

Rehabilitación

Reparación FIBROCARTÍLAGO TRIANGULAR

Este protocolo de rehabilitación ha sido diseñado para pacientes a los que se les ha realizado una **Reparación de fibrocartílagos Triangular** 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 muñeca.
- Recuperar fuerza.
- Recuperar la propiocepción normal 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
- Propiocepción y coordinación

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

Fase 1 / Semanas 0-3

Arcos de Movilidad

AM pasivos:
Extensión: 10°
Flexión: 50°
ROM completo de Hombro y codo (Mantener activos)

Fuerza Muscular

Ejercicios isométricos de muñeca, codo y hombro

Inmovilizador y Precauciones

Uso de cabestrillo con indicación médica
inmovilizar muñeca durante la primera semana
No realizar pronación/supinación, desviación radial/cubital
No cargar peso

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos

Metas de la fase

Control de dolor e inflamación
Recuperación del tejido
Incrementar AM a rangos permitidos

Fase 2 / Semanas 3-6

Arcos de Movilidad

AM pasivos:
Extensión: 60°
Flexión: 60°
ROM completo de Hombro y codo (Mantener activos)

Fuerza Muscular

Ejercicios de movilidad de muñeca
Ejercicios de fortalecimiento de hombro y codo

Inmovilizador y Precauciones

No realizar pronación/supinación, desviación radial/cubital
No cargar más de .5 kg

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos

Metas de la fase

Incrementar AM a rangos permitidos
Incrementar la fuerza en extremidad superior
Promover patrones de movimiento adecuados

Fase 3 / Semanas 6-12

Arcos de Movilidad

AM pasivos:
Desviación Radial 20°
Desviación Cubital 30°
Flexión y extensión completa

Fuerza Muscular

Ejercicios con masa para fortalecimiento de dedos
Fortalecimiento de muñeca sin resistencia

Coordinación y Propiocepción

Patrones diagonales
Ejercicios con bases inestables
Ejercicios de oposición del pulgar
Ejercicios de coordinación de dedos

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos

Metas de la fase

Recuperar AM
Incrementar la fuerza en extremidad superior
Iniciar propiocepción

Fase 4 / Mese 3+

Arcos de Movilidad

Arcos de movilidad completos
Estiramiento de músculos extensores y flexores.

Fuerza Muscular

Fortalecimiento con peso de miembro superior
Fortalecimiento de dedos de la mano con resistencia
Ejercicios multiarticulares adaptados a deportes específicos.

Coordinación y Propiocepción

Ejercicios de propiocepción
Patrones diagonales
Ejercicios con bases inestables
Ejercicios de coordinación de dedos

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos

Metas de la fase

Restaurar la función neuromuscular normal
Restaurar la fuerza, el rango de movimiento y la resistencia completos
Reintegración a deporte o actividades específicas