

Reparación de Bankart anterior

Dr. Drew Ratner

Blue Ridge Orthopedics - Easley
309 E 1st Ave
Easley, SC 29640
(864) 724-3131
Drewratnermd@gmail.com

PRISMA
HEALTHSM

Fase I - Fase postoperatoria inmediata (semanas 0-6)

Objetivos

- Proteger la reparación anatómica
- Prevenir los efectos negativos de la inmovilización
- Promover la estabilidad dinámica y la propiocepción
- Disminuir el dolor y la inflamación

Semanas 0-2

- Cabestrillo durante 2-3 semanas para mayor comodidad
- Dormir inmovilizado durante 4 semanas
- ROM codo/mano
- Ejercicios de agarre con las manos
- Ejercicios pasivos y activos suaves de asistencia ROM
 - Flexión a 70 grados semana 1
 - Flexión a 90 grados semana 2
 - ER/IR con brazo en abducción de 30 grados
 - ER a 5-10 grados
 - IR a 45 grados
 - ****NO activa ER o Extensión o Abducción**
- Isométricos submáximos para la musculatura del hombro
- Ejercicios de estabilización rítmica ER/IR
- Ejercicios de propiocepción
- Crioterapia, modalidades indicadas

Semanas 3-4

- Interrumpir el uso del cabestrillo
- Usar inmovilizador para dormir **** suspender a las 4 semanas a menos que el médico indique lo contrario**
- Continuar con ejercicios suaves de ROM (PROM y AAROM)
 - Flexión a 90 grados
 - Abducción a 90 grados
 - ER/IR a 45 grados abd en el plano escapular
 - ER en el plano escapular a 15-20 grados
 - IR en el plano escapular a 55-60 grados
 - ****NOTA: Tasa de progresión basada en la evaluación del paciente.**
- Sin excesiva ER, extensión o elevación
- Continuar con isométricos y estabilización rítmica (submáxima)
- Programa de estabilización del núcleo
- Iniciar un programa de fortalecimiento escapular
- Continuar el uso de la crioterapia

Semanas 5-6

- Mejorar gradualmente el ROM
 - Flexión hasta 145 grados
 - ER a 45 grados de abducción: 55-50 grados
 - IR a 45 grados de abducción: 55-60 grados

- Puede iniciar ejercicios de estiramiento
- Iniciar ejercicio con tubo ER/IR (brazo al lado)
- Fortalecimiento escapular
- Resistencia manual PNF

Fase II - Fase intermedia: Protección moderada (Semanas 7-14)

Objetivos

- Restablecer gradualmente el ROM completo (semana 10)
- Preservar la integridad de la reparación quirúrgica
- Restaurar la fuerza muscular y el equilibrio
- Mejorar el control neuromuscular

Semanas 7-9

- Progresar gradualmente el ROM;
 - Flexión hasta 160 grados
 - Iniciar ER/IR a 90 grados abd
 - ER a 90 grados de abducción: 70-80 grados en la semana 7
 - ER a 90 grados en las semanas 8-9 -IR a 90 grados de abducción: 70-75 grados
- Continuar progresando en el programa de fortalecimiento isotónico
- Continuar con el fortalecimiento PNF

Semanas 10-14

- Puede iniciar un refuerzo ligeramente más agresivo
- Progresar en los ejercicios isotónicos de fortalecimiento
- Continuar con todos los ejercicios de estiramiento
- **Progresar ROM a demandas funcionales (por ejemplo, atleta por encima de la cabeza)
- Progresar al fortalecimiento isotónico (ROM ligero y restringido)

Fase III - Protección mínima (semanas 15-20)

Objetivos

- Mantener ROM completo
- Mejorar la fuerza muscular, la potencia y la resistencia
- Iniciar gradualmente las actividades funcionales

Criterios para entrar en la fase III

1. ROM completo no doloroso
2. Estabilidad satisfactoria
3. Fuerza muscular (grado bueno o superior)
4. Sin dolor ni sensibilidad

Semanas 15-18

- Continuar con todos los ejercicios de estiramiento (estiramientos capsulares)
- Continúe con los ejercicios de fortalecimiento:
 - Programa de diez lanzadores o ejercicios fundamentales
 - Resistencia manual PNF
 - Entrenamiento de resistencia

- Actividades deportivas restringidas (natación ligera, medio swing de golf)
- Iniciar el programa deportivo de intervalos semana 16-18

Semanas 18-20

- Continúe con todos los ejercicios anteriores
- Programa deportivo de intervalos de proceso (lanzamiento, etc.)

Fase IV - Fortalecimiento avanzado (Semanas 21-24)

Objetivos

- Aumentar la fuerza muscular, la potencia y la resistencia
- Progresar en las actividades funcionales
- Mantener la movilidad del hombro

Criterios para entrar en la fase IV

1. ROM completo no doloroso
2. Estabilidad satisfactoria
3. Fuerza muscular (grado bueno o superior)
4. Sin dolor ni sensibilidad

Semanas 21-24

- Continuar con los ejercicios de flexibilidad
- Continuar con el programa de fortalecimiento isotónico
- Ejercicios de control de NM
- Fortalecimiento pliométrico
- Progresar a programas deportivos de intervalos

Fase V - Retorno a las actividades (meses 7-9)

Objetivos

- Retorno gradual a las actividades deportivas
- Mantener la fuerza, la movilidad y la estabilidad

Criterios para entrar en la Fase V

1. ROM completamente funcional
2. Prueba isocinética satisfactoria que cumpla los criterios
3. Estabilidad satisfactoria del hombro
4. Sin dolor ni sensibilidad

Ejercicios

- Progresar gradualmente en las actividades deportivas hasta una participación sin restricciones.
- Continuar con el programa de estiramientos y fortalecimiento