

REHABILITACIÓN DE LA CIRUGÍA DE LA ARTICULACIÓN ACROMIOCLAVICULAR

Inmovilización: Se debe mantener el cabestrillo durante unas 4-6 semanas para favorecer la cicatrización de los ligamentos o integración de la plastia si ha sido utilizada. Usted se puede retirar el cabestrillo para el aseo personal y realizar los ejercicios de codo, muñeca y mano.

Hielo: Se debe colocar hielo 3 veces al día durante 10-15 minutos (evitar el contacto directo con la piel).

TENS: La combinación de Ultrasonidos y TENS o la aplicación de láser de alta intensidad son útiles en la mejoría del dolor.

El inicio de la carrera ("trote suave") puede iniciarse a partir de las 12 semanas y los deportes de lanzamiento y natación a partir del 5º-6º mes de rehabilitación.

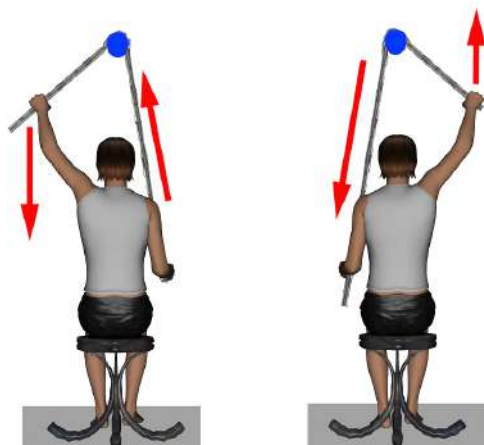
Ejercicios a realizar entre la 4º semana y 6-8º semana (Movilidad pasiva)

Este tipo de ejercicios puede hacerse tanto autoasistidos como ayudados por un fisioterapeuta.

1.- Tumbado en la cama, cogemos la muñeca del brazo afecto con la otra mano, y lo ayudamos a subir por encima de la cabeza, ganando progresivamente y sin dolor, mayores grados de movilidad.



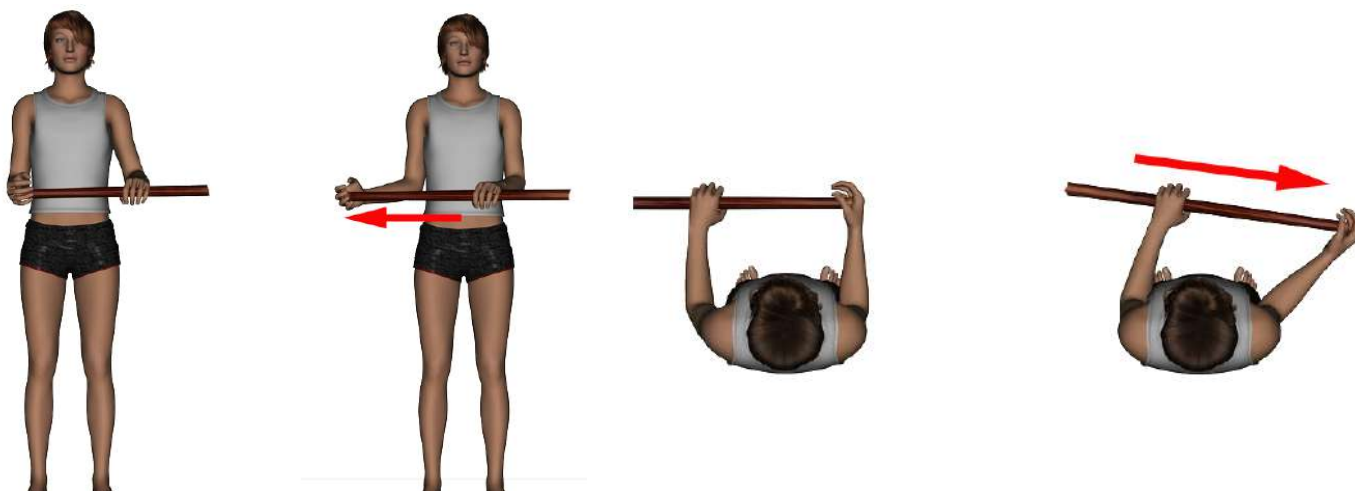
2.- Sentados en una silla y ayudándonos de una polea en el techo o en el marco de una puerta, utilizamos el brazo sano para ayudar a levantar el otro por encima de la cabeza. Ganar movilidad progresivamente y sin dolor.



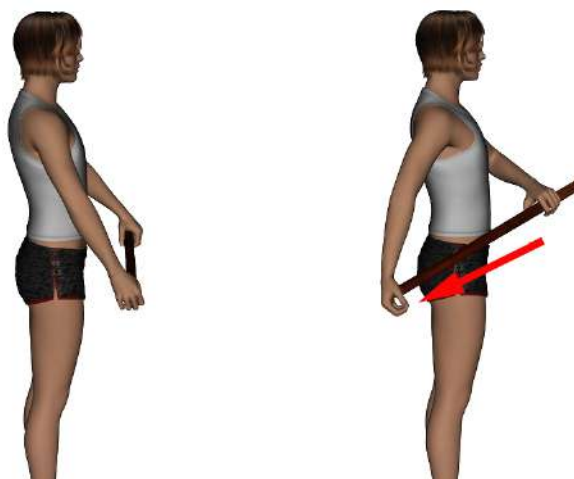
3.- Con ayuda de un palo o bastón (sirve un palo de fregona o escoba), empleamos el brazo sano para ayudarnos a separar el brazo afectado del cuerpo e ir subiéndolo poco a poco. Ganar movilidad progresivamente y sin dolor.



4.- Con ayuda de un palo o bastón, y manteniendo el codo afectado pegado al cuerpo, nos ayudamos con el brazo sano para girar el brazo afectado hacia fuera.

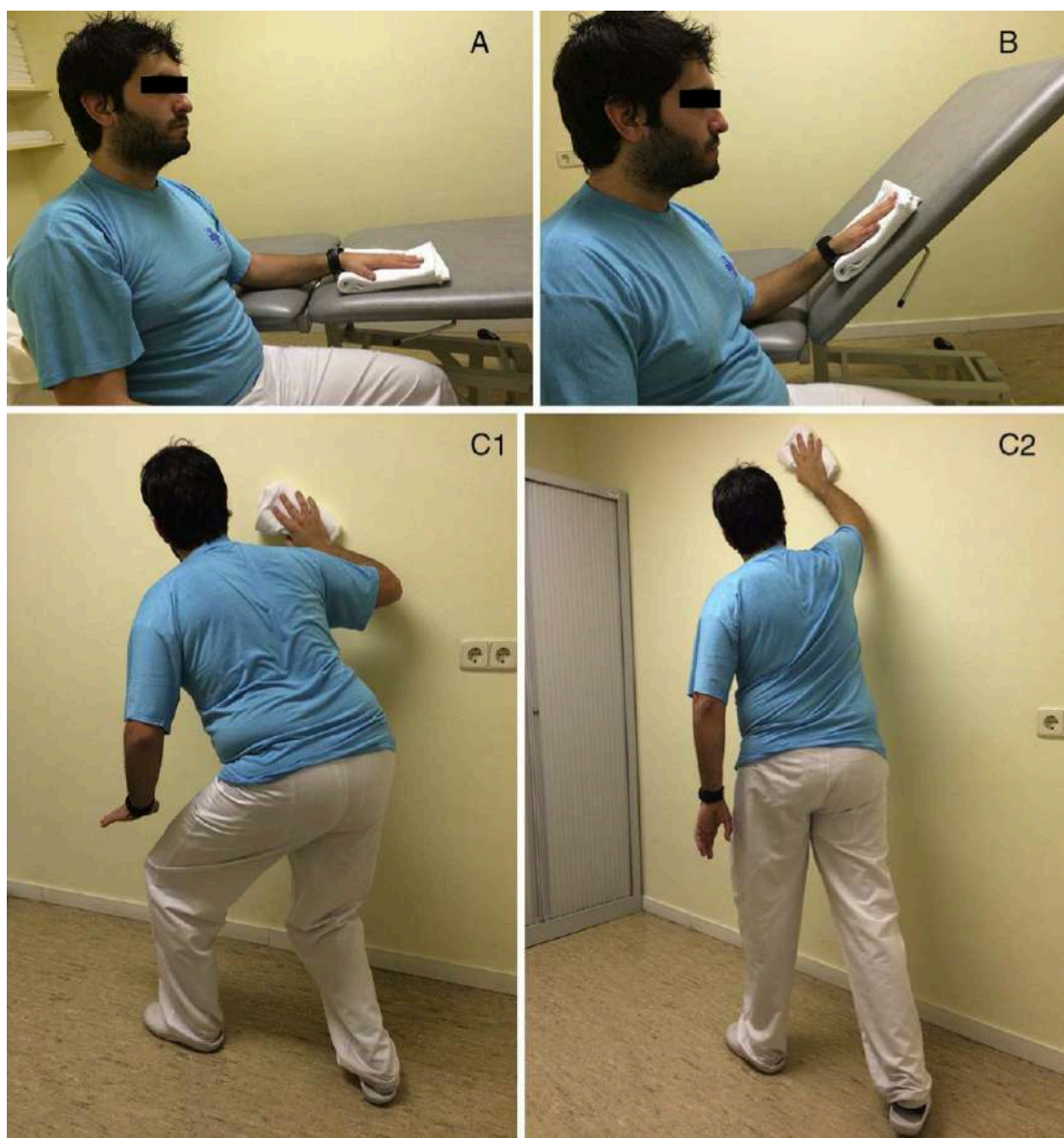


6.- Con ayuda de un palo o bastón empleamos el brazo sano para ayudarnos a llevar el brazo afectado hacia detrás.



Ejercicios a realizar a partir de la 6-8ª semana (Movilidad activa con apoyo en superficie)

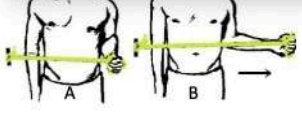
- A.- Deslizamientos sobre superficie plana
- B.- Deslizamientos sobre superficie inclinada
- C.- En el deslizamiento en pared partimos desde una posición en flexión.
- D.- Realizamos una extensión de cadera y tronco junto con el deslizamiento del miembro superior para alcanzar la posición final.



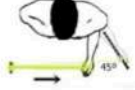
Ejercicios a realizar a partir de la 12 semana (Potenciación)

Ejercicio 1: Rotación Externa

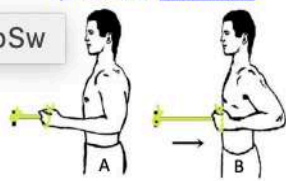
<http://youtu.be/wMIVdEFJbSw>



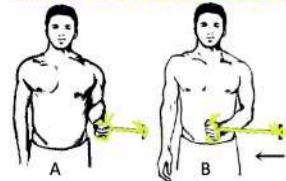
(Mismo "ejercicio 1" visto desde arriba)



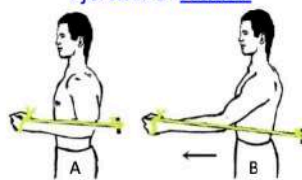
Ejercicio 3: Extensión



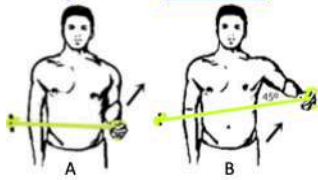
Ejercicio 4: Rotación Interna



Ejercicio 5: Flexión



Ejercicio 2: Abducción

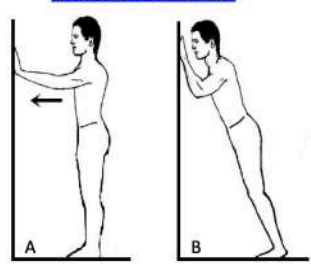


1º realizar los **5 ejercicios básicos** (a la izquierda: 1, 3 y 5 son los más precoces) son de arco corto (hasta **45°**) **con 5 elásticos** (p.ej. Thera-Band®) en 5 colores de resistencia cada vez mayor (si no dispone de ellos debe comprar 3 de colores en tiendas deportivas: p.ej. Fit Band®). La **posición de partida** es igual en los 5 ejercicios: codo al costado-mano al frente: cambia su posición respecto a la puerta en cuyo pomo se ata la goma. Como se ve se trata de tensar el elástico en las distintas posiciones, mantener contando **5** (tras varias semanas 10) **relajar muy lentamente "aguantando"** (fase excéntrica) y repetir cada ejercicio **5 veces** (**10 veces** tras varias semanas, incluso 2 ó 3 series de 10) y pasar al siguiente ejercicio de estos 5.

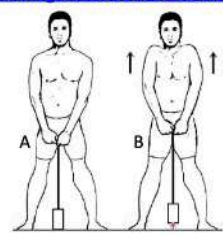
SIEMPRE SIN DOLOR Pasar al siguiente elástico más duro a las **2-3 semanas** si hace bien 3 series de 10 y no aumenta el dolor. Todo con suavidad y constancia: como los de estiramiento **2 ó 3 tandas al día**.

Ejercicios para estabilizar la escápula u omóplato

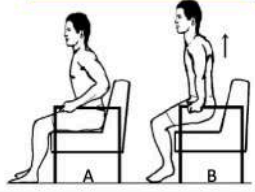
Flexiones en Pared



Encogimiento de Hombros



Levantamiento en Silla



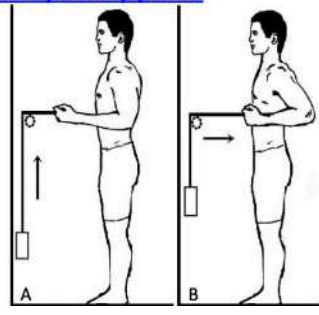
Flexiones sobre rodillas (cuadrupedia)



Flexiones rectas



Ejercicios de fortalecimiento con pesas y polea



Los ejercicios de abajo a la izquierda para **estabilizar la escápula** son 3: **flexiones** (contra la pared al principio, a las 2-3 semanas de rodillas, al final rectas), de **encogimiento de hombros**, y de **elevación** en los brazos de una silla. Se hacen normalmente a la vez que los 5 de los elásticos de arriba y a continuación de ellos.

También son **5 repeticiones contando 5** (el de encogimiento de hombros: 1º con pesa de **2 Kg** y aumentar 1 Kg cada 2-3 semanas, hasta **5 Kg**). Finalmente tras conseguir un hombro fuerte (p.ej. tras 3 ó 5 meses de sesiones diarias) si se lo indican se hará una:

c) Fase de mantenimiento (3ª FASE)

De **2 ó 3 sesiones a la semana** sólo de los **5 ejercicios básicos** con el elástico más duro o hacerlos del mismo modo pero en lugar del elástico **con polea y pesas**: el recuadro junto a este muestra el de "extensión" pero es igual con los otros 4 básicos de elásticos. Comenzar con **3-5 kg**, aumentar 1Kg cada 3 semanas hasta **7kg** (mujeres) ó **9-12 kg** (varones) en inestabilidades de hombro.