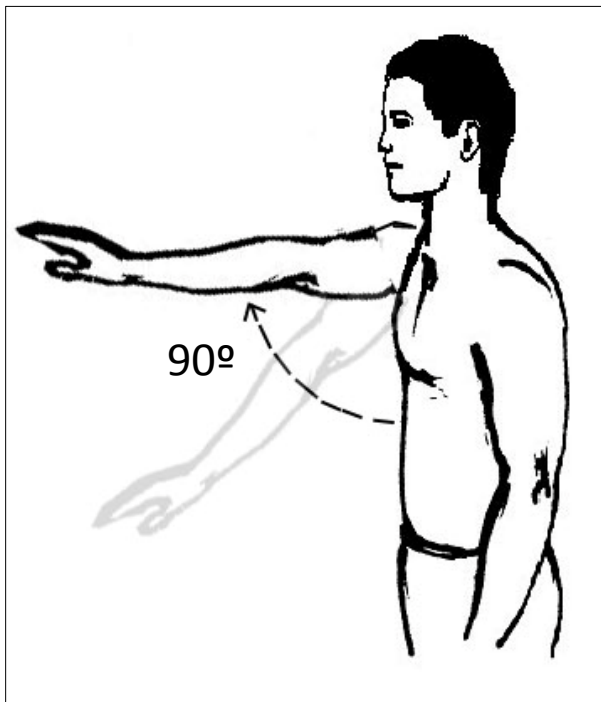
- Puede comenzar a hacer **movimientos vigorosos** del hombro sin límite de ángulos.
- Si no tiene flexión y rotación externa completa (raramente) se instaura un programa de estiramiento* con bastón (mejor en piscina).
- Puede hacer deportes o trabajos “sobre la cabeza” cuando la fuerza de los rotadores, la elevación al frente sean normales (comparar con el lado sano) y tenga confianza en su hombro.

(*) Estos asteriscos indican que normalmente se requiere que el Médico o Fisioterapeuta le explique en que consisten esos ejercicios o movimientos. Dispone de la hoja de ejercicios y algunas explicaciones con videos en www.portalsato.es.

PROGRAMA 90-0 (desde la lesión quitando con cuidado el cabestrillo 2 veces al día)

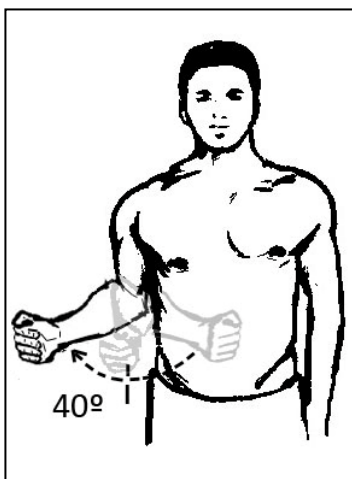


Rotaciones externas hasta 0°: con el brazo al costado lleve la mano desde el estómago hasta que mire al frente (mantener 5 segundos la postura y repetir 5 a 10)

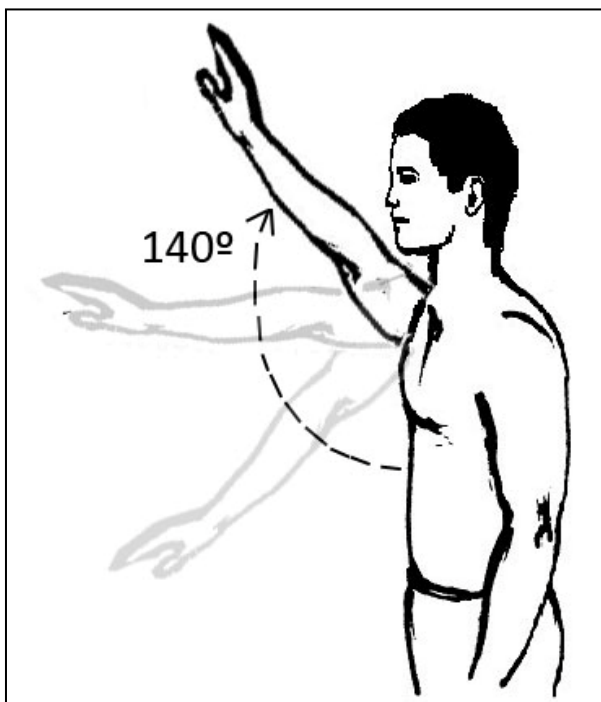


Flexiones o elevación al frente* hasta 90°: Ponga el brazo con el codo extendido al costado y elévelo recto al frente hasta la horizontal (contar 5 segundos y repetir 5 a 10 veces)

PROGRAMA 140-40 (desde las 6 semanas de la lesión)



Rotacion externa 40°: con el brazo al costado lleve la mano desde el estómago hasta que gire 40° afuera (mantener 5 segundos la postura y repetir 5 a 10 veces)



Flexion o elevación al frente hasta 140°: Ponga el brazo con el codo extendido al costado y elévelo recto al frente hasta 50° más de la horizontal (contar 5 segundos y repetir 5 a 10 veces)