

Fase I - Fase postoperatoria inmediata (semanas 1-4)

Objetivos

- Proteger el tejido en curación
- Retardar la atrofia muscular
- Disminuir el dolor/inflamación

Semana 1-2

- Férula posterior a 90° de flexión del codo durante 7 días.
- Soporte ortopédico: rango de movimiento (ROM, por sus siglas en inglés) en codo 30-100 hasta la semana 2.
- Rango de movimiento pasivo (PROM, por sus siglas en inglés) en la muñeca
- Ejercicios
 - Agarre
 - Muñeca PROM
 - Isométricos de hombro (sin rotación externa (ER, por sus siglas en inglés) de hombro)
 - Isométricos de bíceps
 - Crioterapia

Semana 2-3

- Soporte ortopédico: ROM Codo 25 -100
 - Aumentar gradualmente el ROM 5° Ext por semana y 10° Flexión por semana.
- Ejercicios
 - Continúe con todos los ejercicios anteriores
 - ROM de codo
 - Iniciar isométricos de extensión de codo

Semana 3-4

- Soporte ortopédico: ROM de Codo 15-110
 - Aumentar gradualmente el ROM 5° Ext por semana y 10° Flexión por semana.
- Ejercicios
 - Continúe con todos los ejercicios anteriores
 - ROM de codo
 - Iniciar ROM activo de muñeca y codo

Fase II Fase intermedia (semanas 4 - 7)

Objetivos

- Aumento gradual hasta ROM completo
- Promover la cicatrización del tejido reparado
- Recuperar y mejorar la fuerza muscular

Semana 4-5

- Soporte ortopédico: ROM de codo 0-125
- Ejercicios
 - Comenzar ejercicios de resistencia ligera (1 lb)
 - Flexiones de muñeca, extensión, pronación, supinación
 - Extensión/flexión del codo
- Programa *Progress Shoulder* para reforzar el manguito de los rotadores
 - Evitar la rotación externa hasta la 6ª semana

Semana 5-6

- Descontinuar el soporte ortopédico
- ROM de codo 0-135
- Continuar todos los ejercicios

Semana 6-7

- ROM 0-145 sin soporte ortopédico ROM completo
- Ejercicios
 - Ejercicios de fortalecimiento *Progress Elbow*
 - Iniciar el fortalecimiento de la rotación externa del hombro

Semana 7-8

- Iniciar el Programa de Lanzamiento
- Avanzar a programa isotónico leve

Fase III - Fortalecimiento avanzado (Semanas 8-13)

Objetivos

- Mejorar la fuerza/potencia/resistencia
- Mantener el ROM completo del codo
- Retorno gradual a las actividades funcionales

Semana 8-10

- Ejercicios
 - Continúe con todos los ejercicios anteriores
 - Iniciar un programa de ejercicios pliométricos

Fase IV - Fortalecimiento y resistencia avanzados (Semanas 14-32)

Objetivos

- Seguir aumentando la fuerza, la potencia y la resistencia de la musculatura de las extremidades superiores.
- Retorno gradual a las actividades

Semana 14

- Ejercicio: continuar con el programa de fortalecimiento
 - Énfasis en el fortalecimiento del codo y la muñeca y ejercicios de flexibilidad
 - Mantener el ROM completo de codo

Semana 16

- Ejercicios
 - Iniciar el programa de lanzamiento a intervalos
 - Continuar todos los ejercicios
 - Estirarse antes y después de lanzar

Semana 22-24

- Avanzar a la fase II del Programa de Lanzamiento

Semana 30

- Avanzar a lanzamiento competitivo