



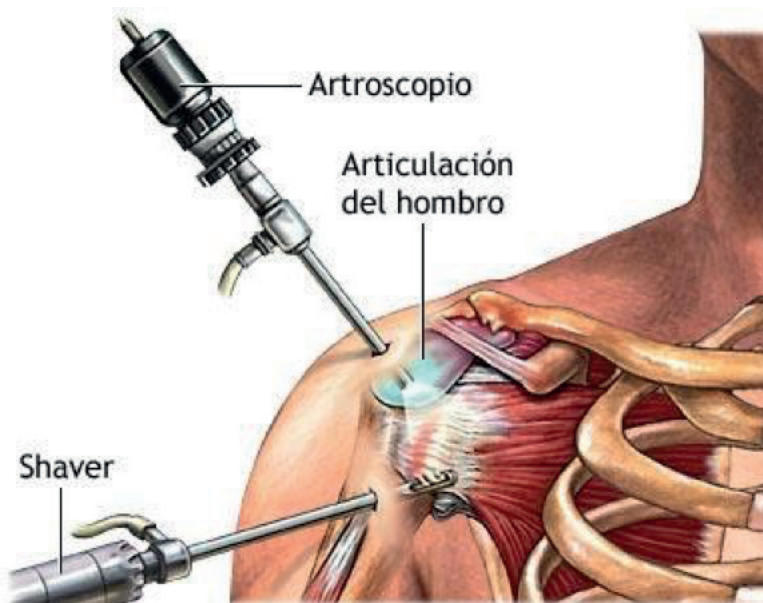
UNIDAD DE FISIOTERAPIA

SERVICIO DE REHABILITACIÓN

**RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS DE
FISIOTERAPIA PRECOZ TRAS CIRUGÍA
ARTROSCÓPICA DE HOMBRO**



La artroscopia de hombro es una cirugía poco invasiva en la cual se utiliza una pequeña cámara llamada artroscopio para examinar o reparar los tejidos dentro o alrededor de la articulación del hombro. El artroscopio se inserta a través de un pequeño corte (incisión) en la piel. Además, el cirujano hace de 1 a 3 incisiones más pequeñas a través de las cuales introduce otros instrumentos que le permiten reparar las lesiones que el paciente pueda presentar. Al ser poco agresiva el postoperatorio resulta menos doloroso para el paciente y permite un traslado domiciliario precoz.



A través de la técnica artroscópica, el cirujano puede realizar diferentes procedimientos. Los más habituales son la descompresión subacromial (limpieza del tejido dañado o inflamado de la zona subacromial); la reparación a través de anclajes y/o suturas del manguito

rotador; o la reparación del rodete glenoideo y/o los ligamentos en caso de inestabilidad del hombro.

Cada tipo de cirugía y cada caso concreto requerirán de unos cuidados posquirúrgicos específicos, por lo que estas son **RECOMENDACIONES GENERALES** que se complementarán con las indicaciones y explicaciones que su cirujano, su médico rehabilitador y su fisioterapeuta le den durante la estancia hospitalaria.

Tras la cirugía es fundamental seguir un **PROGRAMA DE FISIOTERAPIA -REHABILITACIÓN**.

La **PRIMERA FASE** de este programa comprende desde el día posterior de la cirugía hasta la primera revisión con su cirujano traumatólogo y su médico rehabilitador (aproximadamente 2/3 semanas).

PAUTAS GENERALES

- Lleve el cabestrillo hasta que se lo pauten su cirujano, en su defecto lleve el cabestrillo siempre para dormir y salir a la calle, descansando pequeños periodos en casa para realizar los ejercicios pautados.
Recuerde relajar el hombro y el cuello cuando lleve puesto el cabestrillo.
- Realice los ejercicios propuestos a continuación entre 3-4 veces al día, ganando recorrido articular lentamente y sin generar dolor.
Cada vez que los haga repita cada ejercicio en 3 series de 10 a 15 repeticiones cada una, siempre parando en caso de fatiga o dolor: ¡no olvide escuchar a su cuerpo!
- Tras los ejercicios aplique hielo 5-10 min máximo, siempre y cuando no resulte molesto.
- No duerma sobre el hombro operado.
- Evite movimientos bruscos y levantamiento de pesos con el miembro operado.

EJERCICIOS

- **EJERCICIOS DE MOVILIDAD DE CUELLO**

El **objetivo** es EVITAR LA RIGIDEZ Y LAS POSIBLES MOLESTIAS ocasionadas por el uso del cabestrillo.

1 FLEXIÓN Y EXTENSIÓN: (“DECIR QUE SÍ”)

A.1 Lleve el mentón al pecho notando la tensión en la parte posterior del cuello.

A.2 Vuelva al centro.



A.1



A.2

2 ROTACIONES DEL CUELLO: (“DECIR QUE NO”)

Lleve alternativamente, haciendo una pequeña parada en el centro, el mentón de un hombro al otro.



3 LATERALIZACIONES DE CUELLO

Ahora lleve la oreja al hombro, intentando notar estiramiento en el lado contrario a la lateralización de la cabeza.

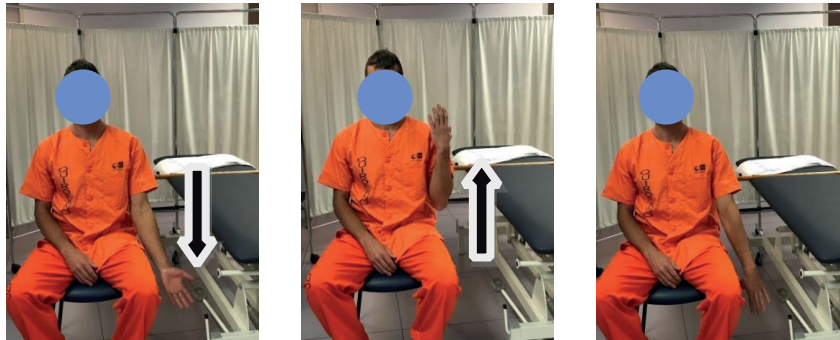


● EJERCICIOS DEL MIEMBRO SUPERIOR

El **objetivo** será EVITAR LA RIGIDEZ SIN GENERAR DOLOR.

4 FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CODO

Doble y extienda el codo, manteniendo el brazo pegado al cuerpo. Cuando lleve la mano al hombro la palma de su mano se sitúa hacia arriba y al bajar la mano la palma mira hacia abajo (prono-supinación). Abra y cierre la mano para bombear y mejorar la circulación y fuerza.



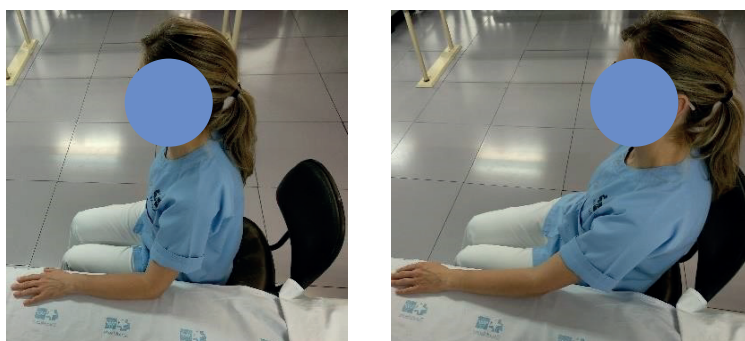
5 FLEXIÓN PASIVA DE HOMBRO

A. OPCIÓN SENTADO: PRIMEROS GRADOS DE MOVILIDAD.

Siéntese cerca del borde de una silla, junto a una mesa o cama.

Apoye la mano y el antebrazo del miembro superior operado, de tal manera que todo el brazo esté descansando relajado sobre la superficie (sin cargar el peso del cuerpo ni hacer fuerza). El hombro operado no debe estar elevado.

Aprovechando que está sentado al borde de la silla, desplace su cuerpo hacia atrás, hacia el respaldo, manteniendo mano y antebrazo apoyados y relajados.



B. OPCIÓN DE PIE: INCREMENTO GRADOS DE MOVILIDAD

De pie frente a una mesa o cama.

Apoye la mano del miembro superior operado, de tal manera que todo el brazo esté descansando relajado sobre la superficie (sin cargar el peso del cuerpo ni hacer fuerza). El hombro operado no debe estar elevado.

Desplace su cuerpo dando un paso hacia atrás manteniendo la mano apoyada y todo el brazo relajado.

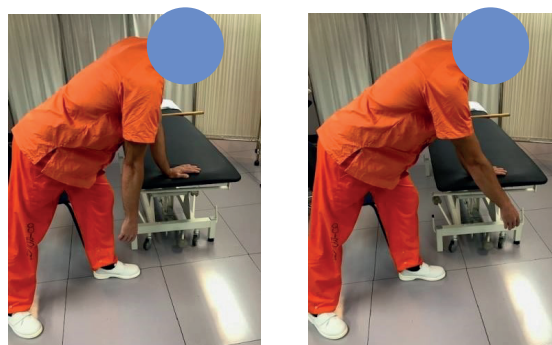


6 EJERCICIO PENDULAR:

Colóquese de pie con espalda recta y apoye la mano o el codo CONTRALATERAL en una mesa o cualquier superficie estable, a continuación, deje que caiga el brazo relajado.

Realice un pequeño movimiento oscilatorio circular o lineal, lo que le ayude mejor a relajarse o le produzca menos molestias.

Este ejercicio tiene la finalidad de relajar, por lo que será importante que genere el efecto deseado (si nota dolor no lo haga).



- **EJERCICIOS PARA ESTABILIZADORES DE ESCÁPULA**

El **objetivo** es MEJORAR LA POSICIÓN Y LA POSTURA DEL HOMBRO y ACTIVAR LOS MÚSCULOS QUE CONTROLAN EL MOVIMIENTO DE LA ESCÁPULA.

- **7 ACTIVACIÓN TRAPEZIO INFERIOR**

Sentado, con ambos brazos relajados y las manos apoyadas en sus piernas.

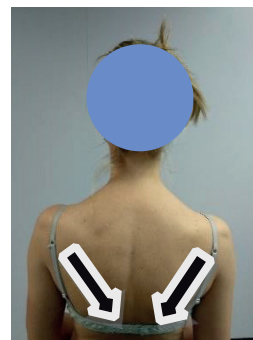
Trate de descender y juntar levemente sus escápulas, sintiendo que a la vez se corrige levemente la curvatura dorsal de su espalda. Evite curvar la zona lumbar contrayendo el abdomen.



MANOS APOYADAS



POSICIÓN INICIAL



FASE ACTIVA