

Luxación Acromio-Clavicular

Reparación mediante plastia coraco-clavicular

Consejos y Rehabilitación Postoperatoria en 2 Fases

FASE 1: 1ª a 3ª semana postoperatoria

Los objetivos son la disminución del dolor, la movilización suave e indolora del hombro y la colaboración del paciente en la automovilización mediante ejercicios sencillos tales como el “dominó” o el penduleo de hombro.

Al movilizar, debe evitarse cualquier estímulo doloroso, y de manera general no se debe forzar la movilización, sino que debe realizarse de manera suave y tumbado en una cama/camilla.

Movilización pasiva/asistida en flexión, abducción, rotación externa e interna, siempre de manera indolora (durante la 1º semana, flexión máxima de 90º y abducción máxima de 80º).

Si se ha colocado una Aguja de K para estabilización acromio-clavicular, no forzar la flexión por encima de los 90º hasta su retirada, habitualmente a las 2 semanas de la intervención.

Corrección de la postura de la cintura escapular, sobre todo con control posicional de la escápula (evitando caída hacia delante de hombros, flexión anterior de escápula).

Enseñanza de ejercicios de penduleo así como de auto pasivos con elevación del brazo con ayuda de barra.

Masoterapia cicatricial a los 2-3 días de retirar las suturas.

Transición suave hacia ejercicios de movilización asistidos-activos; suave isometría glenohumeral.

El paciente portará el inmovilizador de hombro durante 2-3 semanas, pudiendo retirarlo para efectuar su aseo personal y los ejercicios de penduleo y automovilización del hombro, sin sobrepasar los 90º de elevación; asimismo, abstención de portar-levantar pesos.

Fase 2: desde la 4º semana postoperatoria

Objetivos: movilización total y fortalecimiento.

Movilidad indolora tanto pasiva como activa, con mejoría del ritmo escapulo-torácico, y centraje e estabilización glenohumeral, entrenamiento dinámico progresivo del manguito rotador, tanto concéntrico como excéntrico, con Teraband (amarillo-rojo) y pesos ligeros (máximo 1 kg.).

Masoterapia cicatricial para evitar adherencias.

Enseñanza de ejercicios de estiramiento de pectoral mayor, pectoral menor y trapecio inferior, con el fin de mejorar la posición-postura escapula-torácica-flexión anterior de hombros.

Se puede conducir automóviles y reiniciar actividades laborales con carga baja sobre el hombro.

