

Programa de Rehabilitación para Inestabilidad de Hombro (Derby Shoulder Unit)

Prescribir solamente un ejercicio de cada sección.

Cada serie de ejercicios está listada en orden de progresión de tratamiento y también se puede utilizar como valoración funcional. Si el paciente consigue el objetivo del ejercicio, se progresará al siguiente.

Sección 1: Trabajo de velocidad de activación muscular, pliométricos y deceleración de movimiento rápido.

Prescribir máximo número de repeticiones hasta fatiga o hasta alcanzar objetivo.
Dos sesiones por día.

	Objetivo de repeticiones
Soltar y agarrar pesa de 1kg a 90° de ABD en plano escapular	100
Soltar y agarrar pesa de 1kg a 90° de ABD en plano escapular sobre una pierna (lado contrario)	100
Soltar y agarrar pesa de 1kg a 90° de ABD en plano escapular con ojos cerrados	100
Soltar y agarrar pesa de 1kg en ABD+RI / ABD+RE	100
Flexión en caída de pie	50
Flexión en caída a nivel de la cintura	50
Flexión pliométrica con palmada	20
Caída en marco de puerta	20

Sección 2: Trabajo de propiocepción, equilibrio muscular y estabilidad de tronco

Prescribir 5 repeticiones del objetivo de tiempo o de la capacidad máxima del paciente si no es capaz de cumplir el objetivo.

Dos sesiones por día.

	Objetivo de tiempo
Rodar balón en pared a una mano	60s
Cruces a una mano de rodillas	60s
Rodar balón en suelo a una mano de rodillas	60s
Cruces a una mano en posición de flexión	60s
Rodar balón en suelo a dos manos en posición de flexión	60s
Rodar dos balones en suelo en posición de flexión	60s

Nota: Para pacientes con inestabilidad posterior significativa, modificar la posición en los ejercicios a una mano: hombro en ABD en lugar de en flexión.

Requisitos: Ausencia de debilidad muscular de tipo neurológico
Ausencia de verdadera escápula alada
Equilibrio normal en sedestación sobre fitball
Capacidad para alcanzar 90° de ABD en plano escapular

Nombre

Número del Hospital

Fecha de nacimiento

Western Ontario Shoulder Instability Score

Puntuación WOSI inicial:

Puntuación WOSI en momento del alta:

Ejercicio	Objetivo	Fecha									
Soltar y agarrar pesa de 1kg a 90° de ABD en plano escapular	100 reps										
Soltar y agarrar pesa de 1kg a 90° de ABD en plano escapular sobre una pierna	100 reps										
Soltar y agarrar pesa de 1kg a 90° de ABD en plano escapular con ojos cerrados	100 reps										
Soltar y agarrar pesa de 1kg en ABD+RI / ABD+RE	100 reps										
Flexión en caída de pie	50 reps										
Flexión en caída a nivel de la cintura	50 reps										
Flexión pliométrica con palmada	20 reps										
Caída en marco de puerta	20 reps										
Rodar balón en pared a una mano	60 segundos										
Cruces a una mano de rodillas	60 segundos										
Rodar balón en suelo a una mano de rodillas	60 segundos										
Cruces a una mano en posición de flexión	60 segundos										
Rodar balón en suelo a dos manos en posición de flexión	60 segundos										
Rodar dos balones en suelo en posición de flexión	60 segundos										
Oxford Instability Score (version 12-60)											
	Iniciales										

Firma:

Nombre:

Firma:

Nombre:

Programa de Rehabilitación para Inestabilidad de Hombro
(Derby Shoulder Unit)
GUÍA

Sección 1

Soltar y agarrar pesa de 1kg a 90° de ABD en plano escapular. Intentar alcanzar 100 repeticiones.



Progresar realizando el ejercicio con ojos cerrados o sobre una sola pierna.

Soltar y agarrar pesa de 1kg en ABD+RI (inestabilidad posterior) o ABD+RE (inestabilidad anterior). Intentar alcanzar 100 repeticiones.



ABD+RE



ABD+RI prono.

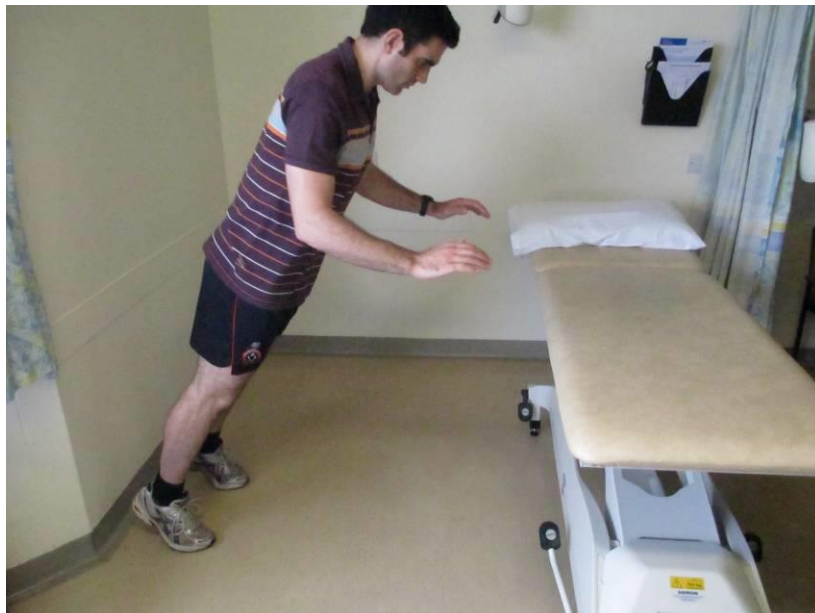
También se puede realizar de pie con el brazo horizontal.

Flexión en caída de pie. Intentar alcanzar 50 repeticiones.



El paciente se deja caer contra la pared y usa las dos manos para absorber el impacto. Luego se empuja rápidamente de la pared para volver a la posición inicial.

Flexión en caída a nivel de la cintura. Intentar alcanzar 50 repeticiones.



El paciente se deja caer contra la encimera de la cocina y usa las 2 manos para absorber el impacto. Luego se empuja rápidamente para volver a la posición inicial

Flexión pliométrica con palmada. Intentar alcanzar 20 repeticiones.



Caída en marco de puerta. Intentar alcanzar 20 repeticiones.



El paciente se sitúa a un paso de una puerta abierta. Se deja caer a través de la puerta soportando su peso mediante el apoyo de sus dos manos en el marco de la puerta. Luego se empuja de manera explosiva hacia atrás para volver a la posición inicial.

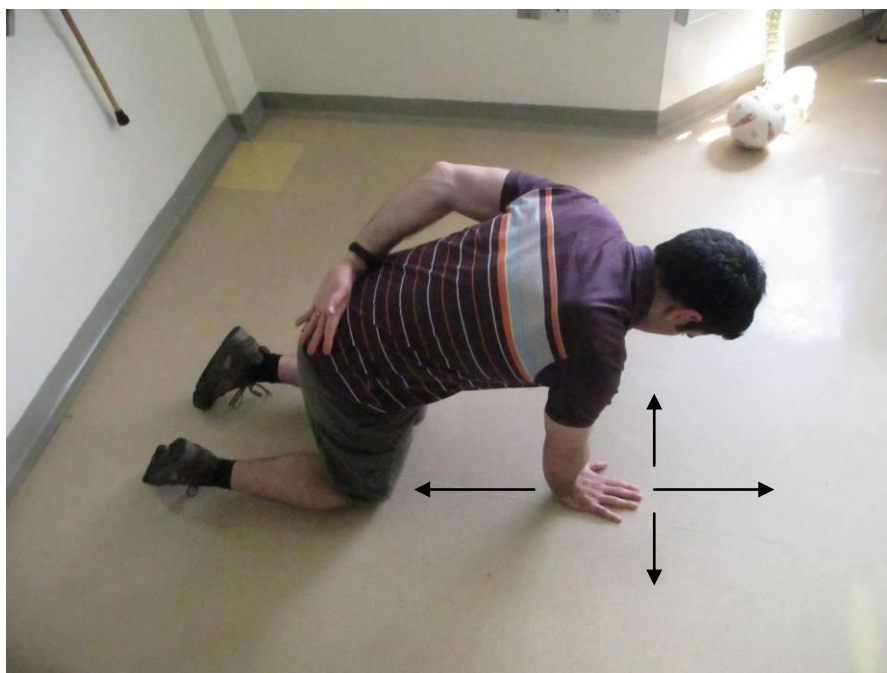
Sección 2

Rodar balón en pared a una mano. Intentar alcanzar 60 segundos



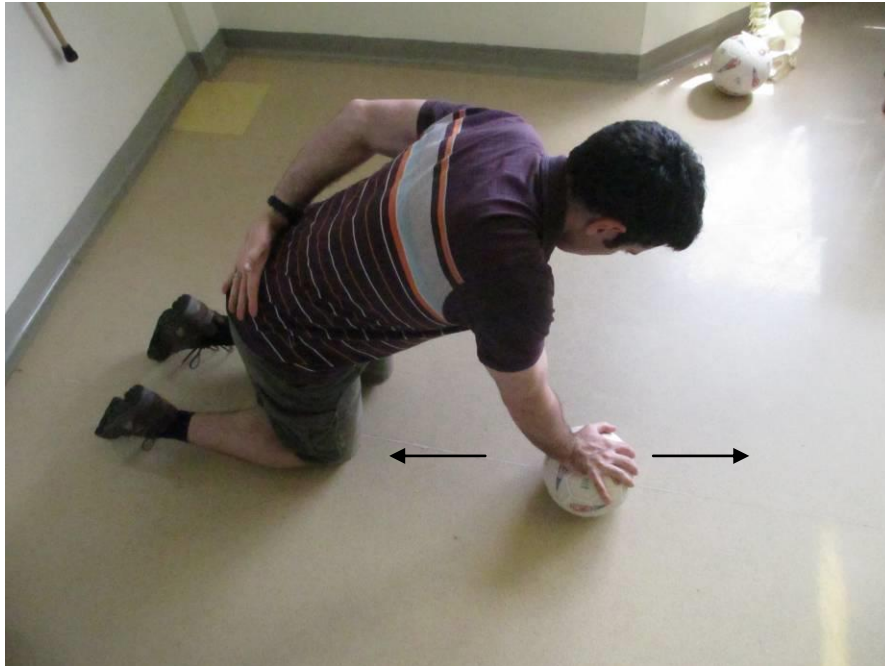
El paciente se apoya de pie en un balón contra la pared. Rueda el balón arriba y abajo, despacio y con un movimiento suave. Una vez sea capaz de hacer esto durante 60 segundos, progresa al siguiente ejercicio.

Cruces a una mano de rodillas. Intentar alcanzar 60 segundos



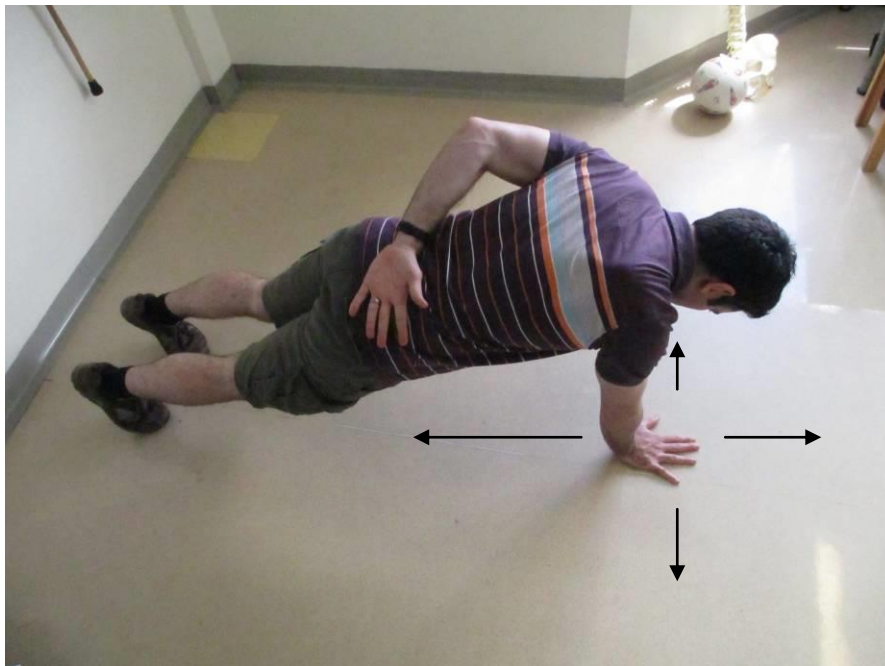
El paciente, de rodillas, desplaza el peso de su cuerpo en forma de cruz mediante el brazo afecto.

Rodar balón en suelo a una mano de rodillas. Intentar alcanzar 60 segundos



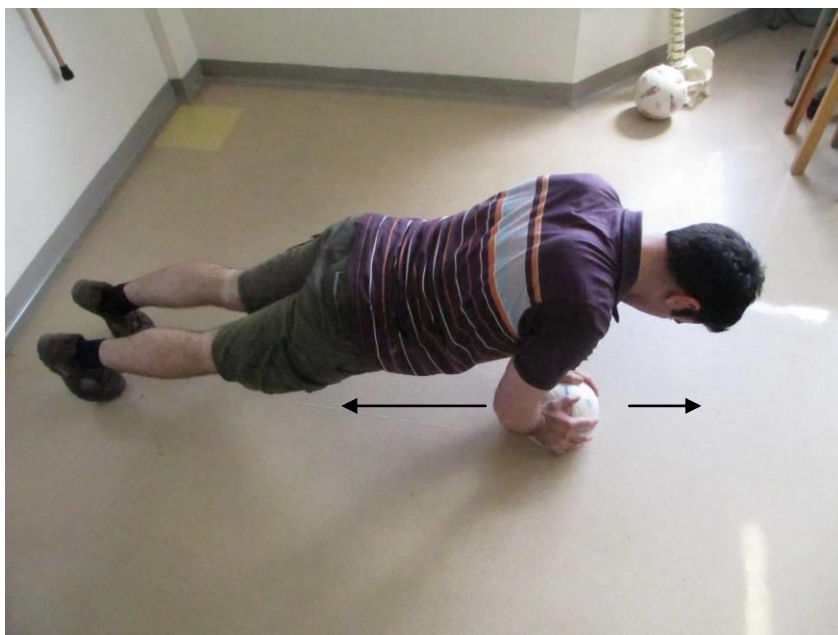
El paciente, de rodillas, apoya el peso de su cuerpo sobre un balón contra el suelo mediante el brazo afecto. Rueda el balón arriba y abajo, despacio y con un movimiento suave. Una vez sea capaz de hacer esto durante 60 segundos, progresa al siguiente ejercicio.

Cruces a una mano en posición de flexión. Intentar alcanzar 60 segundos.



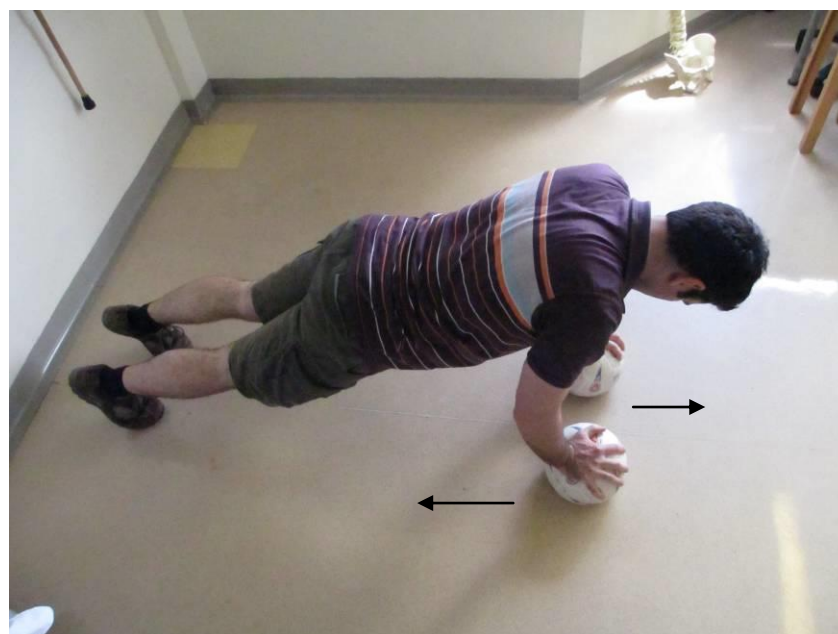
El paciente comienza en posición de flexión sobre una mano. Desplaza el peso de su cuerpo en forma de cruz mediante el brazo afecto.

Rodar balón en suelo a dos manos en posición de flexión. Intentar alcanzar 60 segundos.



El paciente adopta una posición de flexión con sus manos sobre un balón. Rueda el balón arriba y abajo de manera lenta y suave intentando alcanzar 60 segundos.

Rodar dos balones en el suelo en posición de flexión. Intentar alcanzar 60 segundos.



El paciente adopta una posición de flexión apoyando cada mano en un balón. Rueda un balón hacia arriba y el otro hacia abajo simultáneamente, y esto se repite de manera inversa.