

## SHOULDER SUBLUXATION PROTOCOL (Burkhead & Rockwood, 1992)

### **PROTOCOL**

Phase I: (2-3 x/day, 5 reps each; progress to next color every 2 weeks)

- Thera-Band® rows
- Thera-Band® external rotation
- Thera-Band® internal rotation
- Thera-Band® abduction (45°)
- Thera-Band® forward punch

Phase II: (begins when patient completes 5 reps of each exercise with silver Thera-Band® band):

- Perform Phase I exercises with 5-10 lb
- add shrugs & push-ups (progress from wall to floor)

### **OUTCOME**

- 16% of traumatic subluxation had good or excellent outcomes
- 80% of atraumatic instability had good or excellent outcomes

Reference: Burkhead WZ, Rockwood CA. Treatment of instability of the shoulder with an exercise program. 1992. J Bone Joint Surg. 74-A(6):890-896.

## Instrucciones de cuidado

Estos son algunos ejemplos de ejercicios para la parte superior de su espalda. Comience cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a sentir dolor.

Su médico o el fisioterapeuta le dirán cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

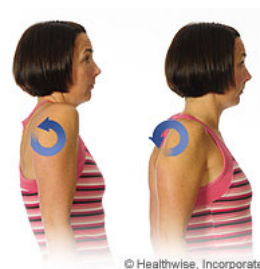
### Estiramiento de la parte baja del cuello y de la parte superior de la espalda

1. Extienda sus brazos hacia adelante. Ponga una mano sobre la otra y sujétela.
2. Estírese suavemente, de manera que sienta que sus omóplatos se separan uno del otro.
3. Agache suavemente su cabeza hacia adelante.
4. Mantenga la posición entre 15 y 30 segundos.
5. Repita de 2 a 4 veces.



### Rotación de hombros

1. Siéntese cómodamente y separe los pies a la distancia de los hombros. También puede hacer este ejercicio estando de pie.
2. Rote los hombros hacia arriba, luego hacia atrás y posteriormente hacia abajo en un movimiento suave y circular.
3. Repita de 2 a 4 veces.



### **Thera-Band® rows** Remar con resistencia

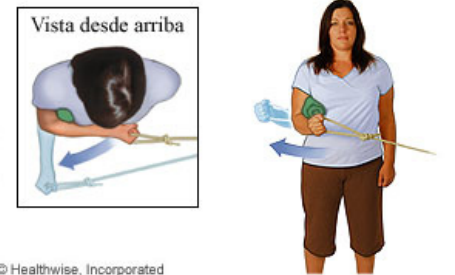
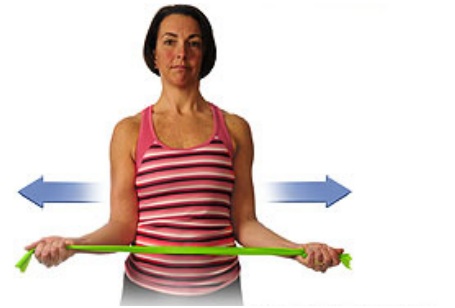
Nota: Para este ejercicio, usted necesitará materiales elásticos para ejercicio, como un tubo quirúrgico o Thera-Band.

1. Coloque la banda alrededor de un objeto sólido, como la pata de una cama, aproximadamente a la altura de la cintura. Sostenga un extremo de la banda en cada mano.
2. Con los codos a los lados y flexionados a 90 grados, jale la banda hacia atrás para mover sus omóplatos hacia el centro de la espalda. Regrese a la posición inicial.
3. Repita de 8 a 12 veces.



## Thera-Band® external rotation

- Siéntese o póngase de pie, manteniendo la banda en ambas manos al frente de usted. Mantenga sus codos cerca de los costados, doblados en un ángulo de 90 grados. Sus palmas deben estar hacia arriba.
- Comprima los omóplatos y mueva los brazos hacia afuera, estirando la banda. Asegúrese de que sus codos estén a sus costados mientras lo hace.
- Relájese.
- Repita de 8 a 12 veces.



© Healthwise, Incorporated

## Thera-Band® internal rotation

### Ejercicio de fortalecimiento del rotador interno

1. Comience por atar una pieza de material elástico a la perilla de una puerta. Puede usar tubos quirúrgicos o Thera-Band.
2. Párese o siéntese con el hombro relajado y el codo doblado en ángulo de 90 grados. La parte superior de su brazo debe descansar cómodamente sobre su costado. Apriete una toalla enrollada entre el codo y el cuerpo por comodidad. Esto ayudará a mantener el brazo a su costado.
3. Sujete un extremo de la banda elástica en la mano del brazo dolorido.
4. Gire el antebrazo lentamente hacia su cuerpo hasta que toque su abdomen. Muévalo lentamente de vuelta hacia donde empezó.
5. Mantenga el codo y la parte superior del brazo apretados firmemente contra la toalla o contra el costado de su cuerpo.
6. Repita de 8 a 12 veces.



© Healthwise, Incorporated

## Thera-Band® abduction (45°)



## Thera-Band® forward punch



add shrugs & push-ups (progress from wall to floor)



## push-ups (flexiones)

1. Párese frente a una pared, con los pies de 12 a 24 pulgadas (entre 30 y 60 centímetros) de la pared. Si siente algún dolor al hacer este ejercicio, párese más cerca de la pared.
2. Ponga sus manos sobre la pared ligeramente más separadas que sus hombros e inclínesse hacia adelante.
3. Incline su cuerpo suavemente hacia la pared. Luego empuje para regresar a la posición inicial. Mantenga el movimiento suave y controlado.
4. Repita de 8 a 12 veces.

