

# REPARACIÓN DE BANKART ANTERIOR

## Protocolos de Rehabilitación

 [www.TheAmericanOrthopedics.com/resources](http://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.



# 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.



# REPARACIÓN DE BANKART ANTERIOR

Protocolos de Rehabilitación – American Orthopedics

864-807-9998

## 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.



# 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