

Rehabilitación

REPARACIÓN LESIÓN ACROMIOCLAVICULAR

Este protocolo de rehabilitación ha sido diseñado para pacientes a los que se les ha realizado una **Reparación Lesión Acromioclavicular** que anticipan un regreso a las actividades deportivas de alto rendimiento.

El protocolo está dividido en diferentes fases de acuerdo a las semanas de post operación y cada fase tiene metas anticipadas para cada paciente

Las metas globales de la reconstrucción y la rehabilitación son:

Controlar el dolor, inflamación y la hemartrosis (sangre en la articulación después de la cirugía).
Recuperar los arcos de movilidad normales de extremidad superior
Recuperar los arcos de movilidad normales de codo.
Recuperar fuerza.
Recuperar la propiocepción normal, el balance y la coordinación para las actividades diarias.
Alcanzar el nivel de función deportiva basado en las metas ortopédicas y del paciente.

La terapia física debe iniciar el segundo día de post operado. Es extremadamente importante que la terapia guiada sea complementada con un programa en casa en el cual el paciente va a realizar los ejercicios especificados en casa o en un gimnasio.



Signos post operatorios a monitorear:

Inflamación de hombro o el tejido de alrededor
Dolor fuera de rangos normales o hipersensibilidad
Arcos de movilidad limitados de manera severa
Debilidad en la musculatura de extremidad superior
Falta de flexibilidad

Regreso a la actividad:

Este proceso requiere tiempo y evaluación clínica. Para regresar a la actividad lo antes posible de manera segura el paciente necesita:

- Fuerza muscular adecuada
- Flexibilidad
- Resistencia

Pruebas isocinéticas y evaluaciones funcionales son dos métodos adecuados para evaluar el momento adecuado para regresar al nivel de ejercicio planeado.

Fase 1 / Semanas 0-6

Arcos de Movilidad

Ejercicios pendulares lineales y circulares (SIN PESO)
Ejercicios pendulares lineales circulares (SIN PESO)
Rangos de movimiento completos de codo (flexión, extensión)
Estiramientos leves

Fuerza Muscular

Fortalecimiento de músculos flexores de dedos y muñeca (isométricos) con ayuda de pelota terapéutica
Fortalecimiento de músculos extensores de dedos y muñeca (isométricos) con ayuda de pelota terapéutica
Ejercicios isométricos de hombro en la semana 4

Inmovilizador y Precauciones

El cabestrillo se usará por las siguientes 6 semanas después de la operación.
No cargar peso
No extensión y elevación de hombro durante las primeras 6 semanas

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos

Metas de la fase

Evitar compensaciones en cuanto a trapecio, músculos periescapulares, y elevación de hombro
Activación muscular.
Favorecer la cicatrización
Controlar el dolor y la inflamación

Fase 2 / Semanas 6-10

Arcos de Movilidad

AM pasivos en plano escapular hasta la semana 6:

- Flexión 0-70°
- Abducción 0-70°
- Rotación Interna y externa a 30°

Movilización articular manual grado I-II

AM pasivos en plano escapular hasta semana 8:

- Flexión: 140°
- Rotación externa: 60°

Ejercicios Activos asistidos con bastón terapéutico

Ejercicios con polea conservando limitaciones de AM

Rangos de movimiento completos de codo (flexión, extensión) Con flexión de codo realizar prono-supinación

Movilizaciones escapulares.

Fuerza Muscular

Continuar con ejercicios isométricos

Iniciar ejercicios isométricos submaximales

Iniciar ejercicios en supino para AM completos

Ejercicios resistencia con liga

Ejercicios de estabilización escapular.

Ejercicios en decúbito prono: abducción horizontal (100°,90°) y extensión.

Ejercicios excéntricos

Iniciar Remo ligero

Inmovilizador y Precauciones

Evitar extensión y elevación hasta la semana 10.

No carga de peso más de .5kg

No carga en bíceps hasta la semana 10

Retiro de cabestrillo a indicación del doctor.

Modalidades

Electroestimulación a necesidad

Hielo 15 minutos

Metas de la fase

Incrementar AM pasivos en plano escapular

Incrementar la fuerza en extremidad superior

Promover patrones de movimiento adecuados

Evitar compensaciones en cuanto a trapecio, músculos periescapulares, y elevación de hombro

Fase 3 / Semanas 10-16

Arcos de Movilidad

AM completos
Movilidad articular manual

Fuerza Muscular

Continuar con todos los ejercicios previos incrementando las repeticiones y la resistencia
Ejercicios de Musculatura estabilizadora de escápula
"wall pushups"
"Shoulder Shrugs" con resistencia
"Supine punches" con resistencia
"Prone shoulder" con extensión
"Prone rowing"
"Prone external rotation" con abducción
Iniciar flexión anterior y "empty can"
"Sidelying" external rotation
Iniciar "D1/D2 shoulder patterns" en supino y después de pie
"Upper Body Ergometer - UBE" para resistencia
Bíceps y tríceps
Ejercicios isométricos RI/RE

Inmovilizador y Precauciones

No realizar movimientos agresivos sobre la cabeza que estresen cápsula anterior articular
Evitar deportes o actividad de contacto.

Coordinación y Propiocepción

Ejercicios de propiocepción
Progresar ejercicios rítmicos de estabilización e incluir "PNF patterns"
Realizar ejercicios propioceptivos y de equilibrio hacia el control y mantenimiento de la articulación.

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos posterior a realizar ejercicio

Metas de la fase

Mejorar AM
Mejorar la movilidad de los músculos periescapulares
Evitar compensaciones en cuanto a trapecio, músculos periescapulares, y elevación de hombro
Fortalecimiento musculatura miembro superior

Fase 3 / Semanas 16-24

Arcos de Movilidad

AM completos
Continuar con Ejercicios para arcos de movilidad
Estiramiento capsular anterior y posterior

Fuerza Muscular

Continuar con todos los ejercicios previos incrementando las repeticiones a alta velocidad y la resistencia
Ejercicios de estabilización a 90° en abducción
Iniciar ejercicios RI/RE a 90° de abducción
Ejercicios de cadena cerrada en 4 puntos o en plancha
Ejercicios de coordinación en plancha lateral
Ejercicios de estabilidad en plancha bimanual
Ejercicios de retracción escapular en plancha bimanual
Progresar ejercicios rítmicos de estabilización e incluir "PNF patterns" Iniciar "Pylotoss" con un solo brazo
"UBE" para fuerza y resistencia
Iniciar pruebas de ejercicios específicos
Iniciar programa de lanzamiento a intervalos a la semana 16-20 Progresar ejercicios isométricos a 90° en abducción a alta velocidad
Realizar ejercicios propioceptivos y de equilibrio hacia el control y mantenimiento de la articulación.
*no realizar actividades de lanzamiento sobre la cabeza hasta la semana 20
Ejercicios específicos al deporte del paciente.

Coordinación y Propiocepción

Ejercicios de propiocepción
Progresar ejercicios rítmicos de estabilización e incluir "PNF patterns"
Realizar ejercicios propioceptivos y de equilibrio hacia el control y mantenimiento de la articulación.

Modalidades

Hielo 15 minutos posterior a ejercicio

Metas de la fase

Recuperar el total de los AM
Incrementar la fuerza y condición física
Aumentar la propiocepción
Fortalecimiento de miembro superior
Entrenamiento para deporte específico controlado

Fase 5/ Mes 6+

Arcos de Movilidad

Continuar ejercicios de estiramiento avanzado

Fuerza Muscular

Ejercicios enfocados al deporte del paciente.
Progresar ejercicios de fases anteriores
Progresar los ejercicios pliométricos
Progresar el entrenamiento del deporte

Coordinación y Propiocepción

Ejercicios propioceptivos y de equilibrio hacia el control y mantenimiento de la articulación.

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos

Metas de la fase

Continuar con ejercicios de fortalecimiento y propioceptivos.
Iniciar de forma segura un programa de entrenamiento deportivo específico
Reintegración al deporte

Entre los 6 y 12 meses se recomienda realizar una prueba isocinética para asegurar el control muscular adecuado y poder progresar a un nivel más alto de competencia deportiva.