

## Recuperación postoperatorio para prótesis reversa de hombro

Este protocolo postoperatorio se basa en evidencia reciente y directrices clínicas para optimizar la recuperación de pacientes sometidos a artroplastia reversa de hombro. El objetivo es mejorar la función, reducir complicaciones y proteger la articulación durante el proceso de rehabilitación.

### Fase 1: Protección inmediata (Día 1 a Semana 6)

**Objetivos:** Proteger la articulación, minimizar el dolor y comenzar movilización pasiva.

- **Inmovilización:** Uso de cabestrillo durante 2-6 semanas, según indicaciones del cirujano. En ciertos casos puede reducirse a 2-4 semanas.
- **Movilización:** Empezar movimientos pasivos en plano escapular a partir de la semana 1, con elevación hasta 90° y rotación externa limitada.
- **Ejercicios:** Pendulares y movilización pasiva, evitando extensión más allá de la posición neutral (fig. 1).
- **Fortalecimiento:** Ejercicios isométricos para deltoides y estimulación eléctrica neuromuscular.
- **Precauciones:** No realizar rotación interna o movimientos activos del hombro durante 12 semanas, salvo indicaciones específicas.



1. Ejercicios pendulares del hombro

SOMOS UC CHRISTUS, SOMOS LA CATÓLICA

## Protocolo Postoperatorio para Prótesis Reversa de Hombro

### Fase 2: Recuperación temprana (Semanas 6-12)

**Objetivos:** Mejorar movimiento activo-asistido y fortalecer el deltoides.

- **Retiro del cabestrillo:** Según tolerancia.
- **Movilidad:** Progresar a ejercicios activo-asistidos, enfocándose en flexión y abducción.
- **Fortalecimiento:** Ejercicios leves de deltoides y músculos periescapulares.
- **Terapia:** Supervisada por fisioterapeutas o en programa domiciliario.

### Fase 3: Fortalecimiento intermedio (Semanas 12-24)

**Objetivos:** Incrementar fuerza y funcionalidad, mantener precauciones.

- **Movilidad:** Alcanzar rango completo, según tolerancia.
- **Fortalecimiento:** Ejercicios de resistencia, simulando actividades diarias.
- **Consideraciones específicas:** Rehabilitación más prolongada en pacientes con fracturas o complicaciones.

### Fase 4: Recuperación avanzada y retorno a actividades (Meses 6-12)

**Objetivos:** Mejorar calidad de vida, retornar a actividades recreativas y deportivas en casos seleccionados.

- **Movilidad y fuerza:** Mejoras continuas, con expectativas ajustadas.
- **Actividades:** Evitar impacto alto y movimientos extremos.
- **Seguimiento:** Revisiones periódicas y radiografías para detectar complicaciones

SOMOS UC CHRISTUS, SOMOS LA CATÓLICA