
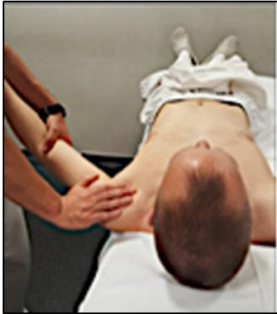


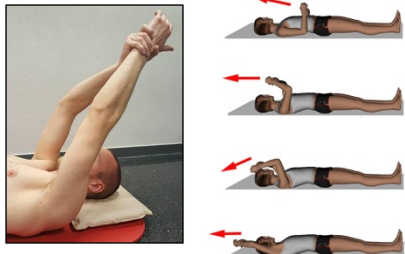

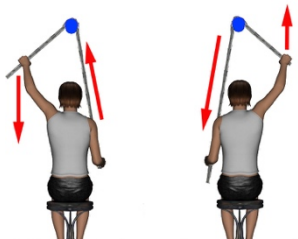

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS CIRUGÍA DE LA PLB (Porción Larga del Bíceps)

CS

PRIMERA FASE	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Proteger el tendón tratado (en caso de Tenodesis).• Disminuir el dolor y la inflamación.• Evitar la rigidez de la cintura escapular.• Recuperar progresivamente las amplitudes articulares del hombro de manera pasiva y limitada.• En caso de TENODESIS: Las actividades que impliquen flexión del codo o elevación anterior del brazo con el codo en extensión se suelen restringir hasta la 6ª semana.
INMOVILIZACIÓN	Cabestrillo - Retirar tan pronto como el dolor lo permita.
A PARTIR DEL CESE DEL DOLOR	<p>Ejercicios pendulares</p>  <p>Con el tronco inclinado hacia delante, en pequeños círculos lentos. Pueden realizarse 2-3 veces al día durante 5 minutos.</p> <p>Movilización pasiva de la articulación gleno-humeral</p> 

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS CIRUGÍA DE LA PLB (Porción Larga del Bíceps)

CSL

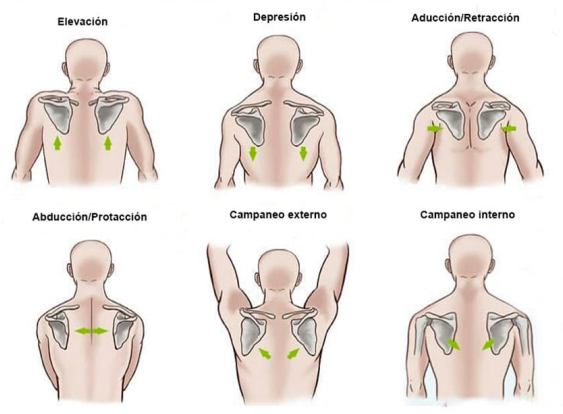
SEGUNDA FASE	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none">• Continuar con medidas analgésicas si precisa.• Aumentar las amplitudes articulares del hombro de manera activa para evitar la atrofia muscular.• Reincorporar paulatinamente el hombro en las actividades de la vida diaria.
EJERCICIOS	<p>Movilización autoasistida con flexión.</p>  <p>Entrelace las manos y levante los brazos por encima de la cabeza. Se puede hacer sentado o acostado.</p> <p>Movilización autoasistida con palo de reeducación.</p>  <p>Levantar por encima de la cabeza.</p> <p>Movimientos laterales con los codos pegados al cuerpo.</p> <p>Movilización autoasistida con poleas.</p>  <p>Movilización activa libre de rotación externa.</p> 

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS CIRUGÍA DE LA PLB (Porción Larga del Bíceps)

asC

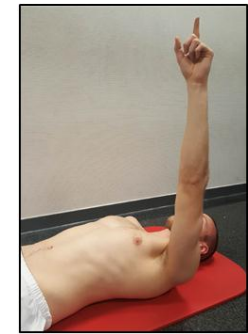
**A PARTIR DE LA
6ª SEMANA**

Activación de la musculatura escapulo-torácica.



Propioceptivos y activos libres en decúbito supino.

(Con el hombro en flexión de 90º dibuje con el dedo figuras, números o letras)



PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS CIRUGÍA DE LA PLB (Porción Larga del Bíceps)

FASE DE FORTALECIMIENTO Y PROPIOCEPCIÓN > 12 SEMANAS

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer la musculatura implicada.
- Conseguir la ejecución de las actividades de la vida diaria sin dolor ni compensaciones.
- Capacitar, si procede, para la actividad laboral y/o la práctica deportiva.

INICIO DE EJERCICIOS ISOTÓNICOS Y CONTRA RESISTENCIA PROGRESIVA USANDO BANDAS ELÁSTICAS:



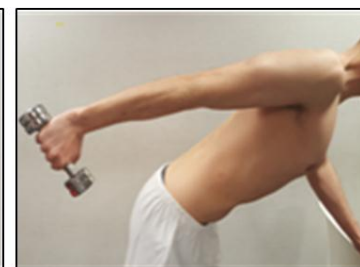
Con el brazo pegado al cuerpo, colocar una toalla entre codo y tronco.



“Abrazo del oso”, empujar hacia delante con los codos semiflexionados y con los hombros en ligera abducción y rotación interna.



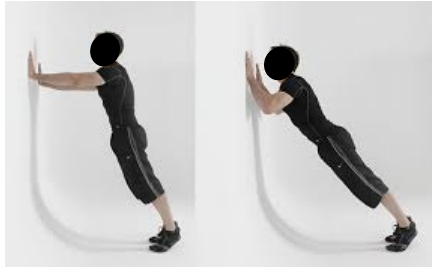
Flexionar los codos hacia atrás y aproximar las escápulas.



Bíceps y tríceps con bandas elásticas y, opcionalmente, pueden potenciarse también usando mancuernas.

FASE DE FORTALECIMIENTO Y PROPIOCEPCIÓN > 12 SEMANAS

EJERCICIOS DE CADENA CINÉTICA CERRADA



Flexiones en pared, tiene que aumentarse progresivamente la inclinación hasta llegar a realizarlas en posición de cuadrupedia.

Estabilizaciones rítmicas en posición cuadrúpeda. Desplazando el tronco hacia delante y un lado y volviendo atrás.

* Según la actividad laboral o deportiva del paciente, se prolongará esta fase con los ejercicios propuestos pero aumentando su resistencia, reentrenando el gesto deportivo e incluyendo ejercicios específicos y polimétricos.

