

## Tendinopatía calcificante de Hombro

### *Consejos y Rehabilitación Postoperatoria en 2 Fases*

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

*Objetivos: reducción del dolor, movilización y coordinación.*

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

Movilización pasiva/asistida en flexión, separación, rotaciones interna y externa siempre de manera indolora (durante la 1ª semana, flexión máxima de 90°).

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

*La posición óptima y el control de la escápula son determinantes para la evolución de la terapia y la profilaxis de la recidiva, por ello insistir en la estabilización escápulo-torácica y el correcto movimiento, sin arrastre.*

#### **FASE 2: desde la 4ª semana postoperatoria**

*Objetivos: movilización total y fortalecimiento.*

Movilidad indolora tanto pasiva como activa, con mejoría del ritmo escápulo-torácico, y centraje y 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 específico de cápsula posterior.

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