



Reuben Gobezie, M.D.

Protocolo de Rehabilitación Arthroscopia de los Hombros

Divida en fases 1- Poste Inmediato Quirúrgico

Objetivos: Mantenga/proteja la integridad de la reparación
Gradualmente aumente la variedad pasiva del movimiento
Disminuya el dolor y la inflamación
Prevenga la inhibición muscular
Independiente hecho con actividades de vida diaria con modificaciones

Precauciones:

- Mantenga el brazo en el cabestrillo/abrazadera de rapto, quite sólo para el ejercicio
- Ninguna variedad activa de movimiento de hombro
- Ningún levantamiento de objetos
- Ningún movimiento de hombro detrás de espalda
- Ningún estiramiento excesivo o movimientos repentinos
- No apoyar de cualquier peso
- Ningún levantamiento de peso de cuerpo a manos
- Guarde la incisión limpia y seca

Criterios para progresión a la siguiente fase 2

- Flexión avanzada pasiva a al menos 125 grados
- Rotación externa pasiva en avión de escapulario a al menos 75 grados
- Rotación interna pasiva en avión de escapulario a al menos 75 grados
- Rapto pasivo a al menos 90 grados en el avión de escapulario

Días 1 a 6:

- Abrazadera de rapto / cabestrillo
- Ejercicios de péndulo

- El dedo, la muñeca y da un codazo a la variedad activa del movimiento
- Comience la musculatura de escápula isometrics/juegos: Variedad cervical de Movimiento
- Cryotherapy para dolor e inflamación
- Día 1-2: tanto como posible (20 minutos de cada hora)
- Día 3-6: actividad postal, o para dolor
- Dormir en cabestrillo de rapto
- Educación Paciente: postura, protección conjunta, colocación, higiene, Etc..

Días 7 a 28:

- Siga el uso del cabestrillo/abrazadera de rapto
- ejercicios de péndulo
- Comience la variedad pasiva del movimiento a la tolerancia éstos deberían ser hechos supino y deberían ser sin dolor
- Flexión a 90 grados
- Er en avión de escapulario a al menos 35 grados
- Ir a cuerpo/pecho
- Siga el codo, la muñeca, y mano see la variedad activa del movimiento / resistido
- Los cryotherapy como necesario para el dolor controlan e inflamación
- Puede reanudar el programa de acondicionamiento general - andar, bicicleta inmóvil, etc.
- La terapia de Aquatherapia/picina puede comenzar en 3 semanas postop

Divida en fases 2-Protección / movimiento Activo (semanas 5-10):

Objetivos: Permita curarse del tejido suave

No insista demasiado en el tejido que se cura

Gradualmente restaure la variedad pasiva llena del movimiento (semana 4-5)

Las disminuciones duelen e inflamación

Precauciones:

Ningún levantamiento

No apoyar de peso de cuerpo a manos y armas

No excesivo detrás de los movimientos traseros

Evite el ergómetro de extremo upper siempre

Criterios para progresión a la siguiente fase 3:

Variedad activa llena de movimiento

Semana 5-6:

- Siga el uso del cabestrillo/abrazadera el final a tiempo completo de la semana 4
- Entre semanas 4 y 6 puede usar el cabestrillo / abrazadera para la comodidad sólo
- Discontinúes el cabestrillo / abrazadera al final de semana 6

- Inicie la variedad asistida activa de la flexión de movimiento en la posición supina
- Variedad pasiva progresiva de movimiento hasta variedad aproximadamente llena de movimiento en semana 4-5.
- Movilización conjunta scapular/glenohumeral suave como indicado para recobrar variedad pasiva llena de movimiento
- Inicie el remo propenso a la posición de brazo neutra
- Siga cryotherapy como necesario
- Puede usar el calor antes de la variedad de ejercicios de movimiento
- Hielo después de ejercicio

Semanas 6-8:

- Siga la variedad asistida activa y activa de movimiento y estiramiento de ejercicios
- Comience el puño de pieza rotatoria isometrics
- Siga ejercicios de periscapular
- Inicie la variedad activa de ejercicios de movimiento
 - aviación de escapulario de flexión
 - raptó
 - rotación externa
 - rotación interna

Divida en fases 3-strengthening tempranos (semanas 10-14)

Objetivos: Variedad activa llena de movimiento (semana 10-14)

Mantenga la variedad pasiva llena del movimiento

Estabilidad de hombro dinámica

Restauración gradual de hombro strength, poder, y resistencia

Optimize el control de neuromuscular

Vuelta gradual a actividades funcionales

Precauciones:

Ningún levantamiento pesado de objetos no más pesados que 5 libras

Ningunos movimientos repentinos que se sacuden

Ningún levantamiento elevado

Evite la moto de extremo superior o el ergómetro de extremo superior siempre.

Criterios para progresión a la siguiente fase 4:

Capaz de tolerar la progresión a actividades funcionales bajas

Demuestre la vuelta de fuerza/estabilidad de hombro dinámica

Restablezca la estabilidad de hombro dinámica

Demuestre strength adecuado y la estabilidad dinámica para la progresión al trabajo

De exigencia más alto / deporte actividades específicas.

Semana 10

- Siga estirando y la variedad pasiva del movimiento
- Ejercicios de estabilización dinámicos
- Inicie el programa strengthening
- rotación externa, rotación interna con therabands, cuerda de deportes, tubería
- mentira de lado de rotación externa (decubitus lateral)
- lateral levanta
- lleno puede en el avión de escapulario (evite vacío puede ejercicios de abduction siempre)
- Remo propenso
- Rapto horizontal propenso
- Extensión propensa
- Flexión de codo
- Extensión de codo

El paciente debe ser capaz de elevar el brazo sin hombro o escapulario que va de excursión antes de iniciar isotonicos, de ser incapaz, siga ejercicios conjuntos glenohumeral.

Semana 12:

- Siga todos los ejercicios puestos en una lista encima
- Inicie actividades funcionales ligeras

Semana 14:

- Siga todos los ejercicios puestos en una lista encima
- Progreso a ejercicios de hombro fundamentales

Divida en fases 4-refuerzo avanzado (semanas 16-22)

Objetivos: Mantenga la variedad activa no dolorosa llena del movimiento
Avance que condiciona ejercicios para uso funcional realzado
Mejore la fuerza muscular, el poder, y la resistencia
Vuelta gradual a actividades funcionales llenas

Semana 16

- Siga la variedad del movimiento y mí estiramiento capsular para la variedad del mantenimiento de movimiento
- Siga la progresión del refuerzo
- Avance propioceptivo, neuromuscular actividades
- Deporte ligero (golf chipping / puesta, golpes de tierra de tenis), si haciendo bien

Semana 20:

- Siga reforzando y estirarse
- Siga estirando, si el movimiento es apretado
- Puede iniciar el programa de deporte de intervalo (es decir golf, doble tenis, etc.)
de ser asignado