



REHABILITACIÓN LUEGO REPARACIÓN DISTAL DEL TENDÓN DEL BÍCEPS

Fase I (semana 1)

- Férula posterior con 90° de flexión de codo
- Ejercicios de movilidad de muñeca y de mano

Fase II (semana 2 - 6)

- Asistencia a los ROM de codo
 - Semana 2: 45-100°
 - Semana 4: 30-115°
 - Semana 6 : 15-130°
- Ejercicios de hombro (manguito rotador)
- Estabilización escapular
- Ejercicios de extensores y flexores de la muñeca
- Ejercicios de movilidad
- **Semana 5-6**, ejercicios isométricos del tríceps

Fase III (semana 6 - 10)

- Asistencia a los ROM de codo
 - Semana 8: 0-145
- La semana 8 comienza
 - Ejercicios isotónicos de Tríceps
 - Ejercicios isotónicos de flexores y extensores de muñeca
 - Ejercicios Isotónicos de hombro

Fase IV (semana 10 -16)

- Semana 12 del isométricos del bíceps
- Continuar con los ejercicios de flexibilidad
- Ejercicios de Movilidad y elongación

Fase V (semana 16 - 26)

- Ejercicios Isotónicos suaves de bíceps (semana 16)
- Ejercicios Pliométricos

Fase VI (semana 26 y más allá)

- Vuelta a la actividad (entrenamiento específico del deporte)