

# Doctor Diego García Rodríguez

CIRUJANO ORTOPÉDICO Y TRAUMATÓLOGO.  
ESPECIALISTA EN CIRUGÍA DEL HOMBRO.

## RECOMENDACIONES GENERALES PREVIAS A LA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA DEL HOMBRO

Usted va a ser intervenido del hombro. El periodo de recuperación tras una intervención quirúrgica en el mismo es muy variable y va a depender sobretodo de la patología a tratar y del tratamiento realizado. Existe una variabilidad añadida que es la respuesta individual a cualquier proceso de recuperación. Todo ello hace que resulte imposible de forma cerrada estimar cuánto durará su vuelta a la normalidad.

Lo que sí sabemos es que cuando hay que reparar un tejido, re-anclarlo al hueso o unir un hueso con otro, existen unas fases o periodos de recuperación que son fundamentales. Es bueno que conozcas estas fases porque así entenderás mucho mejor el manejo del brazo durante el postoperatorio así como los ejercicios / movimientos que se pueden / deben hacer.

La primera fase es fundamental para que se unan los tejidos y dura de 3 a 6 semanas aproximadamente. En ella se establecen los puentes biológicos que harán que todo permanezca unido. Esta adhesión es progresiva, de manera que al principio es muy débil y podría separarse o desprenderse con facilidad y conforme van pasando los días / semanas, se va afianzando y consiguiendo que sea más firme. Es por ello por lo que el uso de un cabestrillo / inmovilizador del hombro durante todo el día es clave para que esta unión se consiga y sea lo más sólida posible (sobretodo mientras dormimos o en situaciones de riesgo a sufrir algún movimiento inesperado (salir a la calle, pasear...)).

El objetivo durante esta fase es perder la menor movilidad posible (siempre que se inmoviliza una articulación se favorece el que se quede rígida) pero sin poner en riesgo la cicatrización de la estructura lesionada. Solo se realizan ejercicios pasivos (preferiblemente tumbados) y de forma muy suave.

Durante la segunda fase que empieza a partir de las 6 semanas, el objetivo es recuperar la movilidad perdida durante la fase inicial o mantenerla si no la perdimos durante la misma. En esta fase nos encontramos ya sin el cabestrillo. Deberás ir realizando movimientos suaves con el brazo de forma progresiva y si fuera necesario con la ayuda del otro brazo. Se realizan ejercicios activos asistidos, es decir se empieza a activar / contraer el musculo pero con la ayuda de alguien o algo para que la tensión que se transmite a la zona lesionada no sea intensa aun ya que la unión aun no es del todo sólida y podría desprenderse / romperse si nos excedemos.

La tercera fase empezaría a los 3 meses y es la fase para recuperar la elasticidad de los tejidos reparados y la fuerza perdida por el periodo de inactividad. Se realizan ejercicios de dificultad progresiva de estiramientos y fortalecimiento. Esta fase suele durar hasta los 4-6 meses aproximadamente.