


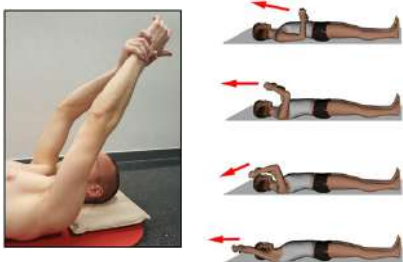

# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS REPARACIÓN DE LA LESIÓN DE SLAP

<b>FASE I: 0-3 SEMANAS</b>	
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proteger el tendón reparado.</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</b> (Durante las 3 semanas)	<p><b>Cabestrillo con un pequeño cojín.</b></p>  <p>La rotación externa pasiva del hombro, con el brazo pegado al cuerpo (no en abducción), y la flexión y extensión del codo se pueden empezar inmediatamente.</p>

<b>FASE II: 3-6 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>• Iniciar elevación pasiva.</li><li>• Iniciar movilización pasiva progresiva a tolerancia en todos los planos.</li></ul>

# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS REPARACIÓN DE LA LESIÓN DE SLAP

CSL

<p><b>EJERCICIOS</b></p>	<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> <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>
--------------------------	---

## FASE III: 6-16 SEMANAS

- Se continúa con los ejercicios de estiramiento y flexibilidad.
- Se prosigue con la rotación externa en abducción.
- Ejercicios de fortalecimiento del manguito, estabilizadores de la escápula y deltoides.

\*A partir de la semana 8 → Fortalecimiento del bíceps.

# PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN TRAS REPARACIÓN DE LA LESIÓN DE SLAP



**Activación de la musculatura escapulo-torácica.**



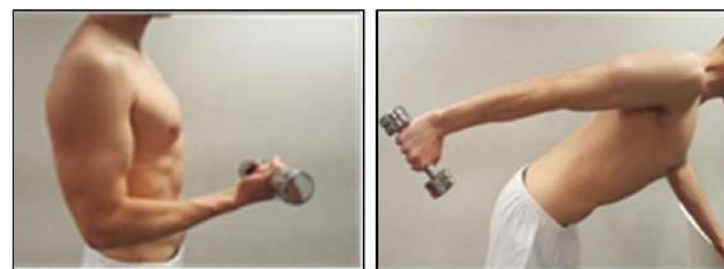
Con el brazo pegado al cuerpo, colocar una toalla entre codo y tronco.



“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 TRAS REPARACIÓN DE LA LESIÓN DE SLAP

CSL



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.



## FASE IV: A PARTIR DE LA SEMANA 16 (4º MES)

- Continuar con el programa de estiramientos y fortalecimiento.
- Return to play (generalmente a los 6 meses).

