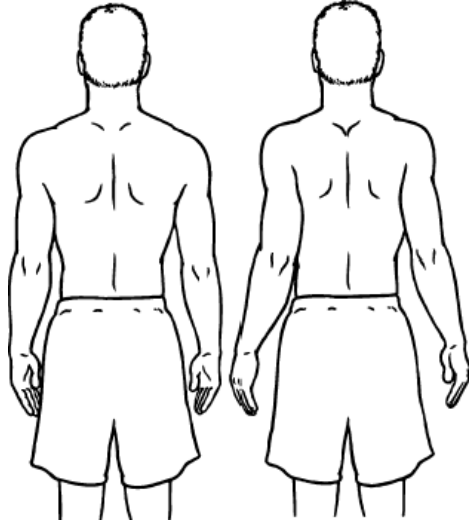




Programa de ejercicios en el hogar para la rehabilitación del hombro después de la cirugía de hombro  
 Ver más detalles

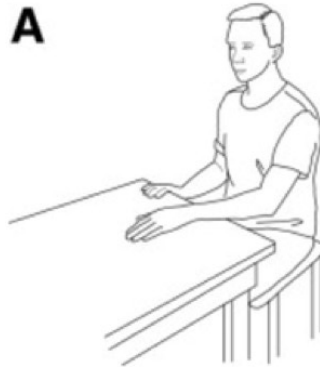
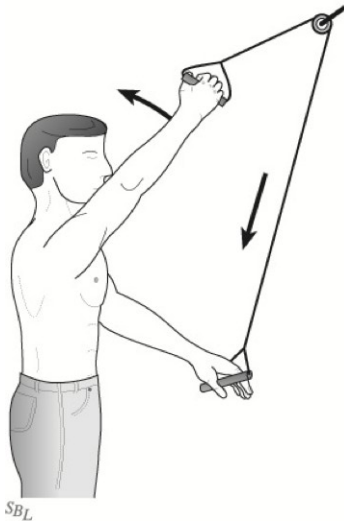
## Fase I

Después de la cirugía: días 1-14  
 3 x día para 15 repeticiones



## Fase II

Después de la cirugía:  
 semanas 2-6  
 3 x día para 15 repeticiones  
 + Fase I



## Fase III

Después de la cirugía:  
 semanas 6-12  
 1-2 x día 10 repeticiones  
 + Fase I y II



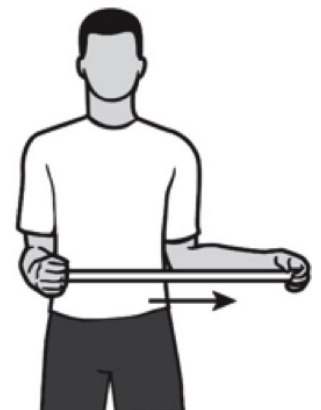
Comenzar



Fin



Comenzar



Fin

## Rehabilitación del hombro después de la cirugía del hombro

### Desgaste de la eslinga:

Cuando lleve puesto el cabestrillo, asegúrese de que la mano esté delante del ombligo (ombligo; véase la figura 1). No coloque la mano hacia un lado, ya que esto puede ejercer una presión innecesaria sobre la reparación o la reconstrucción (véase la figura 2)

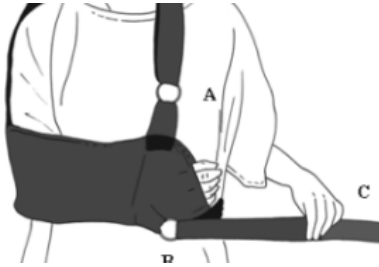


Figura 1

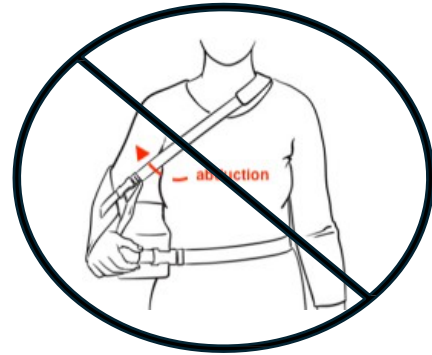


Figura 2

**Fase I:** *Comienza al día siguiente de la cirugía y continúa durante un total de 2 semanas.*

### **Retracción escapular y flexión pasiva del codo**

Comience a volver a activar los músculos estabilizadores del hombro y permita el paso del retorno de la sangre/linfedema en la extremidad.

**Fase II:** *A partir de la primera visita postoperatoria (10-14 días después de la cirugía)*

### **Poleas de puerta y correderas de mesa**

La polea de la puerta es un ejercicio en el que se utiliza el brazo no quirúrgico para tirar de la polea hacia abajo y tirar del brazo operativo hacia arriba.

Los deslizamientos de la mesa deben hacerse con el codo sobre la mesa. Use una toalla debajo de su brazo para que esto sea más fácil.

**Fase III:** *Comience esto entre las 6 y las 8 semanas (excepción: el reemplazo de hombro comienza a las 12 semanas)*

### **Estiramiento de la traviesa y rotación externa pasiva**

Estos son estiramientos simples, no ejercicios de resistencia. Si necesita orientación, hable con su terapeuta.