
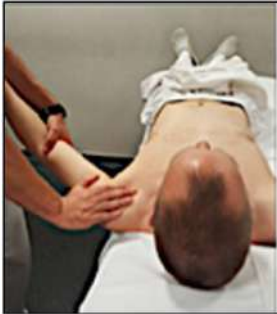


# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS CIRUGÍA DE LA PLB (Porción Larga del Bíceps)

CS

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

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

## SEGUNDA FASE

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 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

#### Movilización autoasistida con flexión.

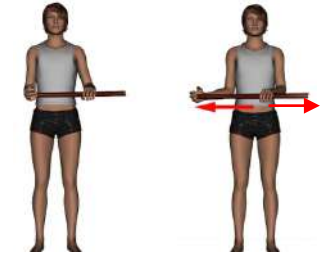


Entrelace las manos y levante los brazos por encima de la cabeza. Se puede hacer sentado o acostado.

#### Movilización autoasistida con palo de reeducación.

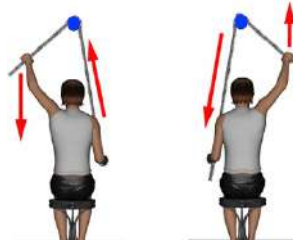


Levantar por encima de la cabeza.



Movimientos laterales con los codos pegados al cuerpo.

#### Movilización autoasistida con poleas.



#### Movilización activa libre de rotación externa.

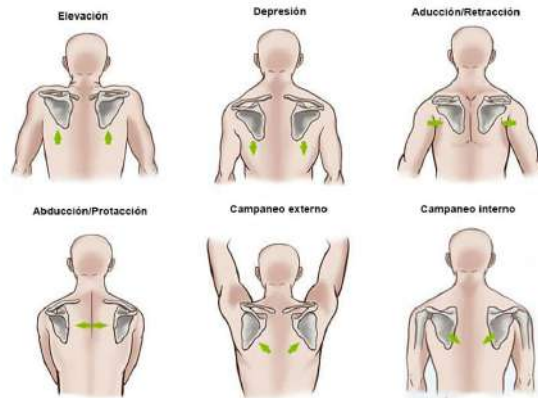


# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS CIRUGÍA DE LA PLB (Porción Larga del Bíceps)

CS

**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)

CS

## 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.

