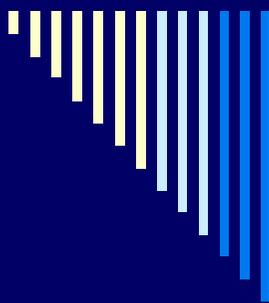


REABILITACAO DO OMBRO

Ricardo Yabumoto

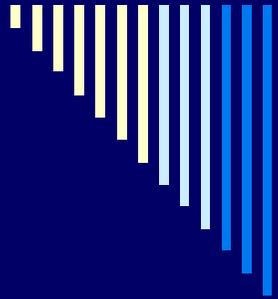
Curitiba, 26 de Marco de 2007



SINDROME IMPACTO-FASE I

2-4 SEMANAS: fase I

1. Objetivo = melhorar mobilidade GU
 2. Crioterapia = 20min 4/5X dia
 3. Cinesioterapia
 4. Orientacoes para atividade em casa
-



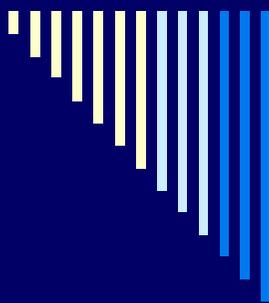
SINDROME IMPACTO-FASE I

□ Codman com peso de 1 Kg – 10x

□ Passivos em Dec. lateral – 20x

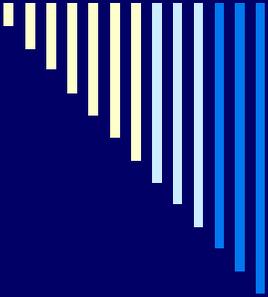
Mobilizacao c. escapular e GU

Extensao passiva do ombro



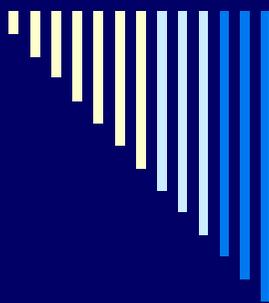
SINDROME IMPACTO-FASE I

- Passivos em decubito dorsal = 20x
 - Flexao ombro <90 graus
 - Abducao < 90 graus
 - RI e RE em 0 graus de abducao
 - Flexao cotovelo
 - Isometricos em todos os planos
-



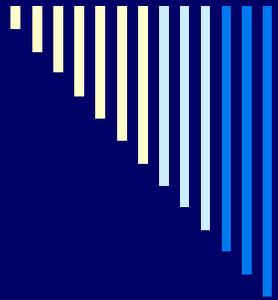
SINDROME IMPACTO-FASE I

- Mecanoterapia:
 - Bastao – flex. Anterior ombro
 - Polia – sentado com flexao ate 90 graus
-



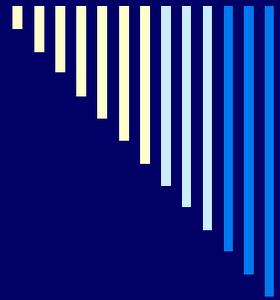
SINDROME IMPACTO-FASE I

- ❑ Orientacoes para atividade em casa:
 - ❑ Nao elevar braco > 90 Graus
 - ❑ Nao dormir sobre braco afetado
 - ❑ Auto assistido em todos planos
 - ❑ Mecanoterapia com bastao
 - ❑ Codman
 - ❑ crioterapia
-



SINDROME IMPACTO- FASE II

- Ate 8 semanas
- Objetivo : Manter a ADM
- Termoterapia superficial ou profunda
- Alongamentos
- Cinesioterapia



SINDROME IMPACTO- FASE II

□ Decubito dorsal

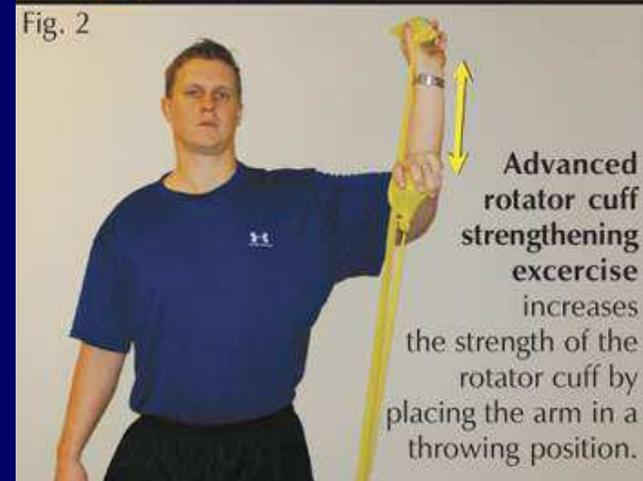
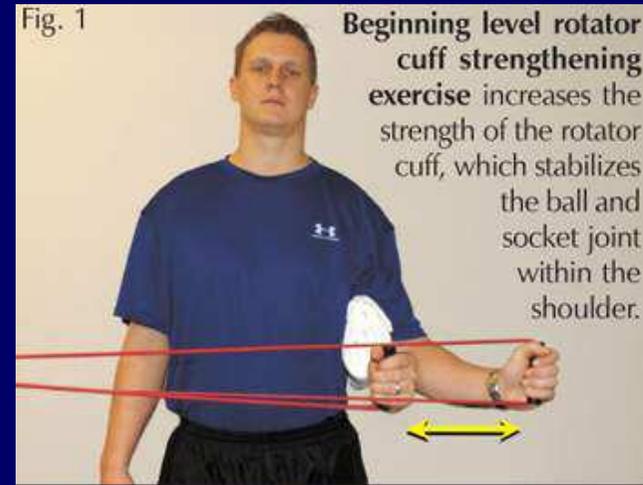
Ativo em todos planos acima do arco
movimento

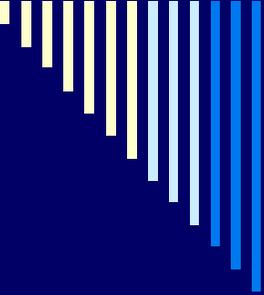
Ativo resistido com theraband

SINDROME IMPACTO- FASE

II

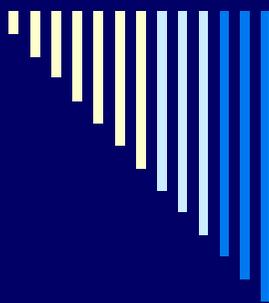
- Reforço do manguito:
- Extensão ombro (remo), RE com Abdução de 90 graus
- Propriocepção leve: arremesso de bola em haste elástica





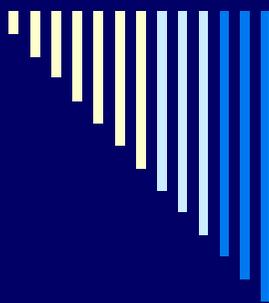
LESAO MR PEQUENA

- Lesao menor 1 cm
 - Reparo atrosopico ou mini-open
-



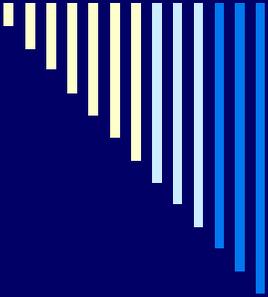
LESAO MR –FASE I

- Até 6ª semana.
 - Objetivo:
 - Aumento gradual ADM
 - Aumento da força motora ombro
 - Diminuição da dor e inflamação
-



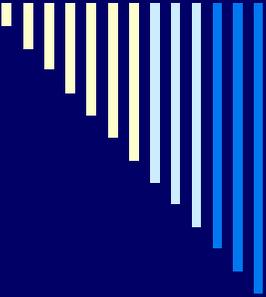
LESAO MR –FASE I

- 0 a 3 semanas
 - Tipoia por 2 a 3 semanas
 - Crioterapia: pré/pós fisioterapia 20min
 - D1- iniciar exercicios ativos de cotovelo,punho e mao
-



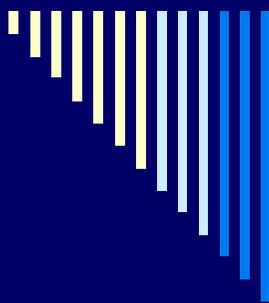
LESAO MR –FASE I

- D2- Manter D1 + isometricos.
 - Flexo-extensao do ombro
 - Abdução e adução do ombro
 - Rotação interna e externa do ombro
-



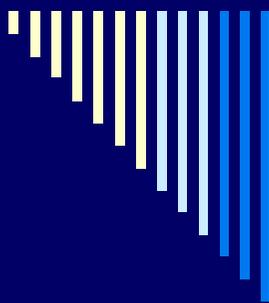
LESAO MR –FASE I

- D15- ativos pendulares (Codman)
 - Dec. Dorsal- passivos para ADM até dor
 - Elevação anterior
 - RI e RE em adução
 - EVITAR ABDUÇÃO
-



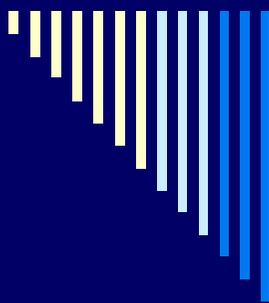
LESAO MR –FASE I

- 3-6 SEMANAS:
 - Bastão para ADM
 - Passivos de RI e RE com ombro em abdução < 45° e passivos assistido
 - Fortalecimento cintura escapular
-



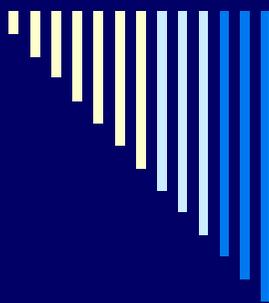
LESAO MR –FASE II

- 7 a 10 SEMANAS.
 - Ativo assistido com bastão
 - Dec. Dorsal- flex. Anterior 170-180°
 - RI- 75-80°
 - RE 75-90° em abdução de 90°
 - Flexão com carga progressiva na parede, depois flexão no chão e braço sentado
-



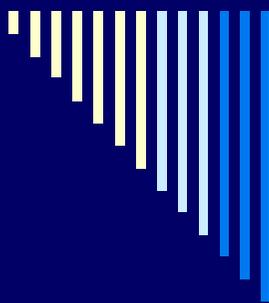
LESAO MR –FASE II

- 10-12 SEMANAS
 - Dec. Lateral – RI e RE com peso em abdução
 - Propriocepção cint. Escapular
 - Isocinéticos.
-



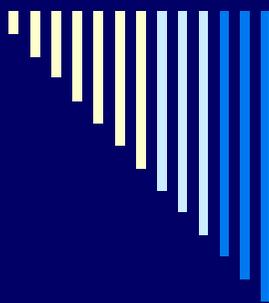
LESAO MR –FASE III

- Objetivo:
 - Fortalecimento avançado do ombro
 - Manter ADM completa indolor
 - Aumento controle neuromuscular (propriocepção)
 - Retorno gradual das atividades.
-



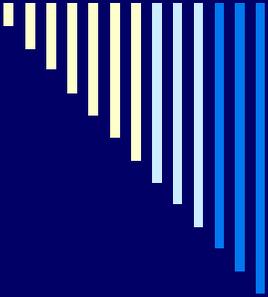
LESAO MR –FASE III

- 21-26 SEMANAS
 - Iniciar treinamento com intervalos
 - Avaliação isocinética
 - Ao final= retorno gradual às atividades desportivas
-



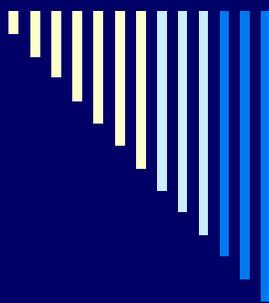
ACROMIOPLASTIA-FASE I

- 1-2 dias.
 - Objetivo:
 - Alivio da dor
 - Diminuir edema
 - Crioterapia 20 min. 4/5x dia
 - Exercicios flex/ext. cotovelo, punho e mao
-



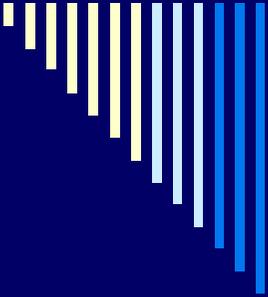
ACROMIOPLASTIA-FASE II

- Objetivo:
 - Melhora da dor
 - ADM passivo
 - Pendulares 3x/dia
 - Isometricos –RI e RE sem abdução
 - ADM passivo para RI <45° abdução
 - Passivo assitido
-



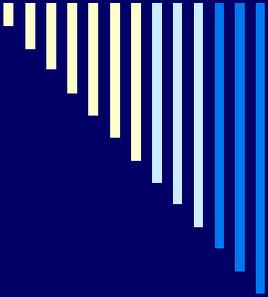
ACROMIOPLASTIA-FASE III

- 11 a 21 dias
 - Mov. Ativo e passivo assistido
 - ADM ativa (elevação e RE)
 - Auto-passivo para RI
 - Isotônicos para RE
 - ENTRE 3-6ª SEMANA =
ACRESCENTAR PESO.
-



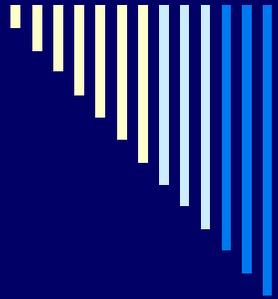
ACROMIOPLASTIA-FASE IV

- 6-8 SEMANAS.
 - Excêntricos
 - Proprioceptivos
 - Reintegração as atividades esportivas
-



ACROMIOPLASTIA-FASE V

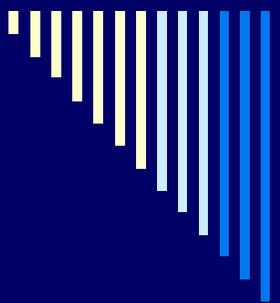
- 9-12 SEMANAS.
 - Retorno as atividades esportivas com movimentos overhead.
-



SLAP

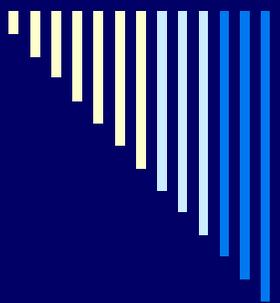
- Protocolo da Orthopedic Associates of Portland.

Divididos a cada 3 semanas.



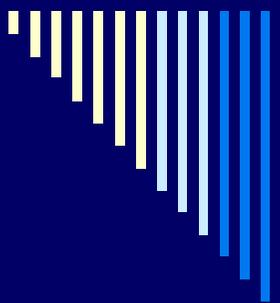
SLAP

- 0-3 SEMANAS- típica todo tempo
 - Ganho ADM limitada passivo
 - 90° flexão
 - 90° abdução
 - **0° RE**
 - 0° Extensão.
-



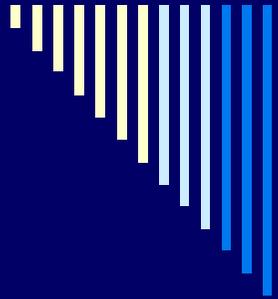
SLAP

- ADM até limite da dor
 - Evitar elevação anterior
 - Crioterapia 4-5 x dia
-



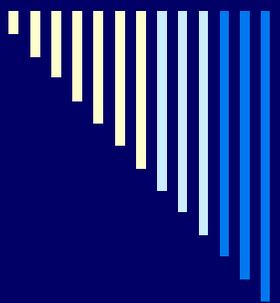
SLAP

- 3-6 SEMANAS.- sem tipoia na 4^a semana
 - ADM passiva
 - 120° flexão
 - 120° abdução
 - 30° RE
-



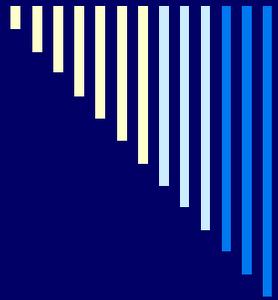
SLAP

- 6-9 SEMANAS
- ADM limitada
- 60° RE
- Iniciar resistencia leve para flex/ext. cotovelo



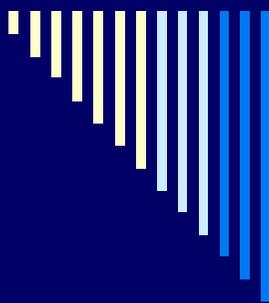
SLAP

- 9-12 SEMANAS.
 - **60° RE com Abdução de 90°**
 - Cadeia cinética fechada
 - Isocinéticos rápidos
-



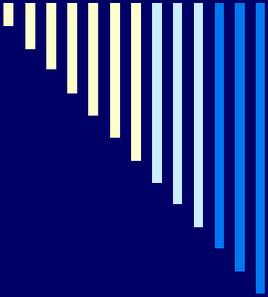
SLAP

- 12-24 SEMANAS
- ADM sem limite
- Exercícios independente
- Específico para esporte e retorno progressivo à atividade



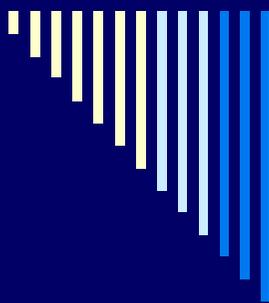
MÉTODO CODMAN

- ❑ Objetivo:
 - ❑ Ganho ADM
 - ❑ Exercícios específicos
 - ❑ Exercícios pendulares.
 - ❑ Em pé
 - ❑ Flexo/extensão
 - ❑ Abdu/adução
 - ❑ Circulares.
-



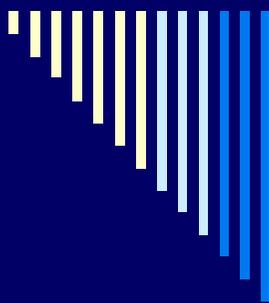
PROPRIOCEPÇÃO

- Sensação mediada por mecanoreceptores localizados na pele, músculos, tendões, ligamentos & cápsulas articulares
 - Provê informação relacionada ao posicionamento, movimento, velocidade e aceleração articular e tensão musculotendínea
 - Mediadora do controle neuromuscular & melhora estabilidade dinâmica articular
-



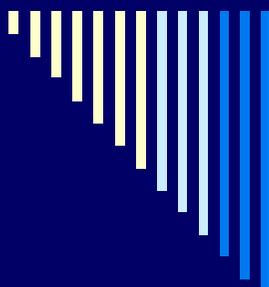
PROPRIOCEPÇÃO





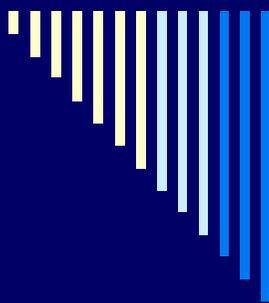
PROPRIOCEPÇÃO





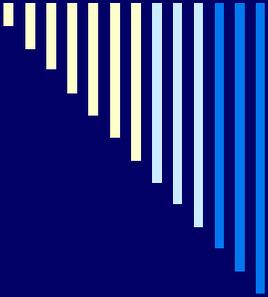
CADEIA ABERTA





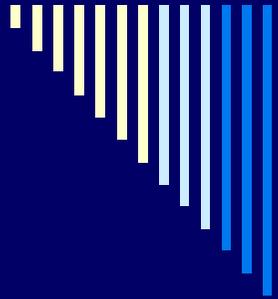
CADEIA FECHADA





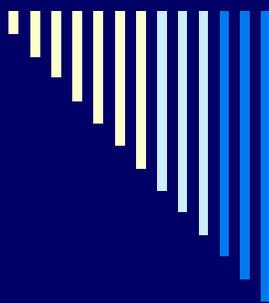
CADEIA ABERTA

- Exercícios em Cadeia Aberta
 - Segmento distal livre para se mover
 - Resulta em movimento de uma única articulação
 - Movimento produzido pela contração do músculo agonista
-



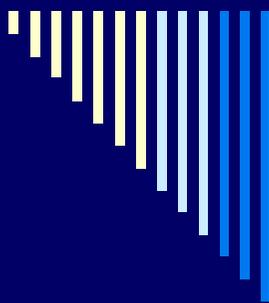
CADEIA FECHADA

- ❑ Segmento distal está fixo ou encontra resistência considerável ao movimento
- ❑ Resulta em movimento simultâneo de todas articulações do segmento
- ❑ Movimento produzido pela co-contração dos músculos



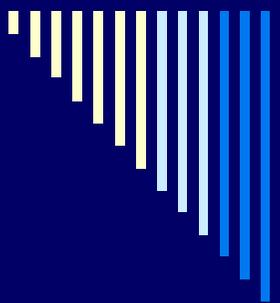
CADEIA FECHADA

- ❑ Simula demanda funcional exercida sobre o segmento durante variedade de atividades
 - ❑ Compressão articular melhora a estabilidade & facilita a co-contração
 - ❑ Pode não resultar em estímulo ideal para ganho de força
-



AVALIACAO ISOCINETICA





CPM

