

# REHABILITACIÓN INICIAL LUEGO DE UNA CIRUGÍA ARTROSCÓPICA Y REPARACIÓN DEL MANGUITO ROTADOR

## GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. Ismenia Castellero Meneses  
Medicina Física y Rehabilitación

### Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com). Recalamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su médico rehabilitador.

#### ¿Cuáles son los objetivos de este programa?

- Iniciar de manera oportuna un programa de ejercicios, para restablecer de manera rápida y segura la movilidad pasiva y completa del brazo operado. Este programa es ideal para las tres primeras semanas post cirugía.
- Evitar posiciones anómalas del hombro, que causarán dolor.
- Evitar contractura del bíceps.

#### ¿Cuáles son los cuidados de las primeras tres semanas luego de la cirugía?

- Utiliza el cabestrillo la mayor parte del día. Debe retirarlo para hacer sus ejercicios y a la hora del baño únicamente. Incluso es importante usar el cabestrillo para dormir.
- Al menos 4 veces al día, debe realizar ejercicios de extensión de codo. Acostado retírese el cabestrillo y estire su codo como se muestra en la figura.

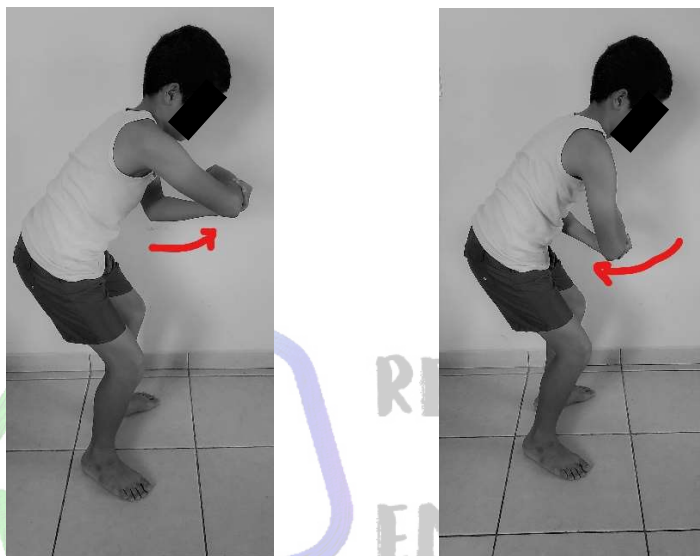


- Utiliza compresas frías en el sitio de la cirugía dos veces al día, por un período de 20 minutos.
- No duerma sobre el brazo operado.
- No cargue pesos con el brazo operado.

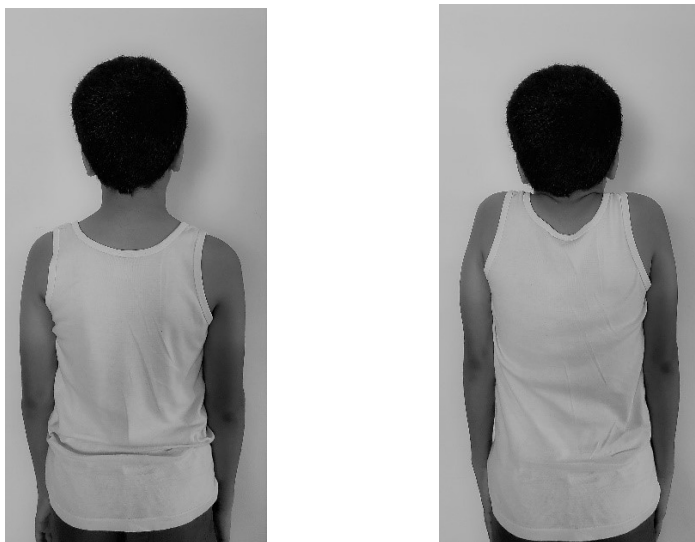
## ¿Cuál es la rutina de ejercicios que practicarás durante las primeras tres semanas?

**IMPORTANTE: EN LA PRIMERA SEMANA SÓLO HARÁ LOS EJERCICIOS PENDULARES. A PARTIR DE LA SEGUNDA SEMANA, PUEDE INCLUIR EL RESTO DE LOS EJERCICIOS.**

- **Ejercicios pendulares:** Inclinando el tronco hacia adelante, apoye fije el codo del brazo operado con la mano contraria, como se muestra en la figura. Procure realizar ejercicios circulares a favor y en contra de las manecillas del reloj. También movimientos hacia adelante y hacia atrás, como se muestra en la figura. Estos ejercicios también los puede hacer con el brazo colgado (codo estirado).



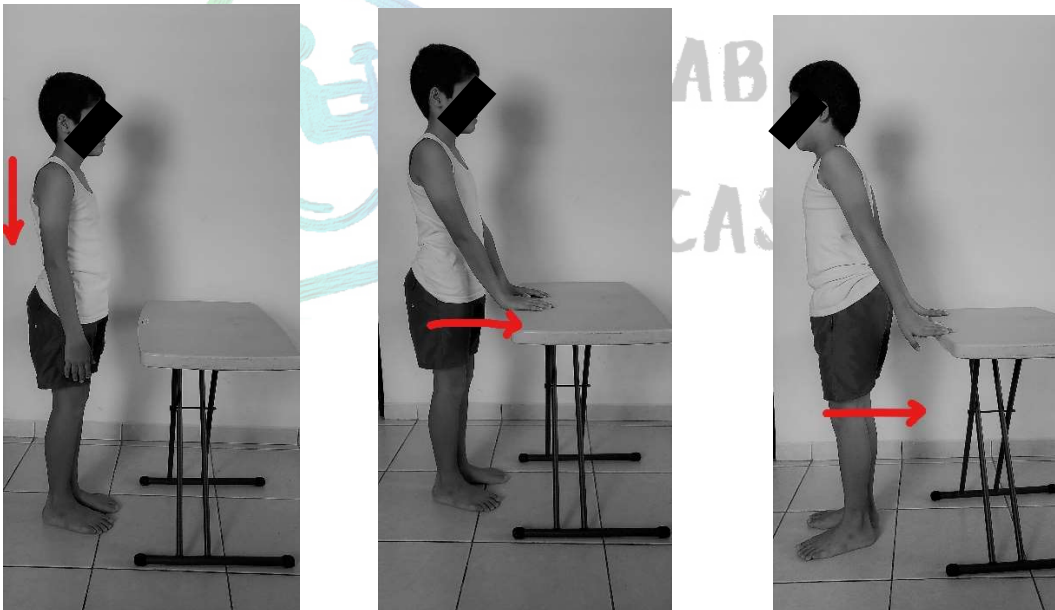
- **Ejercicios de estiramiento de cuello y hombros:** Es importante que sus hombros estén al mismo nivel. Gire su cabeza hacia la izquierda y la derecha, para que los músculos del cuello se estiren. Luego, proceda a elevar y descender los hombros, como se muestra en la figura.



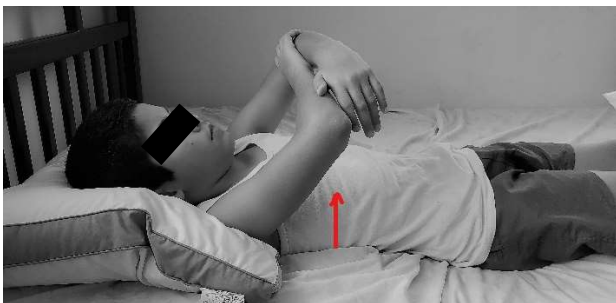
- **Ejercicios en la pared:** Ayude a su brazo operado, apoyándose con la mano contraria, y utilice los dedos para subir la pared, sin sobrepasar el nivel del hombro. Mire la figura.



- **Ejercicios de flexión y extensión de hombros:** Colóquese de frente y a un pie de distancia de una mesa, e intente tocarla con ambas manos. Lo mismo hará colocándose en posición de espalda.



- **Ejercicios en su cama.** Apóyese y asista a su brazo operado para mover el codo hacia arriba, y también haga movimientos hacia adentro y afuera (aducción y abducción).



- **Ejercicios con el palo:** Puede hacer ejercicios laterales, pero no sobrepase los 60° en las primeras 3 semanas.



### ¿Cuántas veces al día realizo los ejercicios para el hombro?

- Realice cada uno de los ejercicios 15 veces, y haga tres sesiones diarias. Se sugiere que realice todos los ejercicios diariamente. Recuerde sólo hacer los ejercicios pendulares durante la primera semana de su cirugía.
- En este tiempo de contingencia, debe tomar como medicamento para el dolor moderado o severo prescrito por su médico. Si tiene mucho dolor comuníquese con su médico. **Si tiene mucho dolor, le costará mucho su rutina de ejercicios.**

### Conclusión

- Esta guía tiene la finalidad de que gane movilidad y funcionalidad, con los ejercicios asistidos, durante sus primeras tres semanas de cirugía.
- Pasada las tres semanas, el protocolo de rehabilitación cambia, por lo que debe comunicarse de inmediato con su médico Fisiatra.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contáctenos a: [rehabilitadoresng@gmail.com](mailto:rehabilitadoresng@gmail.com).

### Bibliografía:

1. S. Brent Brotzman, Kevin E. Wilk. Rehabilitación Ortopédica Clínica. Segunda Edición 2005. Mosby. Elsevier España.