

REPARACIÓN DE BANKART ANTERIOR

Protocolos de Rehabilitación

🌐 www.TheAmericanOrthopedics.com/resources



Dr. Drew Ratner

FASE I - FASE POSTOPERATORIA INMEDIATA (SEMANAS 0-6)

Objetivos

- Proteger la reparación anatómica
- Prevenir los efectos negativos de la inmovilización
- Promover la estabilidad dinámica y la propiocepción
- Disminuir el dolor y la inflamación

Semanas 0-2

- Cabestrillo durante 2-3 semanas para mayor comodidad
- Dormir inmovilizado durante 4 semanas
- ROM codo/mano
- Ejercicios de agarre con las manos
- Ejercicios pasivos y activos suaves de asistencia ROM
 - Flexión a 70 grados semana 1
 - Flexión a 90 grados semana 2
 - ER/IR con brazo en abducción de 30 grados
 - ER a 5-10 grados
 - IR a 45 grados
 - **NO activa ER o Extensión o Abducción
- Isométricos submáximos para la musculatura del hombro
- Ejercicios de estabilización rítmica ER/IR
- Ejercicios de propiocepción
- Crioterapia, modalidades indicadas

Semanas 3-4

- Interrumpir el uso del cabestrillo
- Usar inmovilizador para dormir **** suspender a las 4 semanas a menos que el médico indique lo contrario**
- Continuar con ejercicios suaves de ROM (PROM y AAROM)
 - Flexión a 90 grados
 - Abducción a 90 grados
 - ER/IR a 45 grados abd en el plano escapular
 - ER en el plano escapular a 15-20 grados
 - IR en el plano escapular a 55-60 grados
 - **NOTA: Tasa de progresión basada en la evaluación del paciente.

Llame al **864-807-9998** si tiene alguna pregunta sobre los protocolos de rehabilitación.



AMERICAN
ORTHOPEDICS

REPARACIÓN DE BANKART ANTERIOR

Protocolos de Rehabilitación - American Orthopedics

864-807-9998

- Sin excesiva ER, extensión o elevación
- Continuar con isométricos y estabilización rítmica (submáxima)
- Programa de estabilización del núcleo
- Iniciar un programa de fortalecimiento escapular
- Continuar el uso de la crioterapia

Semanas 5-6

- Mejorar gradualmente el ROM
 - Flexión hasta 145 grados
 - ER a 45 grados de abducción: 55-50 grados
 - IR a 45 grados de abducción: 55-60 grados
- Puede iniciar ejercicios de estiramiento
- Iniciar ejercicio con tubo ER/IR (brazo al lado)
- Fortalecimiento escapular
- Resistencia manual PNF

FASE II - FASE INTERMEDIA: PROTECCIÓN MODERADA (SEMANAS 7-14)

Objetivos

- Restablecer gradualmente el ROM completo (semana 10)
- Preservar la integridad de la reparación quirúrgica
- Restaurar la fuerza muscular y el equilibrio
- Mejorar el control neuromuscular

Semanas 7-9

- Progresar gradualmente el ROM;
 - Flexión hasta 160 grados
 - Iniciar ER/IR a 90 grados abd
 - ER a 90 grados de abducción: 70-80 grados en la semana 7
 - ER a 90 grados en las semanas 8-9 -IR a 90 grados de abducción: 70-75 grados
- Continuar progresando en el programa de fortalecimiento isotónico
- Continuar con el fortalecimiento PNF

Semanas 10-14

- Puede iniciar un refuerzo ligeramente más agresivo
- Progresar en los ejercicios isotónicos de fortalecimiento
- Continuar con todos los ejercicios de estiramiento
- **Progresar ROM a demandas funcionales (por ejemplo, atleta por encima de la cabeza)
- Progresar al fortalecimiento isotónico (ROM ligero y restringido)

Llame al **864-807-9998** si tiene alguna pregunta sobre los protocolos de rehabilitación.



AMERICAN
ORTHOPEDICS

FASE III - PROTECCIÓN MÍNIMA (SEMANAS 15-20)

Objetivos

- Mantener ROM completo
- Mejorar la fuerza muscular, la potencia y la resistencia
- Iniciar gradualmente las actividades funcionales

Criterios para entrar en la fase III

1. ROM completo no doloroso
2. Estabilidad satisfactoria
3. Fuerza muscular (grado bueno o superior)
4. Sin dolor ni sensibilidad

Semanas 15-18

- Continuar con todos los ejercicios de estiramiento (estiramientos capsulares)
- Continúe con los ejercicios de fortalecimiento:
 - Programa de diez lanzadores o ejercicios fundamentales
 - Resistencia manual PNF
 - Entrenamiento de resistencia
 - Actividades deportivas restringidas (natación ligera, medio swing de golf)
 - Iniciar el programa deportivo de intervalos semana 16-18

Semanas 18-20

- Continúe con todos los ejercicios anteriores
- Programa deportivo de intervalos de proceso (lanzamiento, etc.)

FASE IV - FORTALECIMIENTO AVANZADO (SEMANAS 21-24)

Objetivos

- Aumentar la fuerza muscular, la potencia y la resistencia
- Progresar en las actividades funcionales
- Mantener la movilidad del hombro

Criterios para entrar en la fase IV

1. ROM completo no doloroso
2. Estabilidad satisfactoria
3. Fuerza muscular (grado bueno o superior)
4. Sin dolor ni sensibilidad

Semanas 21-24

- Continuar con los ejercicios de flexibilidad
- Continuar con el programa de fortalecimiento isotónico
- Ejercicios de control de NM
- Fortalecimiento pliométrico
- Progresar a programas deportivos de intervalos

Llame al **864-807-9998** si tiene alguna pregunta sobre los protocolos de rehabilitación.



AMERICAN
ORTHOPEDICS

REPARACIÓN DE BANKART ANTERIOR

Protocolos de Rehabilitación - American Orthopedics

864-807-9998

FASE V - FORTALECIMIENTO AVANZADO POSTOPERATORIO (SEMANAS 12-16)

Objetivos

- Mantener el ROM sin dolor
- Mejorar la fuerza y la resistencia de los hombros
- Mejorar el uso funcional de la extremidad superior

Intervención (continuar con las intervenciones de la fase 2-4)

- Fortalecimiento
 - Manguito de los rotadores: Rotación externa a 90 grados, rotación interna a 90 grados, rotación externa de pie con banda de resistencia a 90 grados, rotación interna de pie con banda de resistencia a 90 grados.
 - Periscapular: T e Y, ejercicio "T", flexión de brazos más rodillas extendidas, flexión de brazos en la pared
- Control motor
 - Progrese estabilización con pelota de la pared hasta sobre la cabeza, alternando isométricos/estabilización rítmica

Criterios de progreso

- Autorización del MD y se han cumplido TODOS los criterios de los hitos
- Mantiene la PROM y la AROM sin dolor
- Realiza todos los ejercicios demostrando una mecánica escapular simétrica
- QuickDASH
- PENN

Volver al deporte

- En el caso de los deportistas recreativos o de competición, la decisión de volver a practicar deporte debe ser individualizada y basarse en factores como el nivel de exigencia de la extremidad superior, el deporte de contacto o sin contacto, la frecuencia de participación, etc. Antes de iniciar un programa de rehabilitación para la reincorporación al deporte, se recomienda consultar con el cirujano remitente.

DREW
RATNER, MD
ORTHOPEDIC SURGEON



864-807-9998



drewratner@theamericanorthopedics.com



www.TheAmericanOrthopedics.com



10 Enterprise Blvd. Ste 209
Greenville, SC 29615

Llame al 864-807-9998 si tiene alguna pregunta sobre los protocolos de rehabilitación.



AMERICAN
ORTHOPEDICS