


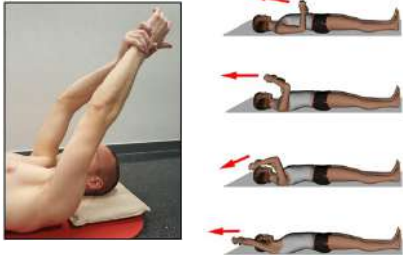

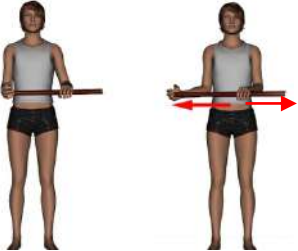
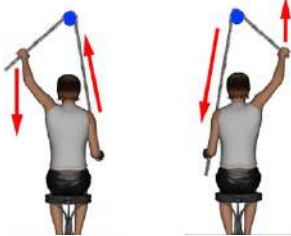



# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TENDINOPATÍA CALCIFICANTE

CS

| <b>FASE DE MÁXIMA PROTECCIÓN: 0-6 SEMANAS</b>              |  |
|--|--|
| <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Proteger el tendón reparado (si es el caso).</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></ul>  |
| <b>INMOVILIZACIÓN<br/>(Durante las 2 primeras semanas)</b> | <p><b>Cabestrillo en abducción de unos 30º</b></p>    |
| <b>A PARTIR DE LA 3ª SEMANA</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>Tracciones y traslaciones suaves de la articulación glenohumeral</b></p>  |

# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TENDINOPATÍA CALCIFICANTE

| <b>FASE DE MÍNIMA PROTECCIÓN: 6-12 SEMANAS</b> |  |
|--|--|
| <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuar con medidas analgésicas si precisa.</li> <li>• Aumentar las amplitudes articulares del hombro de manera activa para evitar la atrofia muscular.</li> <li>• Reincorporar paulatinamente el hombro en las actividades de la vida diaria.</li> </ul>   |
| <b>INMOVILIZACIÓN</b>                          | <p><b>Retirada del cabestrillo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se reincorporará a las actividades de alimentación, de higiene y de vestirse.</li> <li>• No levantar pesos superiores a 2 kg.</li> </ul>  |
| <b>A PARTIR DE LA 6ª SEMANA</b>                | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>Movilización autoasistida con flexión.</b></p>  <p>Entrelace las manos y levante los brazos por encima de la cabeza. Se puede hacer sentado o acostado.</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>Movilización autoasistida con palo de reeducación.</b></p>  <p>Levantar por encima de la cabeza.</p>  <p>Movimientos laterales con los codos pegados al cuerpo.</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%;"> <p><b>Movilización autoasistida con poleas.</b></p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p><b>Movilización activa libre de rotación externa.</b></p>  </div> </div> |

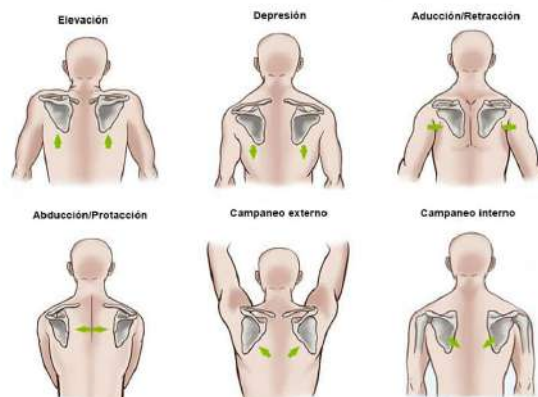
# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TENDINOPATÍA CALCIFICANTE

CSL

## FASE DE MÍNIMA PROTECCIÓN: 6-12 SEMANAS

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)



A PARTIR DE LA  
8ª SEMANA

Isométricos de rotadores internos.



# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TENDINOPATÍA CALCIFICANTE

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.

# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TENDINOPATÍA CALCIFICANTE

CSL

## 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.

