

HOMBRO DOLOROSO

Tratamiento

En general, el hombro doloroso requiere reposo, incluyendo cabestrillo, durante la fase aguda y una rehabilitación conducida por un fisioterapeuta posteriormente. El ejercicio precoz y doloroso acostumbra a ser perjudicial.

Los antiinflamatorios no esteroideos y las infiltraciones locales parecen ser efectivos en la mejoría del dolor y la movilización y permiten iniciar una recuperación funcional precoz.

Existen patologías del hombro que requieren tratamiento quirúrgico que, actualmente y en muchas ocasiones se realiza mediante artroscopia mínimamente invasiva.

La evolución puede ser muy lenta, pero en general se consigue la resolución del proceso.

Ejercicios de Hombro

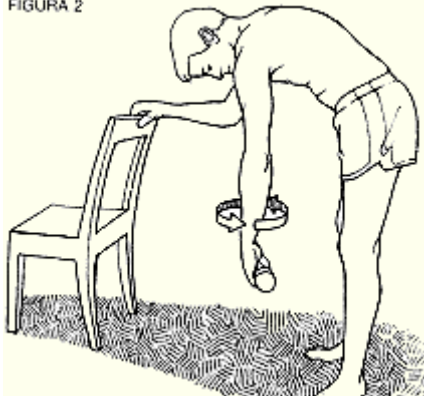
Existen tres tipos de ejercicios que son útiles para el hombro.

- **Ejercicios de calentamiento.** Estos ponen en movimiento los músculos y los tendones antes de que usted comience a practicar los ejercicios de estiramiento o de fortalecimiento. Por medio del calentamiento, usted disminuirá el riesgo de que se produzcan lesiones al practicar los ejercicios más activos.
- **Ejercicios de estiramiento.** Estos ejercicios son útiles si usted tiene dificultad para mover el brazo en ciertas direcciones o colocarlo en algunas posiciones. Ayudan a mover el hombro de manera más amplia y fácil, sin dolor.
- **Ejercicios de fortalecimiento.** Estos ejercicios fortalecen a los músculos del hombro para ayudar a protegerlos de las lesiones. Práctíquelos sólo cuando los otros ejercicios los realice con facilidad. Entonces estará listo para fortalecer los músculos rotadores sin aumentar el dolor ni causar lesión.

Pregúntele al médico si debe Vd. tomar alguna medicación o aplicarse frío o calor antes del ejercicio o si pueden resultar muy dolorosos a veces se recomienda realizarlos bajo el chorro de agua caliente de la ducha o en un espacio termal.

Ejercicios de calentamiento.

FIGURA 2



Flexione el cuerpo desde la cintura hasta que el tronco se encuentre paralelo al suelo. Deje que el brazo doloroso cuelgue como un péndulo enfrente de usted y balancéelo lenta y suavemente en pequeños círculos (Figura 2). A medida que el músculo se caliente, haga los círculos cada vez más grandes. Práctíquelo durante un minuto.

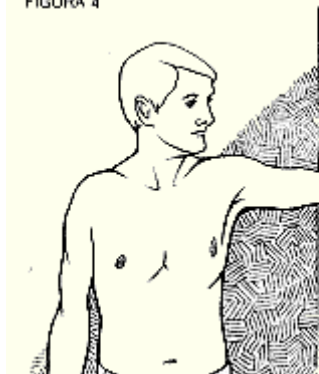
Ejercicios de estiramiento.

1. Coloque la mano del brazo doloroso sobre el hombro opuesto. Con la otra mano tome el codo desde abajo y empújelo hacia arriba con suavidad hasta donde sea posible sin que esto le produzca dolor (Figura 3). Mantenga esa posición durante unos segundos y luego lleve el brazo con suavidad hasta la posición inicial. Repítalo 10-15 veces.

FIGURA 3



FIGURA 4



2. Colóquese de pie con el hombro doloroso a unos 60-90 cm. de la pared. Extienda el brazo, coloque la yema de los dedos sobre la pared y súbalos suavemente hasta donde sea posible (Figura 4). A continuación, acérquese a la pared y

vea si puede subir los dedos un poco más. El objetivo es alcanzar el punto en donde el brazo se encuentre extendido hacia arriba contra la pared. Cuando usted haya llegado lo más alto posible, mantenga esa posición durante unos cuantos segundos y luego baje los dedos por la pared. Repítalo 5-10 veces.

FIGURA 5



3. Manténgase erguido y coloque el dorso de la mano del lado afectado sobre su espalda. Con la otra mano, lance el extremo de una toalla de baño sobre el hombro sano y tómelo con la mano que se encuentra atrás de la espalda. Jale con suavidad la toalla con la mano sana, elevando el brazo doloroso (Figura 5). No jale la toalla con violencia, hágalo hasta donde sea posible sin que la maniobra le produzca dolor. Mantenga esa posición durante unos cuantos segundos y vuelva lentamente a la posición inicial. Repítalo 10-15 veces.

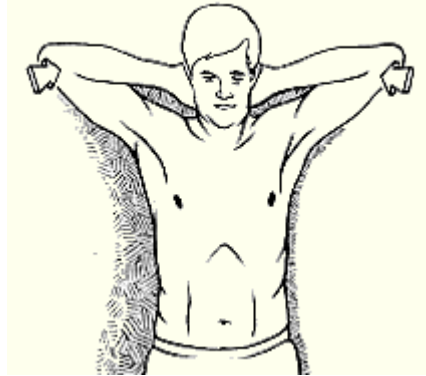
FIGURA 6



4. Coloque la mano del brazo doloroso atrás de su cintura. Con la palma dirigida hacia la espalda, trate de levantar la mano sobre su espalda hasta donde sea posible, como si los dedos caminaran hacia arriba por la columna vertebral (Figura 6). Mantenga esa posición durante unos segundos y luego permita que la mano se deslice hacia la cintura. Repítalo 5-10 veces.

5. Sitúese con la espalda apoyada en la pared. Con las palmas frente a frente, entrelace los dedos y coloque las manos en la nuca. Trate de mover los codos hacia atrás hasta que toquen la pared (Figura 7). Manténgalos ahí durante unos segundos y luego muévalos hacia delante. Repítalo 10-15 veces.

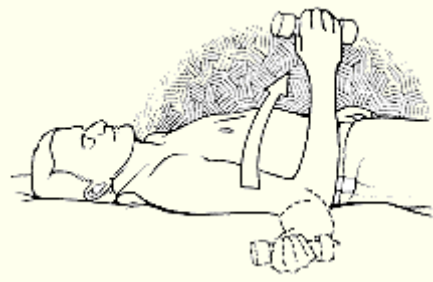
FIGURA 7



Ejercicios de fortalecimiento

Necesitará unas pesas de 0.5 - 2.5 Kg. para ejecutar estos ejercicios; las latas de alimentos son útiles, pero es más fácil sostener las pesas de gimnasia.

FIGURA 8



1. Acuéstese sobre su espalda con el codo junto al costado y flexionado a 90 grados, de manera que el antebrazo se dirija hacia fuera. Levante lentamente la mano que sostiene la pesa, hasta que ésta apunte hacia el techo; luego regrese a la posición inicial (Figura 8). Repítalo 10 veces. A medida que el hombro se fortalezca, repítalo hasta 20 veces.

2. Acuéstese sobre su costado y mantenga el codo cerca del cuerpo y flexionado a 90 grados, como en el ejercicio 1. Levante lentamente la mano que sostiene la pesa, hasta que ésta apunte hacia el techo; luego bájela (Figura 9). Repítalo 10 veces, hasta llegar a 20 veces a medida que el hombro se fortalezca.

FIGURA 9

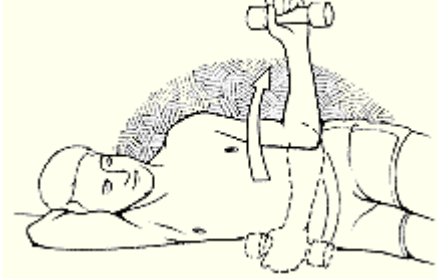
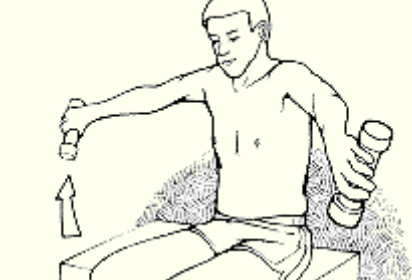


FIGURA 10



3. En posición de pie o sentado, sostenga las pesas en ambas manos y gire las manos hasta que los pulgares apunten hacia el piso. Extienda los brazos unos 30 grados hacia delante, levántelos suavemente hasta que se encuentren un poco abajo del nivel del hombro y luego bájelos (Figura 10). (No los eleve por arriba del nivel del hombro porque esto puede perjudicar a los músculos y a los tendones por esfuerzo excesivo). Repítalo 10 veces y aumente el número de repeticiones en forma gradual hasta llegar a 20.