

Consideraciones kinesiológicas

Fase de protección (0-6 semanas)

- **Protección articular** (inmovilización)
- **Control del dolor**
- **Movilización pasiva y A-A**
 - Plano sagital/escapular
- **Activación de musculatura periescapular/deltoides**
- **Movilización manual escapular**
- **Liberación miofascial tejidos blandos**
- **Movilización codo/mano**

Fase de movimiento controlado (6-12 semanas)

- **Control del dolor**
- **Movilización A-A y activa**
 - Plano sagital/escapular
 - Plano frontal/ transverso
- **Activación isométrica rotadores internos/externos**
- **Fortalecimiento de musculatura periescapular a baja carga**
- **Aumento estabilidad dinámica de cintura escapular**

Fase de retorno a la función (+12 semanas)

- **Movilización activa**
- **Avance en fortalecimiento y resistencia**
 - Mayor carga
 - Mayor sollicitación de estabilizadores
 - Mayor cantidad de grupos musculares

+16 semanas
Programa de cuidados en casa

Educación preoperatoria

Educación · Indicaciones en el hogar y autocuidado · Evaluación del patrón de movimiento · Potenciar actividades funcionales