

Ejercicios para pacientes hospitalizados – liberación capsular y descompresión subacromial



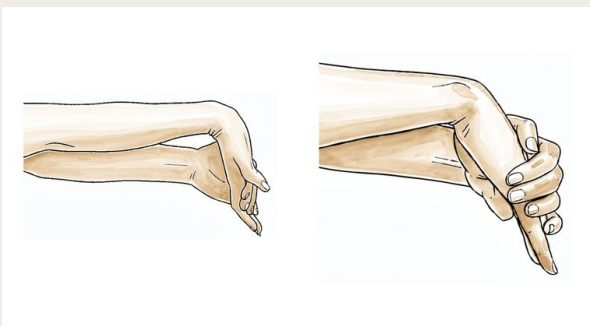
Ejercicios tempranos en el hospital tras la liberación capsular o la descompresión subacromial.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

Estos son los ejercicios suaves que se deben comenzar en el hospital tras una liberación capsular o una descompresión subacromial. En estas intervenciones, lo prioritario es mantener el hombro en movimiento libremente.

Sus ejercicios

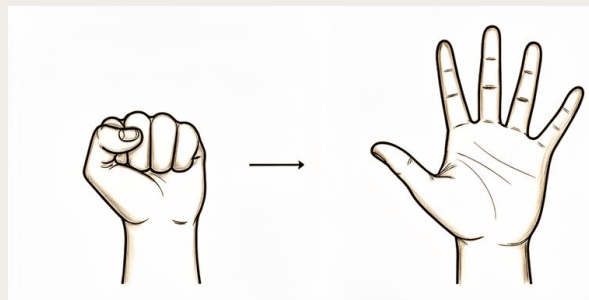


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

Movimiento de la muñeca

Mantenga la mano en movimiento, doblando la muñeca hacia adelante, hacia atrás y de lado a lado.

10 veces, 3 veces al día.

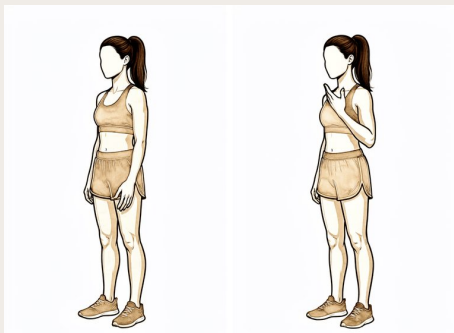


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

Abrir y cerrar la mano

Mantenga su mano y sus dedos en movimiento abriéndolos y cerrándolos, o apretando una pelota antiestrés.

10 veces, 3 veces al día.

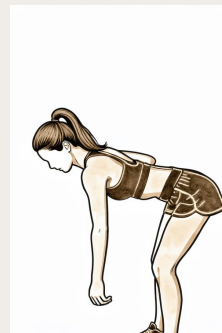


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

Flexión del codo

Flexione y estire el codo.

10 veces, 3 veces al día.



Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

Péndulos

Se trata de un ejercicio pasivo. Inclina el torso hacia adelante y deje que el brazo se relaje. Utilice el cuerpo para mover el brazo suavemente en sentido horario o antihorario, así como hacia adelante, hacia atrás y de lado a lado.

Aproximadamente 30 segundos en cada dirección, 3 veces al día.

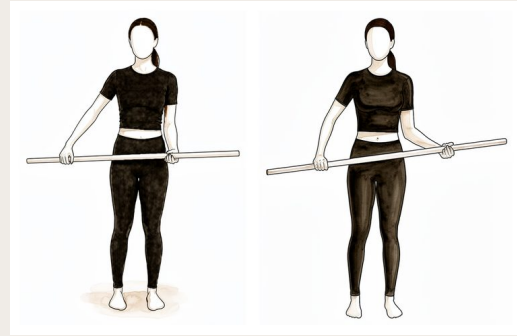


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

Abducción asistida

Sentado en una silla e inclinado hacia adelante, sostenga el brazo operado como si acunara a un bebé y ayúdelo a separarse hacia el lado.

10 veces, 3 veces al día.

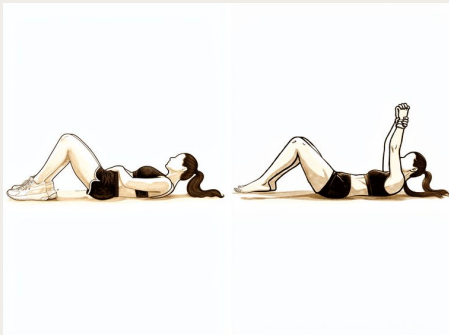


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

Rotación externa asistida mediante un palo

Acuéstese boca arriba, con el codo pegado al costado y doblado en ángulo recto. Sostenga un palo con ambas manos y use el brazo sano para girar la mano operada hacia afuera, rotando el hombro. Después de esta operación, no hay límite en cuánto se pueda girar; por lo tanto, empuje suavemente el rango de movimiento un poco más, a medida que este se vaya liberando.

10 veces, 3 veces al día.

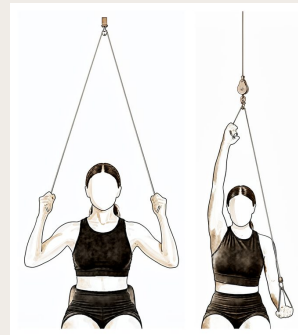


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

Flexión anterior asistida (en decúbito)

Si lo prefiere, acuéstese boca arriba y sujete un palo o una toalla enrollada con ambas manos. Use el brazo sano para levantar el brazo operado por encima de la cabeza, hasta donde le resulte cómodo, y luego bájelo lentamente. Cada vez, ejerza presión para lograr un estiramiento firme.

10 veces, 3 veces al día.

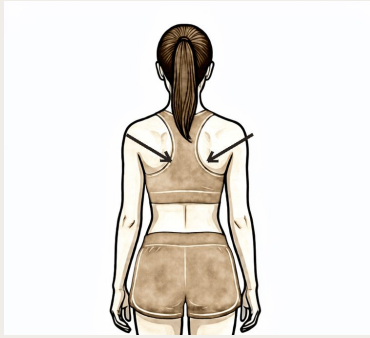


Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0

Polea de puerta

Siéntese debajo de una polea de puerta, sosteniendo un mango en cada mano. Tire hacia abajo con el brazo sano para elevar el brazo operado por encima de la cabeza hasta donde pueda llegar, y luego bájelo lentamente. Cada vez debe alcanzar un estiramiento firme, pero sin sentir dolor intenso.

10 veces, 3 veces al día.



Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Activación del trapecio inferior

Apriete los omóplatos hacia abajo y júntelos.

Mantenga la posición durante 5 segundos, 5 veces; 3 veces al día.



Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Estiramiento del trapecio superior

Utilice el brazo no operado para acercar la oreja al hombro, alejándola del lado operado.

Mantenga la posición durante 10 segundos, 3 veces; repita esto 3 veces al día.

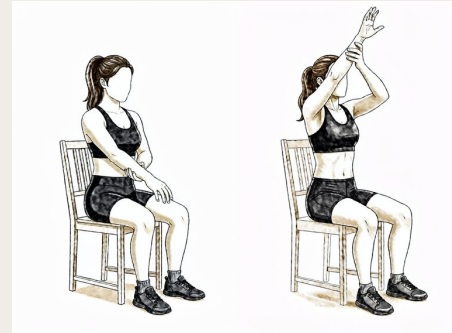


Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Estiramiento del elevador de la escápula

Utilice el brazo no operado para acercar la nariz hacia la zona de la axila, alejándola del lado operado.

Mantenga la posición durante 10 segundos, 3 veces; repita esto 3 veces al día.



Kieran Hirpara © ⓘ 4.0

Elevación frontal asistida (en posición sentada)

Siéntese y incline el torso ligeramente hacia adelante; apoye el antebrazo operado con la mano sana y utilícela para levantar el brazo operado hacia adelante y hacia arriba, hasta donde le resulte cómodo; luego bájelo lentamente. Deje que sea el brazo sano el que realice el movimiento, de modo que el hombro operado permanezca relajado.

Según las indicaciones de su fisioterapeuta.

Comience con estos ejercicios suaves en el hospital y continúelos en casa. Deben resultarle cómodos; reduzca la intensidad si el dolor aumenta.

Uso del cabestrillo

- El cabestrillo se utiliza únicamente para mayor comodidad; debe quitárselo siempre que sea posible. No es necesario dormir con el cabestrillo puesto.
- Mueva y utilice el brazo tanto como le sea posible.
- Se recomienda usar el cabestrillo al salir de casa para evitar que alguien choque contra su brazo.
- Procure asistir a sesiones de fisioterapia al menos dos veces por semana durante las primeras seis semanas.
- Si es necesario, utilice hielo para aliviar el dolor.
- Al usar el cabestrillo, relaje el hombro y deje que el cabestrillo soporte el peso del brazo.
- Tome los analgésicos antes de hacer los ejercicios y antes de asistir a las sesiones de fisioterapia.
- Salvo que haya concertado usted mismo la fisioterapia, se ha programado una cita para usted; los detalles figuran en su paquete de alta médica.
- Si tiene algún problema, comuníquese con la consulta o informe a su fisioterapeuta.

Al llegar a casa

Una vez en casa, su recuperación continúa siguiendo el protocolo completo de rehabilitación correspondiente a su intervención: [liberación capsular](#); [descompresión subacromial](#).

Estos ejercicios realizados durante la estancia hospitalaria se basan en guías y protocolos de rehabilitación publicados para dichas intervenciones; los plazos indicados son orientativos y no fijos. Su fisioterapeuta adaptará el tratamiento a sus necesidades individuales según la evolución de su hombro. La evidencia científica que sustenta esta fase inicial (por qué, tras una liberación capsular, es prioritario iniciar el movimiento en lugar de proteger el hombro) se resume en la sección de evidencia, disponible en formato PDF en la parte superior de esta página.