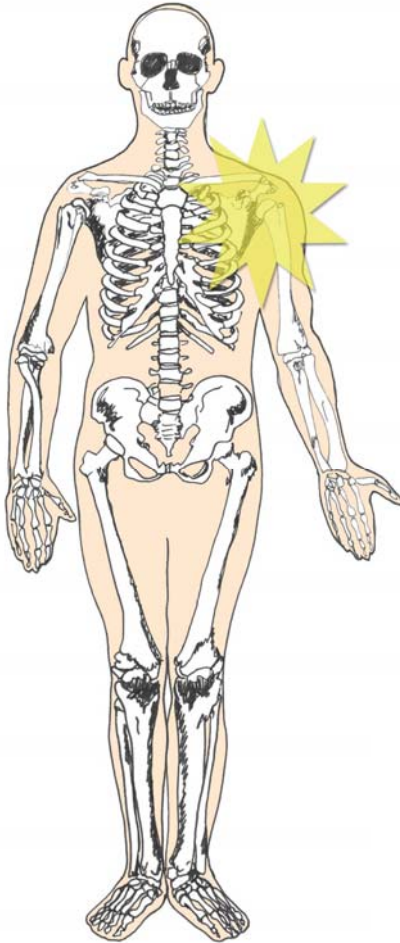
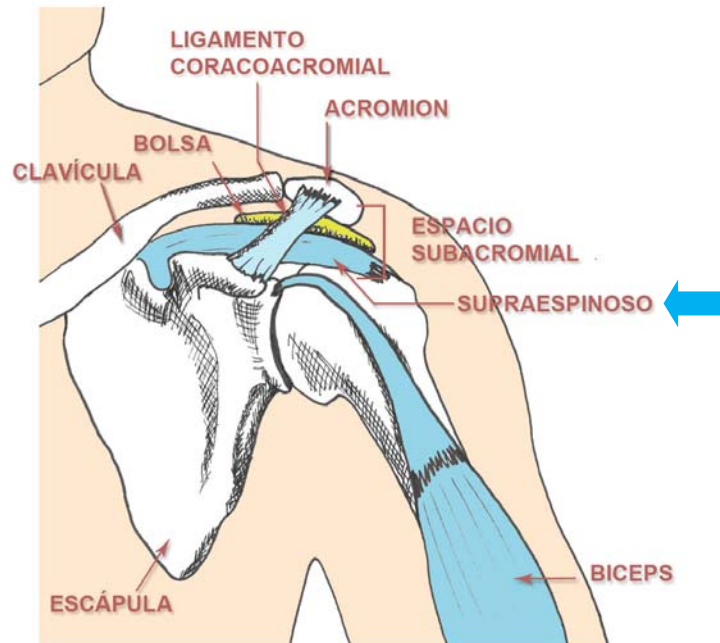


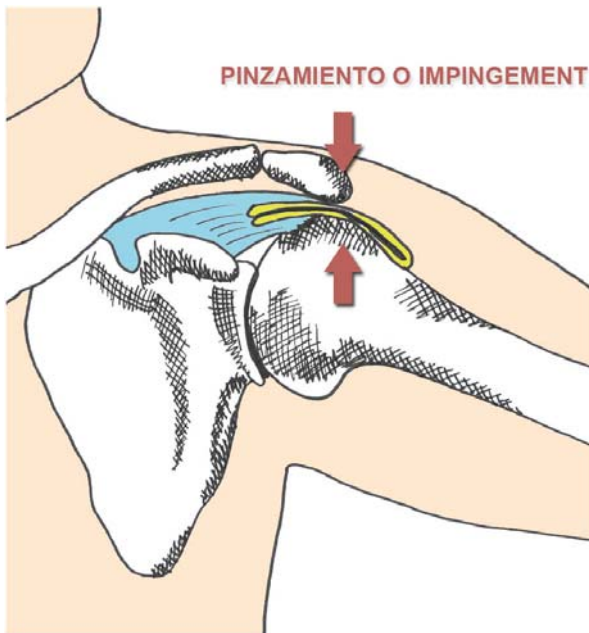
## TENDINOPATÍAS DE HOMBRO

### HOMBRO DOLOROSO



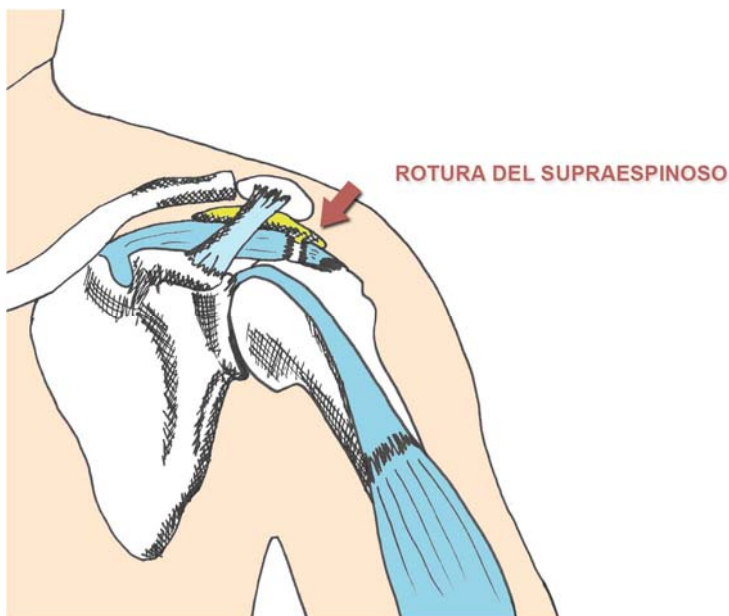
Muchos dolores de hombro son ocasionados por una afectación de los **TENDONES del manguito rotador** del hombro; de los cuales el **SUPRAESPINOSO** se afecta fundamentalmente.





La afectación de estos tendones por un choque contra el acromion comienza inicialmente con el **SÍNDROME DOLOROSO SUBACROMIAL**, que se produce al elevar el brazo en parte de su recorrido, por compresión de algún elemento del manguito de los rotadores.

En estas primeras fases hay **inflamación** (edema y hemorragia), que evoluciona hacia **TENDINITIS Y FIBROSIS DEL SUPRAESPINOZO** (ocasionalmente de todo el manguito) generalmente en pacientes de entre 25 y 40 años y finalmente hacia **ROTURA parcial o completa** ( con más frecuencia en mayores de 40).



Se ha visto que en torno al 30% de las personas mayores de 60 años tienen roturas de espesor total del manguito y hasta el 50% de los mayores de 80 años tienen desgarrros del mismo.

Muchas veces son asintomáticos. Pero hay que vigilarlos porque en ocasiones pueden progresar.

## CAUSAS

---

Las causas de esta tendinitis pueden ser múltiples:

- la **morfología** o forma de nuestra articulación del hombro (coracoides, acromion)
- secundaria a **pérdida de musculatura** escápulo-torácica (como ocurre en las artrosis cervicales)
- **debilidad relativa de la musculatura** del hombro (sobre todo cuando se trata de usar el brazo por encima de la cabeza)
- **degeneración** por envejecimiento
- **sobreuso** del manguito rotador en deportistas o trabajadores que lo usan por encima del nivel de la cabeza...

Generalmente se mezclan varias causas.

La parte referida a la articulación escápulo-torácica es compleja y se mezcla muchas veces con artrosis cervical.

## MECÁNICA ARTICULAR DEL HOMBRO

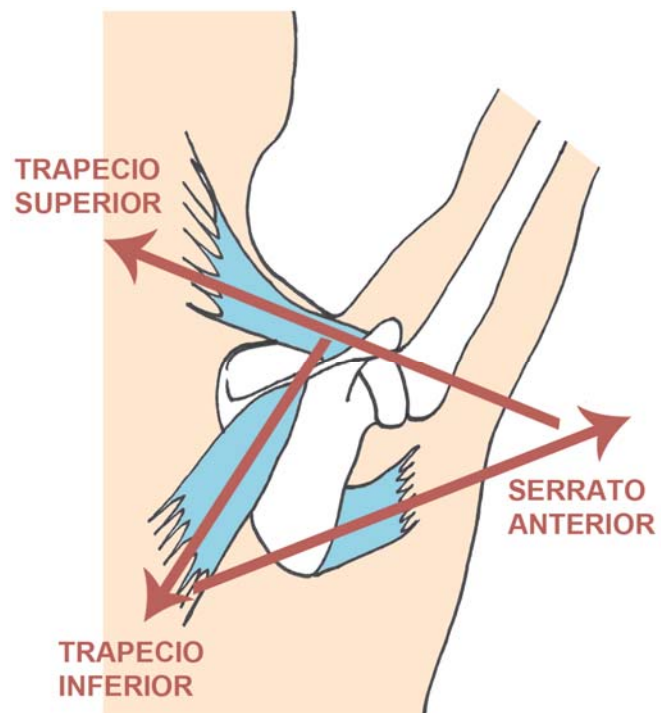
---

La escápula rota al elevar el brazo.

La musculatura que interviene en el movimiento y estabilización de la escápula son el trapecio, elevador escápula y serrato anterior.

Además de aumentar la estabilidad de la articulación glenohumeral disminuye la tendencia al choque o pinzamiento del manguito sobre el acromion.

Además mantiene activo.



## TRATAMIENTO

---

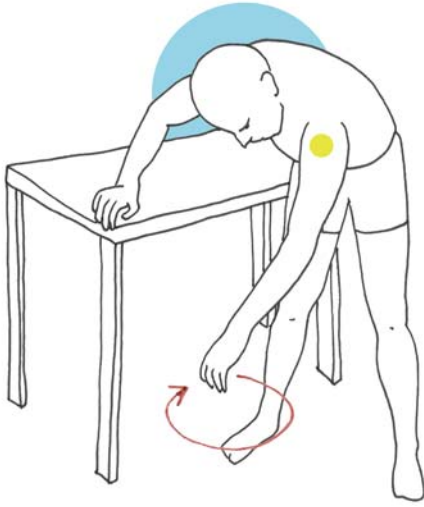
Ejercicios centrados en el rango de movilidad, estiramiento, fortalecimiento del manguito de los rotadores, deltoides y estabilizadores escapulares.

Todo esto nos lleva a seguir varias premisas en el tratamiento de las lesiones del manguito rotador:

1. Hay que mantener la movilidad
2. Hay que potenciar y estirar la musculatura del manguito, deltoides y escápulo-torácica.
3. En los casos de roturas evolucionadas hay que evitar extensión y rotación interna .

Aquí presentamos unos ejercicios básicos que tratan de lograr estos objetivos.

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

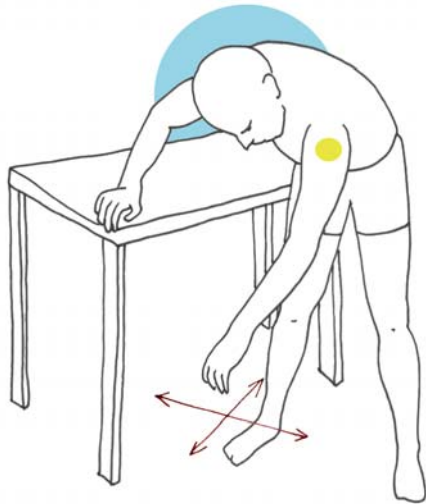


Flexione el cuerpo desde la cintura hasta que el tronco se encuentre paralelo al suelo.

Deje que el brazo afectado cuelgue como un péndulo y balancéelo lenta y suavemente en pequeños círculos.

A medida que el músculo se caliente, haga los círculos cada vez más grandes.

Practíquelo durante un minuto.



En la misma posición del ejercicio anterior realice movimientos pendulares hacia la izquierda y derecha, y después hacia fuera y hacia dentro.

## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

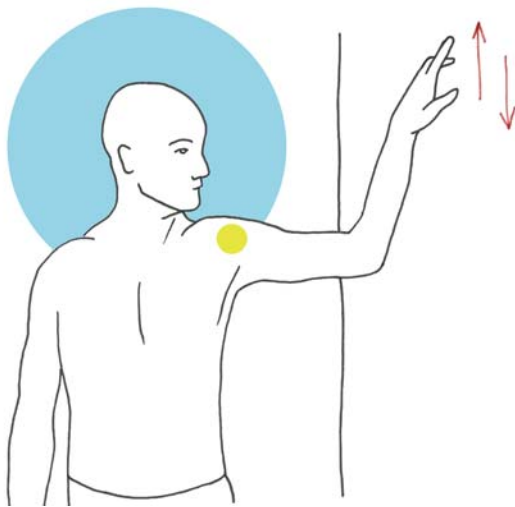


Coloque la mano del brazo afectado sobre el hombro opuesto.

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 y manteniendo la posición unos segundos.

Luego lleve el brazo con suavidad hasta la posición inicial.

Repítalo 10-15 veces.



Colóquese de pie junto a una pared.

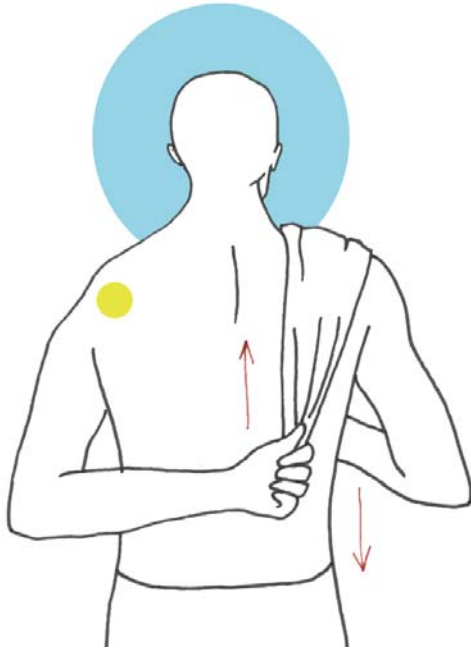
Extienda el brazo afectado, coloque la yema de los dedos sobre la pared y "camine" con los dedos subiendo hasta donde sea posible.

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.





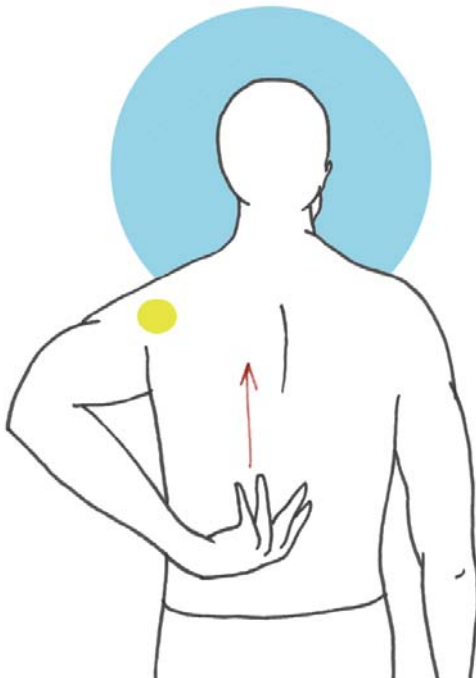
Manténgase erguido y coloque el dorso de la mano del lado afectado sobre su espalda.

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 afectado hasta donde sea posible sin dolor.

Mantenga esa posición durante unos cuantos segundos y vuelva lentamente a la posición inicial.

Repítalo 10-15 veces.

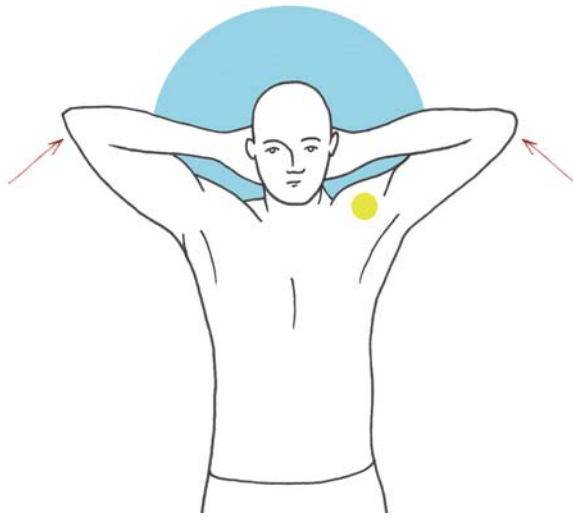


Coloque la mano del brazo afectado atrás de su cintura.

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.

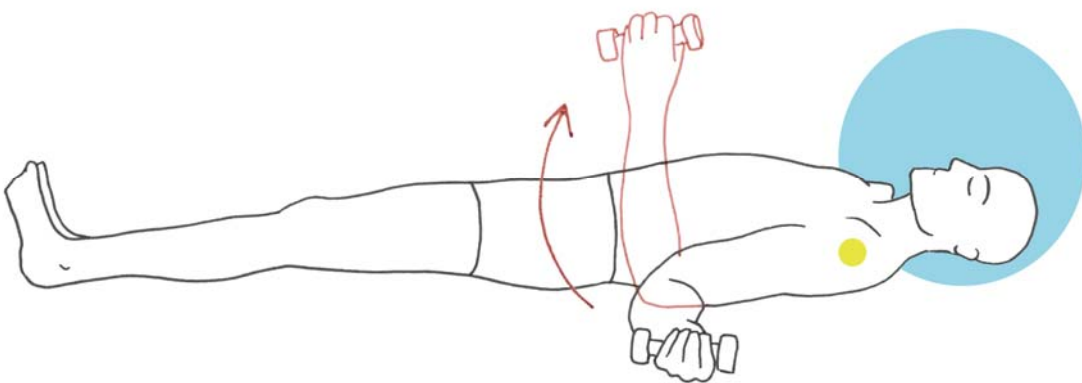
Mantenga esa posición durante unos segundos y luego permita que la mano se deslice hacia la cintura.

Repítalo 5-10 veces.

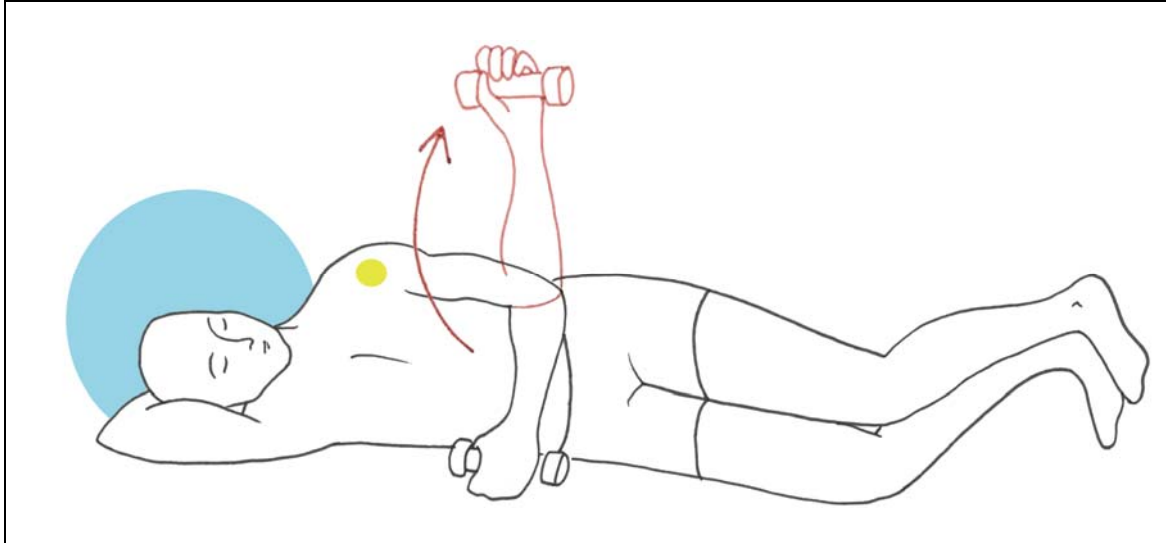
	<p>Sitúese con la espalda apoyada en la pared.</p> <p>Con las palmas frente a frente, entrelace los dedos y coloque las manos en la nuca.</p> <p>Trate de mover los codos hacia atrás hasta que toquen la pared.</p> <p>Manténgalos ahí durante unos segundos y luego muévalos hacia delante.</p> <p>Repítalo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

Para los ejercicios de fortalecimiento necesitará unas pesas de 0.5 - 2.5 Kg.; las latas de alimentos son útiles, pero es más fácil sostener las pesas de gimnasia.

#### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO


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

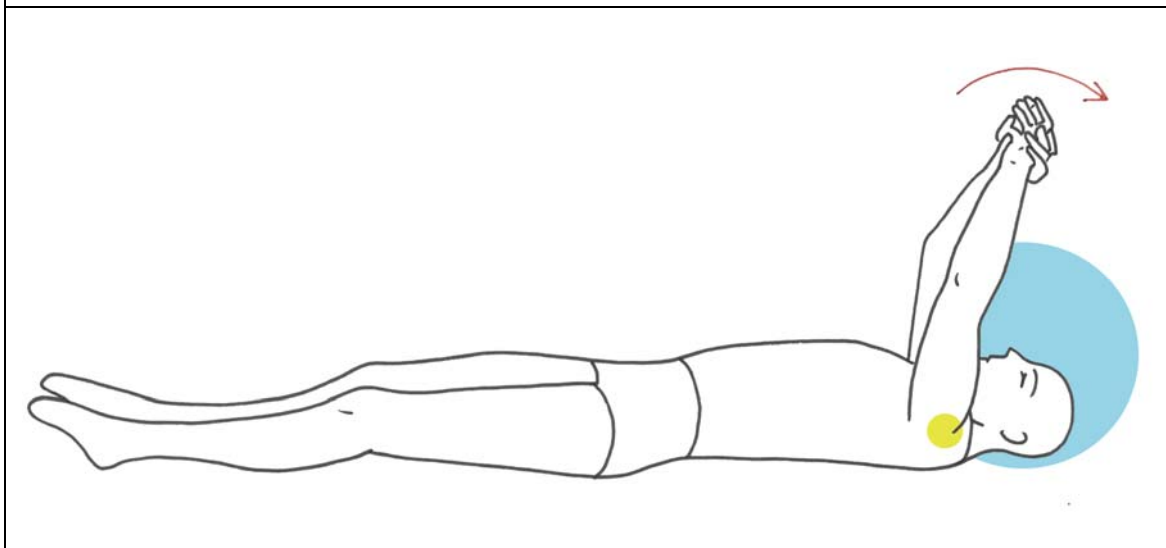




Acuéstese sobre su costado y mantenga el codo cerca del cuerpo y flexionado a 90 grados, como en el ejercicio anterior.

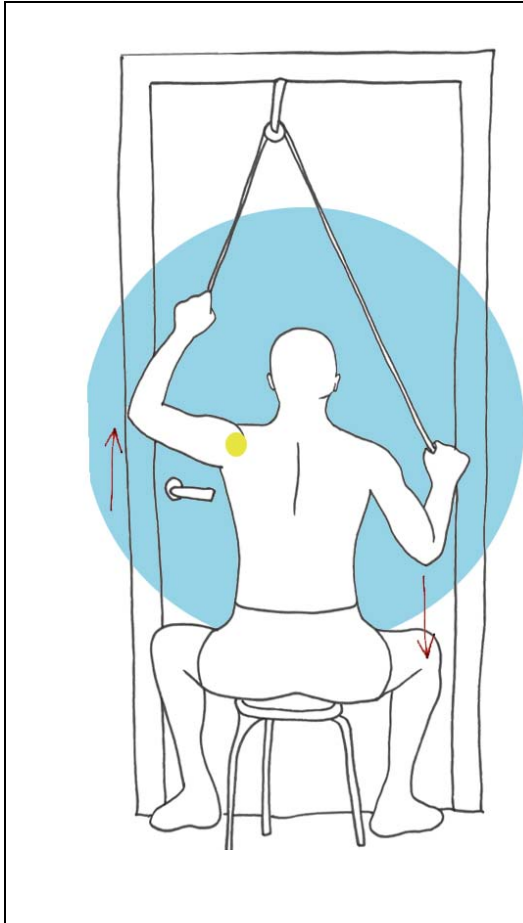
Levante lentamente la mano que sostiene la pesa, hasta que ésta apunte hacia el techo; luego bájela.

Repítalo 10 veces, hasta llegar a 20 veces a medida que el hombro se fortalezca.



Acostado sobre la espalda, sujete la muñeca del hombro afectado con la mano sana y eleve el brazo verticalmente llevándolo hacia atrás.

Vuelva a la posición inicial.



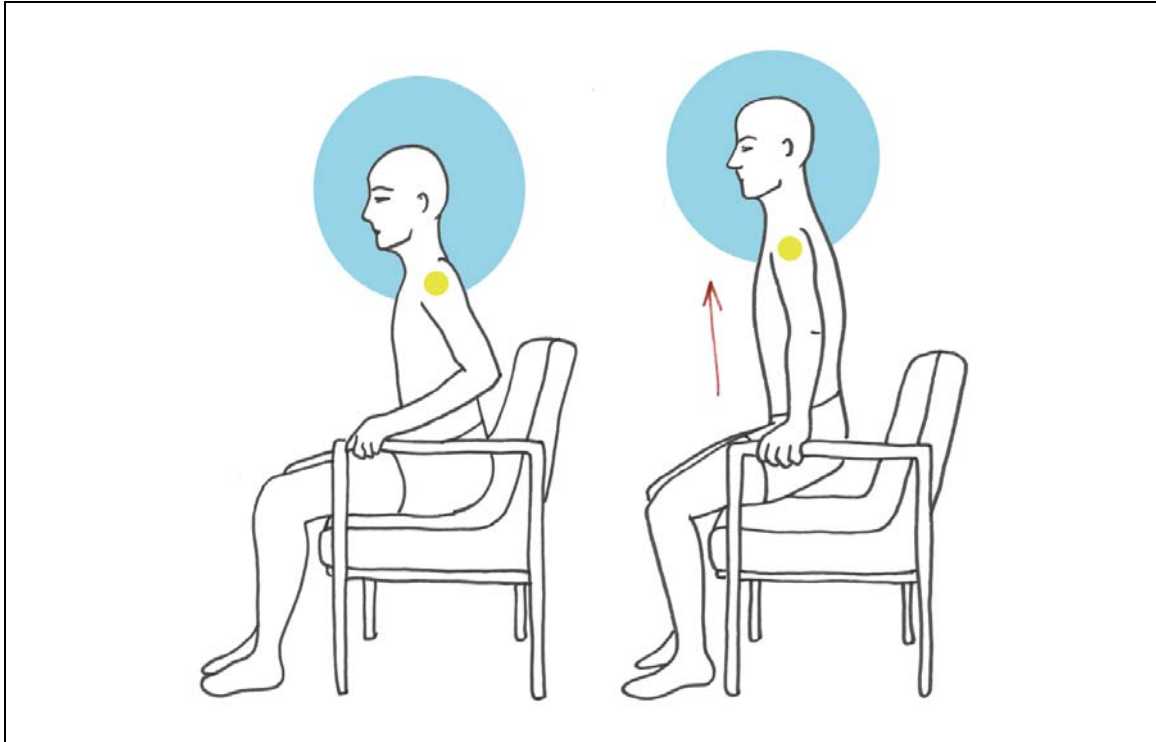
Sentado en una silla y ayudándose de una polea puesta en el techo o en el marco de una puerta, o bien pasando la cuerda por encima del borde superior de la puerta, se utiliza el brazo sano para ayudar a levantar el otro por encima de la cabeza.

Mantenga en la posición máxima 10 segundos y baje lentamente.



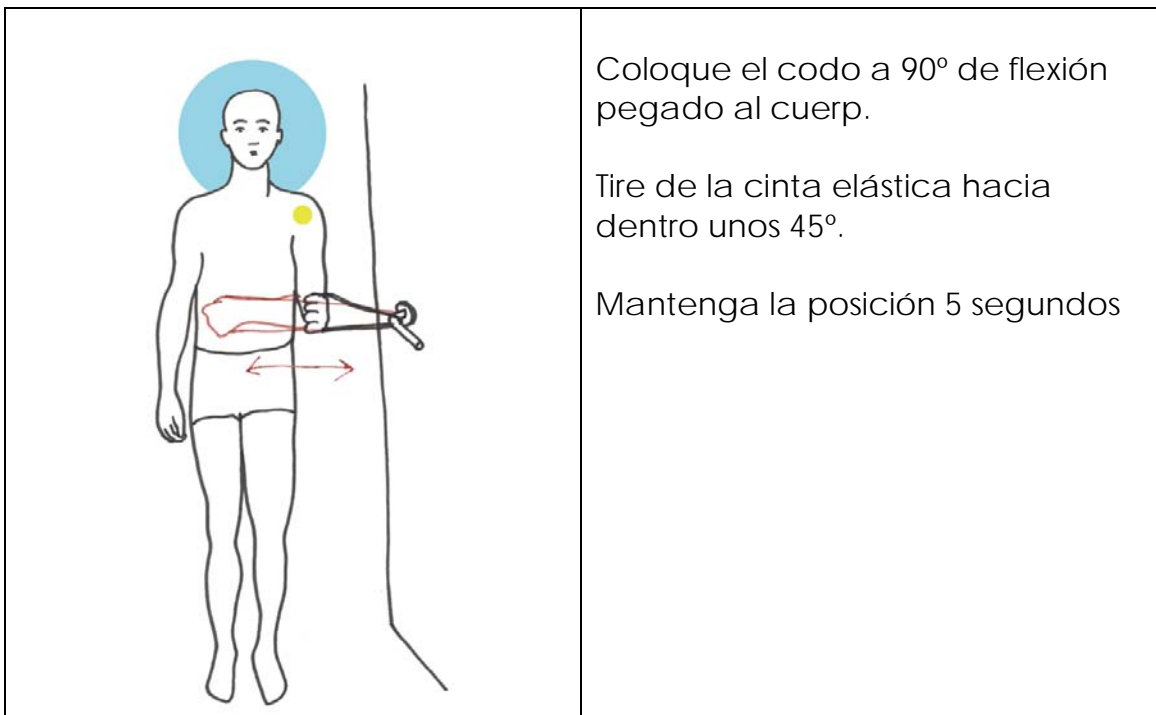
Con las manos apoyadas en la pared incline el cuerpo hacia delante sin despegar los pies del suelo y flexionando los codos.

Mantenga la posición 5 segundos.



Sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo y las manos en los reposabrazos, eleve el cuerpo lentamente estirando los codos.

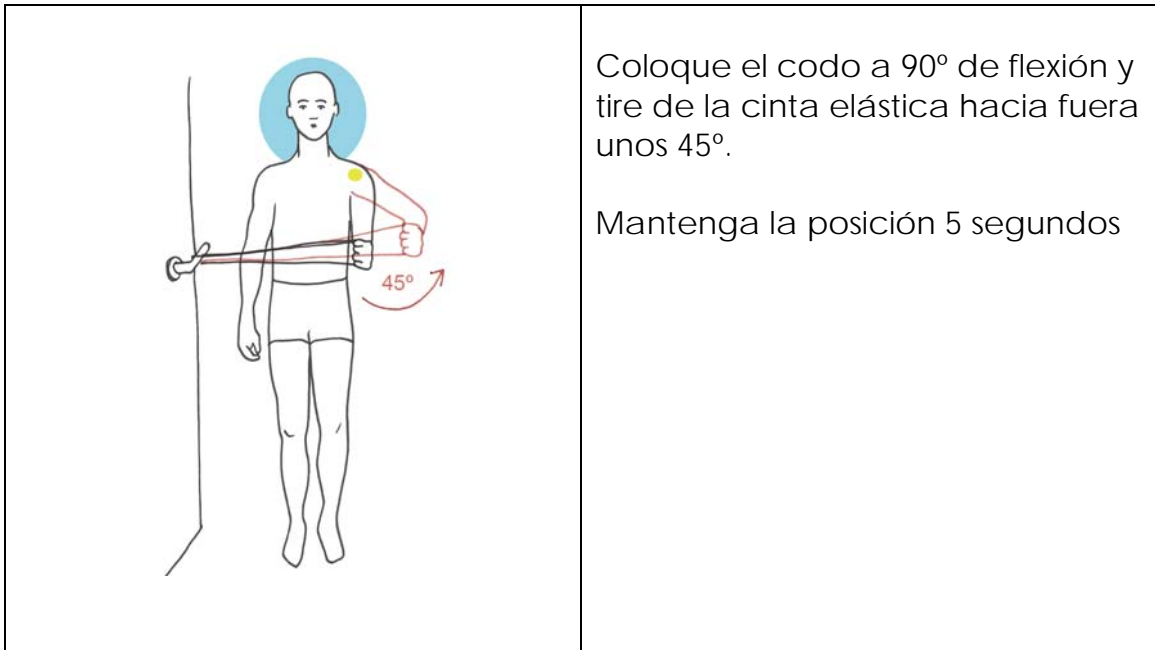
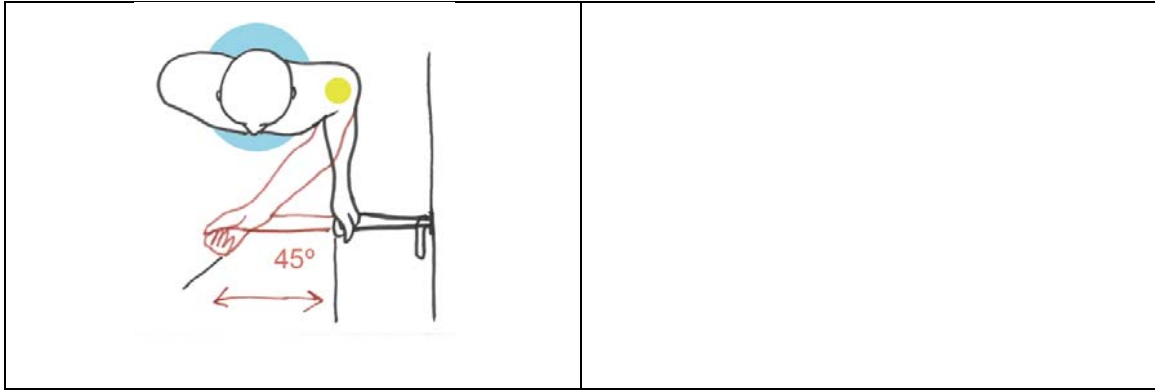
Mantenga la posición 5 segundos.



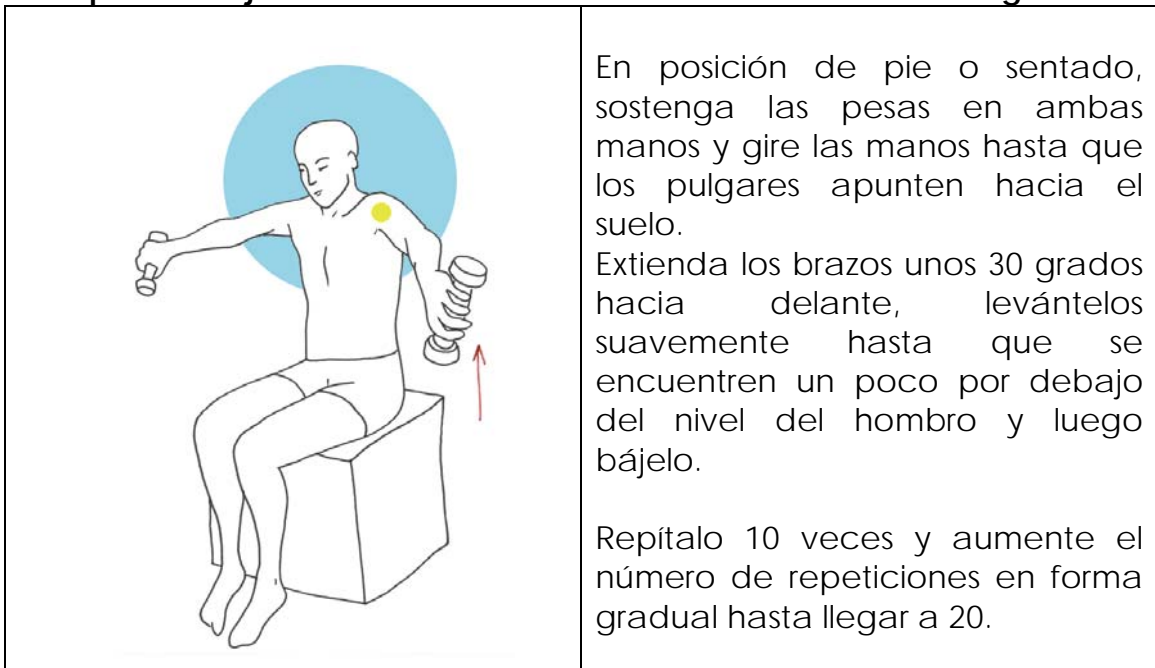
Coloque el codo a 90° de flexión pegado al cuerpo.

Tire de la cinta elástica hacia dentro unos 45°.

Mantenga la posición 5 segundos

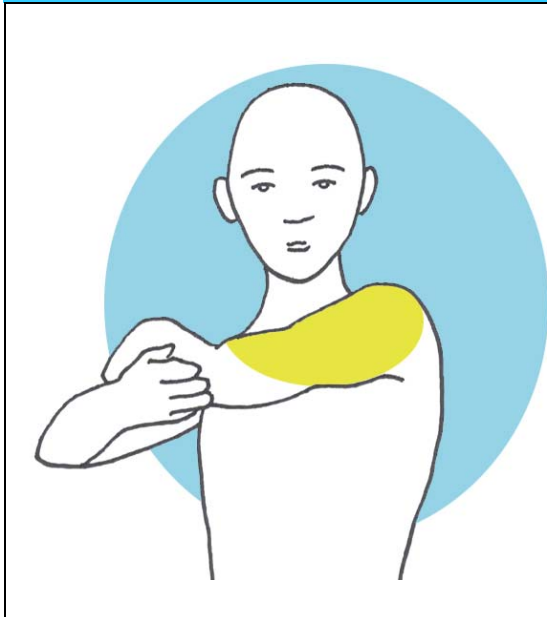


**Este próximo ejercicio realícelo sólo si lo autoriza su traumatólogo:**



Antes de terminar, estire las articulaciones:

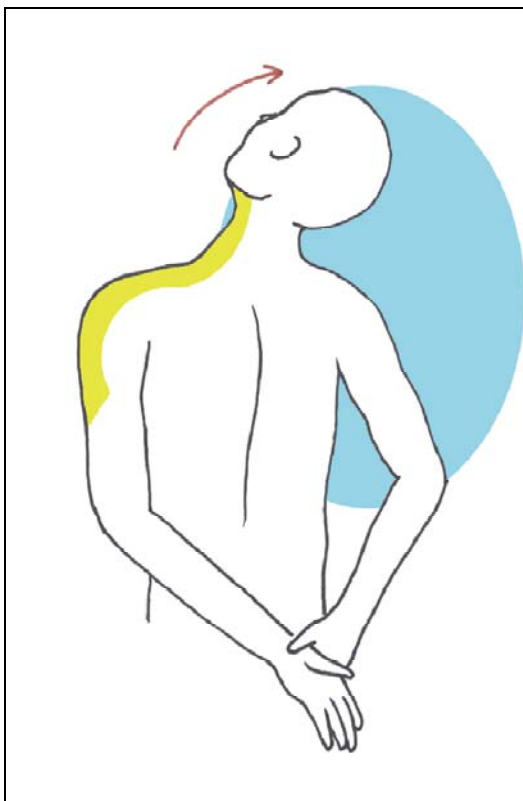
### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS



Coloque el codo en flexión a 90° por encima del hombro sano.

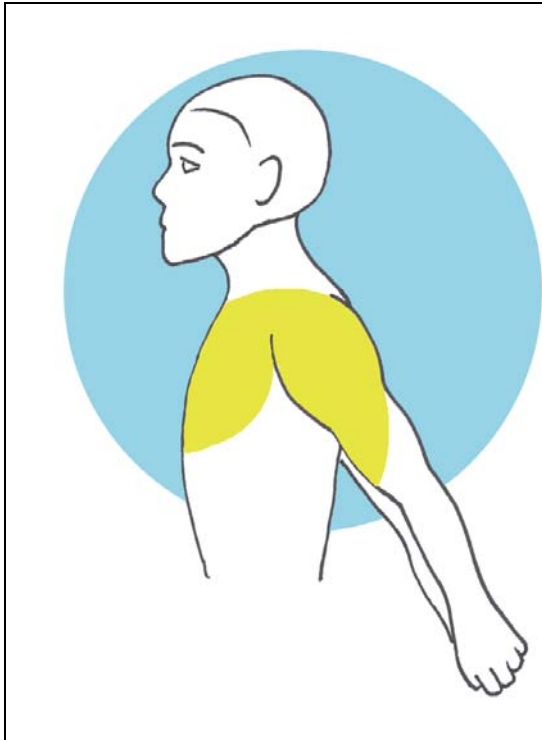
Con la otra mano empuje el codo hacia atrás hasta notar tensión en el hombro afectado.

Mantener la posición 5 segundos.



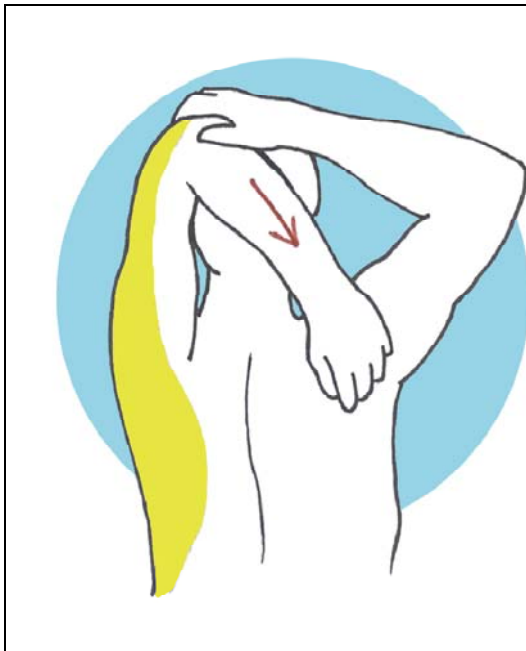
Lateralice la cabeza hacia el hombro sano, mientras con la mano tira del brazo afectado por detrás de la espalda.

Mantener la posición 5 segundos.



Dedos entrelazados por detrás de la espalda (región lumbar). Levantamos los brazos por detrás hasta notar tensión en los hombros, pecho y brazos, manteniendo la barbilla flexionada.

Mantener la posición 5 segundos.



Pasamos el brazo afectado por detrás de la cabeza, y con la otra mano tomamos el codo y lo tiramos hacia atrás.

Mantener la posición 5 segundos.