

# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN INESTABILIDADES DEL HOMBRO

*CSL*

<b>FASE I: 0-3 SEMANAS</b>	
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analgesia para disminuir el dolor y la inflamación.</li> <li>• Recuperar progresivamente las amplitudes articulares del hombro de manera pasiva y limitada.</li> </ul>
<b>INMOVILIZACIÓN</b>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">   <p><b>Cabestrillo estándar</b></p> </div> <div style="margin-left: 20px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p><b>Sling o cabestrillo en rotación externa</b> (en la inestabilidad posterior y multidireccional)</p> </div> </div> </div>

<b>FASE II: 3-8 SEMANAS</b>	
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperar la movilidad y la propiocepción del hombro.</li> <li>• Se inician ejercicios para realizar una movilidad pasiva del hombro para llegar a la movilidad completa del hombro.</li> </ul>
<b>EJERCICIOS</b>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p><b>Ejercicios pendulares</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="margin-left: 20px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Con el tronco inclinado hacia delante, en pequeños círculos lentos. Pueden realizarse 2-3 veces al día durante 5 minutos.</p> </div> </div>

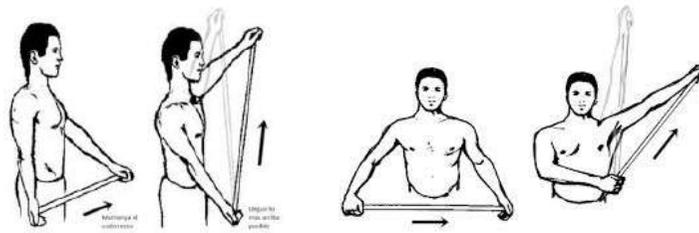
# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN INESTABILIDADES DEL HOMBRO

CSL

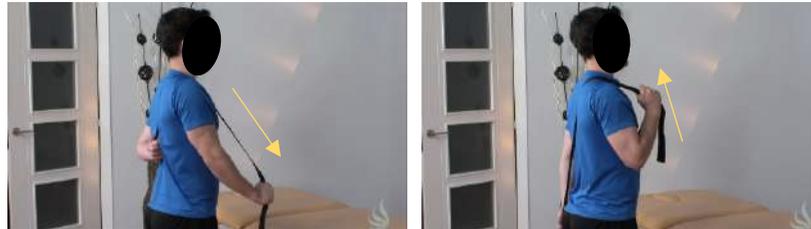
## FASE II: 3-8 SEMANAS. MOVILIDAD

### EJERCICIOS

#### Ejercicios de movilidad pasiva



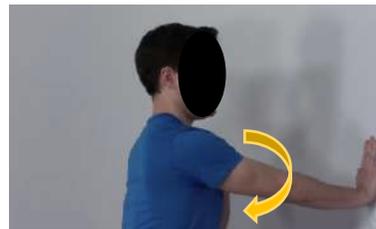
Con ayuda de un palo o del otro brazo, hacer ejercicios de abducción y elevación anterior, con el brazo recto hasta donde se pueda sin dolor.



Con ayuda de una cinta o toalla colocada sobre el hombro sano, tirar para hacer movimientos pasivos de elevación y descenso del hombro afectado por la espalda.



Con los dedos en la pared de abajo hacia arriba. Descenso del brazo es controlado.



Con el hombro a unos 90º, apoyar el brazo en la pared y hacer movimientos de giro del tronco hacia un lado y otro.

# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN INESTABILIDADES DEL HOMBRO

CSL

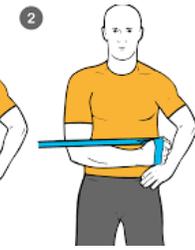
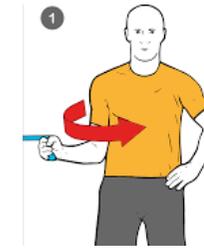
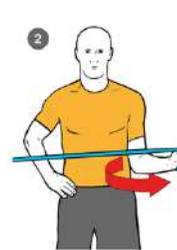
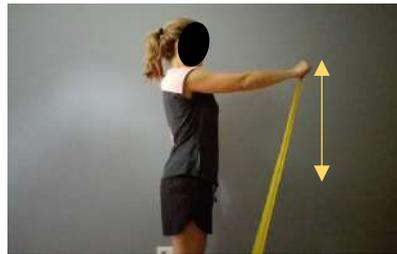
## FASE III: 8-12 SEMANAS. FUERZA MUSCULAR

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar la musculatura que rodea al hombro.

### EJERCICIOS

**Ejercicios con banda elástica** (Hacer unas 10 repeticiones, controlando el movimiento)



**Pelota**



Con el peso del cuerpo sobre la pelota, ir moviéndola por la pared.

**Fitball**



Mantener el equilibrio con los brazos apoyados sobre la fitball

# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN INESTABILIDADES DEL HOMBRO

## FASE III: 8-12 SEMANAS. FUERZA MUSCULAR

### EJERCICIOS

#### Fitball



Con los brazos sobre la Fitball, hacer movimientos de deslizamiento hacia delante y atrás manteniendo la estabilidad.

## FASE IV: A PARTIR DE 12-16 SEMANAS. RETORNO DEPORTIVO

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Es muy importante seguir realizando ejercicios de potenciación muscular para que el hombro esté estable y tenga un buen funcionamiento.
- Se recomienda realizar la actividad deportiva progresiva de cada persona junto con ejercicios específicos de musculación.