

Rehabilitación

Reparación Bankart Anterior Conservador

Este protocolo de rehabilitación ha sido diseñado para pacientes a los que se les ha realizado una **Reparación Bankart Anterior Conservador** 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 (SIN PESO)
Ejercicios pendulares circulares (SIN PESO)

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

Inmovilizador y Precauciones

No cargar peso
El cabestrillo se usará por las siguientes 6 semanas después de la operación.
No realizar ejercicios de arcos de movilidad

Modalidades

Electroestimulación a necesidad
Hielo 15 minutos

Metas de la fase

Activación muscular.
Favorecer la cicatrización
Disminuir dolor e inflamación

Fase 2 / Semanas 6-10

Arcos de Movilidad

AM pasivos:
 - Flexión/elevación 0-120° grados
 Pasivos en plano escapular:
 - Rotación externa: 0-30°
 - Rotación interna: a tolerancia
 Semana 8: Flexión/elevación 0-145° grados
 Pasivos en plano escapular:
 - Rotación externa 0-50°
 - Rotación interna 60°
 Ejercicios Activos asistidos con bastón terapéutico (no exceder de 45° de abducción)
 Movilización articular manual grado I-II
 Estiramiento de cápsula posterior .
 Movilizaciones escapulares.

Fuerza Muscular

Iniciar ejercicios isométricos sub-maximales semana 4
 Iniciar ejercicios en supino para AM completos sin resistencia
 fuerza activa-asistida: Shrugs y Shoulder retractions
 Ejercicios de estabilización escapular.
 Ejercicios en decúbito prono: abducción horizontal (100°,90°) y extensión.
 Ejercicios excéntricos
 Iniciar Remo ligero
 Ejercicios de estabilización a 90° en flexión
 "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 Progresión de lagartijas
 "Upper Body Ergometer - UBE" para resistencia
 Iniciar "Plyotoss" al pecho y después la cabeza
 Bíceps y tríceps

Inmovilizador y Precauciones

No carga en bíceps hasta la semana 10

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 10-16

Arcos de Movilidad

AM pasivos de 180° en flexión,
AM pasivos de 180° en abducción
Rotación interna y externa completos
Movilidad escapular sin limitaciones hacia la elevación,
depresión y Rotación de escápula en rangos normales.
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
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
*no realizar actividades de lanzamiento sobre la cabeza hasta la semana 20

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

Metas de la fase

Recuperar el total de los AM
Incrementar la fuerza y condición física
Aumentar la propiocepción
Fortalecimiento de músculos periescapulares

Fase 4 / Semanas 16-24

Arcos de Movilidad

Arcos de movilidad completos
Estiramiento de músculos extensores y flexores.

Fuerza Muscular

Fortalecimiento de extensores de muñeca y dedos con el codo en extensión o Pronación y supinación del antebrazo
Progresar ejercicios con resistencia
Ejercicios de Pliometría: asintomática con fuerza y flexibilidad normales.

Semana 20

Ejercicios en 4 puntos hacia la carga de peso en ambos hombros (buena distribución de peso)
Ejercicios de retracción escapular en 4 puntos
Ejercicios de flexión de codo + flexión de hombro
Ejercicios de flexión de codo + extensión de codo
Elevaciones frontales con codo en extensión (con peso)
Elevaciones laterales con codo en extensión (con peso)
Ejercicios de flexión de codo + abd y add de hombro
Ejercicios enfocados al deporte del paciente

Coordinación y Propiocepción

Ejercicios de propiocepción
Progresión de ejercicios neuromuscular FNP

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
Deportes: iniciar con ejercicios específicos para cada deporte

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 de propiocepción

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.