



## Rehabilitación postoperatoria tras transposición del nervio cubital

### Fase I: Fase postoperatoria inmediata (semana 0-1)

#### **Metas:**

- Favorecer la curación de los tejidos blandos del nervio recolocado
- Disminuir el dolor y la inflamación
- Retardar la atrofia muscular

#### **A. Semana 1**

1. Férula posterior en 90° de flexión de codo con la muñeca libre para movilidad
2. Compresión
3. Ejercicios tales como ejercicios de movilidad, ROM de muñeca, isométricos de hombro

#### **B. Semana 2**

1. Remover la férula para realizar ejercicios y bañarse
2. Progresar en ROM de codo
3. Iniciar ejercicios isométricos de codo y muñeca
4. Continuar los ejercicios isométricos de hombro

### Fase II: Fase intermedia (semanas 3-7)

#### **Metas:**

- Restaurar el rango completo de movilidad indoloro
- Mejore fuerza, potencia y resistencia de la musculatura de la extremidad superior
- Aumentar gradualmente las demandas funcionales

#### **A. Semana 3**

1. Discontinuar el uso de la férula posterior
2. Progresar el ROM de codo, acentuando la extensión completa
3. Iniciar ejercicios de flexibilidad de flexo-extensión de muñeca, prono-supinación de antebrazo y flexo-extensión de codo
4. Iniciar ejercicios de fortalecimiento de flexo-extensión de muñeca, prono-supinación de antebrazo, flexo-extensión de codo y programa de hombro

#### **B. Semana 6**

1. Continuar con todos los ejercicios enumerados arriba
2. Iniciar actividades deportivas suaves

### Fase III. Fase avanzada de fortalecimiento (semanas 8-12)

#### **Metas:**

- Aumentar fuerza, potencia y resistencia
- Iniciar gradualmente las actividades deportivas

#### A. Semana 8

1. Iniciar programa de ejercicios excéntricos
2. Iniciar ejercicios polimétricos
3. Continuar los ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad de hombro y codo
4. Iniciar programa de lanzamiento de intervalos

### Fase IV: Fase de retorno a las actividades (semanas 12-16)

#### **Metas:**

- Volver gradualmente a las actividades deportivas

#### A. Semana 12

1. Volver al lanzamiento competitivo
2. Continuar el programa de diez ejercicios para lanzadores