

PLAN PERSONALIZADO PARA SINDROME SUBACROMIAL DE HOMBRO

Paciente: _____

1. **MODIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:** reposo del hombro en fases de gran dolor. De modo habitual evitar, en lo posible. Actividades repetitivas en las que la mano trabaje sobre el nivel del hombro (las que desencadenen el dolor).

2. **CALOR:** en fases de dolor es útil el calor húmedo (paños calientes...) y/o seco (bolsa de agua caliente, manta eléctrica 20 minutos 3 ó 4 veces al día; incluso electroterapia —calor profundo con: onda corta, ultrasonidos,..). Aplicar antes de cada tanda de ejercicios el calor húmedo.

3. **ANTIINFLAMATORIOS** Según la intensidad de las molestias recurrir a pautas cortas de 2 ó 3 semanas de antiinflamatorio oral (dosis plenas): p.ej. Ibuprofeno 600 mg / 8 h (D-A-C). Tomar como protección gástrica un p.ej. Omeprazol: 1 comp (20 mg).124h (Desayuno). Intentar tomar el antiinflamatorio y a los 20 -30 mm hacer una tanda de ejercicios.

4. **EJERCICIOS :** Es la base del éxito a largo plazo. Deben hacerse fuera de las fases de dolor, comenzarse de forma suave y progresiva. Evitar que los ejercicios sean dolorosos. **TODOS LOS DIAS.**

a) Si hay cierta **rigidez** (la mano no alcanza la nuca ni la espalda tan lejos como el lado sano), se debe hacer primero una pauta de varias semanas (p. Ej 3: hasta conseguir el mismo rango de movimiento que el sano) de 2 sesiones (ó 4) diarias de **ejercicios de estiramiento: Son la 1ªFASE** (3 -6 sem) (son los de esta cara de la hoja)

Ejercicios de Estiramiento

Unidad de Hombro - Departamento de Cirugía Ortopédica
The University of Texas Health Science Center de San Antonio

Haga cada ejercicio _____ veces.
Mantenga cada ejercicio hasta contar _____.
Repita el programa de ejercicios _____ veces al día.

Ejercicios de péndulo



Ejercicios con bastón

Abducción



Rotación Externa



Flexión



Extensión

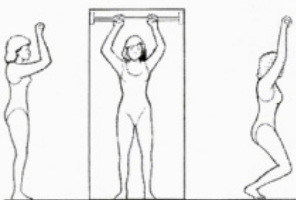


Rotación Interna

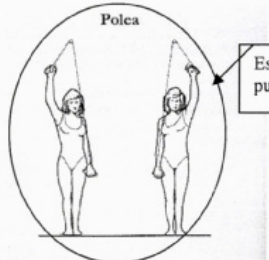


Figura 6-59. Un programa de ejercicios de estiramiento para el hombro es utilizado para mejorar el rango de movimiento en los pacientes con síndrome de hombro y la utilización con: *alterar la normal*

Barra por encima de la cabeza



Polca

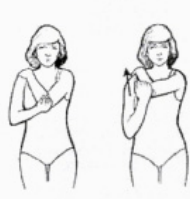


Es pu

Caminar por la pared



Estiramiento posterior



Colgarse de la puerta



Figura 6-60. La utilización de ejercicios adicionales de estiramiento, como el de la barra sobre la cabeza, caminar por la pared, colgarse de la pared, la polca, e incluso el estiramiento posterior capsular puede ser necesario ocasionalmente. (Utilizado con autorización de la University of Texas Health Science Center, San Antonio, TX, 1990).

Primero calentar con ejercicios de Péndulo (1 minuto). Después los 5 ejercicios básicos (con palo o bastón de 1 metro) Como se ve se trata de tensar el brazo enfermo haciendo la fuerza con el sano durante 5 segundos en las distintas posiciones y repetir cada ejercicio 5 veces y pasar al siguiente ejercicio de estos 5.

Estos complementan el estiramiento : también hacerlos 5 veces contando 5 seg en cada vez (el de "estiramiento posterior" 15seg.)

b) Los ejercicios de potenciación o fortalecimiento, son la 2 FASE (Sin dejar los ejercicios de estiramiento). Son los fundamentales a largo plazo para que los músculos que centran el hombro bajo su techo óseo (acromion) estén fuertes evitando el rozamiento de los tendones contra ese techo óseo: se iniciarán cuando ya se ha ganado el rango de movimiento completo

Hacer cada ejercicio ___ veces; mantener la posición B hasta contar ___. Realizar el programa de ejercicios ___ veces al día. Comenzar con la Banda elástica/Tubo amarillo durante ___ semanas.
 A continuación usar la Banda elástica/Tubo rojo durante ___ semanas.
 A continuación usar la Banda elástica/Tubo verde durante ___ semanas.
 A continuación usar la Banda elástica/Tubo azul durante ___ semanas.
 A continuación usar la Banda elástica/Tubo negro durante ___ semanas.
 A continuación usar la Banda elástica/Tubo gris durante ___ semanas.

*Nota: 1. No pasar a la banda coloreada siguiente hasta que la actual no se use fácilmente.
 2. Tras completar las bandas elásticas debe recordar mantener su hombro fuerte mediante la continuación de uso de la banda gris para ejercicios durante dos o tres veces a la semana.*

Ejercicio 1

Ejercicio 2

Ejercicio 3

Ejercicio 4

Ejercicio 5

Ejercicios de "push-up" (flexiones)

Pared

Rodilla

Regular

Ejercicio de encogimiento de hombros

Ejercicio de elevación del hombro

Ejercicios de potenciación con poleas

Nota: Sólo se debe realizar después de haber utilizado todo el resto de las Therabands o tubos.

Primero se aprenderán bien los 5 ejercicios básicos (marcados con la flecha) de arco corto (45°) con elásticos de resistencia cada vez mayor (si no se dispone de estos se puede usar un tensor habitual o cámara de bicicleta, graduando la resistencia progresiva alejándose más de la pared):

Como se ve se trata de tensar el elástico en las distintas posiciones, mantener contando 5 (tras varias semanas 10) y repetir cada ejercicio 5 veces (10 veces tras varias semanas, incluso 20) y pasar al siguiente ejercicio de estos 5.

SIEMPRE SIN DOLOR: pasar al siguiente elástico más duro a las 2-3 semanas si no aumenta el dolor

Estos ejercicios (para estabilizar la escápula) de flexiones contra la pared o contra el suelo, de encogimiento de hombros, y de sillón se hacen a la vez que los de los elásticos de la figura anterior a continuación de ellos. Se puede hacer sólo una sesión diaria de todos estos ejercicios (incluso dos al día):

TAMBIEN 5 REPETICIONES CONTANDO 5 (el de encogimiento: 1° 2 Kg y subir de Kg en Kg, cada 2-3 sem, hasta 5 Kg) (1 libra = 1/2 Kg)

Finalmente tras conseguir un hombro fuerte (por ej. Tras 3 ó 5 meses de sesiones diarias) se hará un:

PLAN DE MANTENIMIENTO (3ª FASE)

De 2 ó 3 sesiones a la semana sólo de los 5 ejercicios básicos con el elástico (gris) o hacerlos del mismo modo pero en lugar del elástico con pesas (empezar 2 kg, hasta 10 kg en inestabilidades) y poleas como aparece en la última imagen.

Nota : si parece todo complicado hacer al menos los 5 ejercicios (marcados con la flecha) con un tensor (contando 5 y repitiendo 10 veces cada uno) 2 ó 3 sesiones a la semana