



HOMBRO DOLOROSO (Tendinitis del manguito de los rotadores/ Síndrome de pinzamiento/ Bursitis subacromial)



La tendinitis del manguito rotador es una patología por sobre uso que provoca dolor y discapacidad en el hombro y parte superior del brazo. A menudo está causada por la utilización del hombro y brazo en tareas que son repetitivas y que con frecuencia incluyen movimientos del brazo por encima del plano del hombro.

Causas y síntomas

Las actividades deportivas que se asocian con frecuencia a esta condición son los deportes de raqueta, la natación, los deportes de lanzamiento y el levantamiento de pesas. Cuando el atleta aumenta su nivel de actividad demasiado rápidamente o entrena durante largos periodos de tiempo, los grupos músculo-tendinosos pueden inflamarse. El resultado es: dolor, sensibilidad local e incapacidad para realizar movimientos con el hombro afecto.

La tendinitis a menudo provoca dolor con acciones como peinarse, ponerse una chaqueta, meterse la camisa o dormir sobre el hombro o con el brazo sobre la cabeza. Esta patología puede provocar un dolor agudo, o puede ser crónica con un dolor sordo que dura varios meses.



Diagnóstico

Existen varias etapas en el diagnóstico de la tendinitis del manguito rotador:

1. Su fisioterapeuta le realizará una historia clínica cuidadosa
2. Tests específicos en la exploración física
3. Las radiografías pueden ser de utilidad para detectar "osteofitos".
4. En casos complicados, se puede pedir una RMN (resonancia magnética nuclear) para evaluar los tendones del manguito buscando desgarros o signos degenerativos.
5. Tratamiento de fisioterapia desde la aparición del dolor y restricción de movimientos.

Tratamiento

El tratamiento **generalmente es no-quirúrgico**. Los objetivos del programa de tratamiento fisioterápico son, en primer lugar **reducir la inflamación** y posteriormente **distender y fortalecer los músculos** que componen el manguito rotador. La inflamación usualmente es controlada con reposo, hielo y medicación oral (antiinflamatorios, bajo prescripción médica).

Es conveniente reducir o evitar la actividad desencadenante. Esto puede significar por ejemplo, nadar distancias menores o evitar el servicio sobre la cabeza en el tenis. Puede que necesite modificar ciertas actividades de su trabajo durante algún tiempo (ej. el uso de un ratón de ordenador, pintar, etc...).

Una vez que la inflamación ha sido controlada, su fisioterapeuta probablemente prescribirá un programa de estiramiento y fortalecimiento. Es importante que usted cumpla con este programa para conseguir resultados duraderos. Al comienzo del programa de fortalecimiento puede resultarle de ayuda la aplicación de hielo sobre el hombro después de los ejercicios. Los ejercicios de estiramiento se realizan antes y después que los de fuerza para calentar y distender los músculos del manguito.

Realice los siguientes ejercicios al menos en cuatro sesiones semanales, preferiblemente a diario, con días de descanso ocasionales.



Estiramiento 1

Llevar la mano del miembro afecto al hombro opuesto. Adelantar ligeramente el hombro. Debería experimentar un ligero estiramiento en el hombro afectado.

Ejercicio 1

Con la mano sujetando una pesa (con el pulgar hacia abajo), eleve el brazo extendido hasta un ángulo de 45° o hasta donde el dolor lo permita.



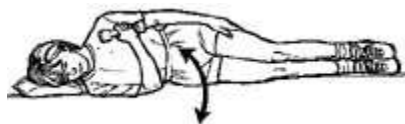
Estiramiento 2



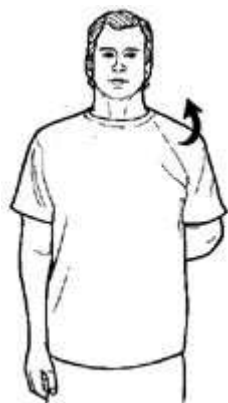
Coloque el brazo afectado sobre la cabeza, con la mano extendida hacia la parte posterior del hombro contrario. Lentamente lleve el codo doblado hacia atrás.

Ejercicio 2

Este ejercicio puede realizarse de pie con una goma, o tumbado sobre el lado doloroso con pesos (ver el dibujo inferior). Comenzar con varias repeticiones de movimientos lentos y progresar con más peso o tensión de la goma.



Estiramiento 3



Llevar la mano del brazo afecto al hombro opuesto. Adelantar el hombro ligeramente. Usted debería experimentar un cierto estiramiento en el hombro afectado.

Ejercicio 3



Túmbese en una mesa con el codo en el borde y la mano colgando, con un peso en la mano. Levantar el peso paralelo al suelo hasta el nivel de la mesa o de la cabeza (manteniendo la espalda plana, sin arquearla). Elevar el codo en dirección al techo de manera que se aproximen los omóplatos. Comenzar con un peso pequeño y aumentar progresivamente. Recuerde: el ejercicio debe ser lento y controlado.

Nota: Usted puede experimentar algunas molestias, pero no debe sentir dolor. Estos métodos pueden funcionar por sí solos o requerir la utilización complementaria de fisioterapia (ultrasonidos, estimulación eléctrica, etc.). La solución quirúrgica del problema se plantea generalmente si el tratamiento descrito no tiene éxito.

Prevención

Es importante moderar las sesiones de entrenamiento y **programar periodos adecuados de descanso** entre éstas para prevenir la tendinitis. El precalentamiento y la realización de estiramientos y ejercicios de fuerza son también componentes de la prevención. El prestar atención inmediata a un dolor en el hombro y brazo superior durante el entrenamiento o tras una sesión puede prevenir un problema crónico. **El tratamiento de los síntomas en el hombro debe iniciarse tan pronto como estos se inicien con la ayuda y asesoramiento de su fisioterapeuta.**