

## Tendón del Biceps – Lesión de Slap

### *Consejos y Rehabilitación Postoperatoria en 3 Fases*

Los objetivos son disminuir el dolor y alcanzar la mejor cicatrización-regeneración posible de los tendones que nos permita recuperar la fuerza y movilidad del hombro.

La rehabilitación postoperatoria debe tener en cuenta *si se trata de una lesión aislada del Biceps o si se asocia a otras lesiones del hombro* (rotura subescapular, inestabilidad glenohumeral, etc) y en especial *las diferentes técnicas (tenotomía, tenodesis, reinserción Slap) empleadas por el cirujano.*

#### **FASE 1: 1ª a 3ª semana postoperatoria:**

Importante: ¡Evitar la contracción activa del bíceps hasta la 6ª semana! Durante las 2 primeras semanas, movilización pasiva de la flexión-elevación (máximo 100°) abducción hasta 50°, rotación interna hasta los 60-70°, evitando la rotación externa mas allá de los 10°.

Corrección de la cintura escapular, evitando arrastre de escapula.

Según necesidad, realizar Drenaje Linfático, Electroterapia y Crioterapia.

A partir de la 3ª semana, aumentar la flexión hasta 150°, abducción hasta 80° y rotación interna hasta 90°.

#### **FASE 2: 4ª a 6ª semana:**

¡Seguir evitando la contractura activa del bíceps!

Comenzar con ejercicios asistidos de elevación, abducción y rotadores.

Iniciar ejercicios de estabilizadores de la escapula, serrato y trapecio, sobre todo la porción inferior.

Se puede empezar con ejercicios isométricos suaves de los rotadores.

#### **FASE 3: A partir de la 6ª semana:**

Iniciar flexión activa asistida del bíceps, en rangos no dolorosos.

Progresar movilización pasiva y activa en todos los rangos del movimiento, hasta límite doloroso.

Enseñar ejercicios de estabilizadores de escapula.

A partir de la 8ª semana, ejercicios dinámicos de rotadores con cintas terapéuticas y pesos ligeros.