

Fuente: <http://familydoctor.org/online/famdoces/home/healthy/physical/injuries/374.printerview.html>

Capsulitis adhesiva

¿Qué es capsulitis adhesiva?

Si usted no puede mover su hombro del mismo modo en que solía hacerlo, usted podría tener capsulitis adhesiva. Cuando le duele mover el hombro, o no tiene igual movilidad en su hombro como antes, es posible que su hombro se le haya "congelado". Por causa de ello los médicos a veces se refieren a este problema como "hombro congelado".

[Volver](#)

¿Cuáles son las señas de la capsulitis adhesiva?

Usted debe ser capaz de mover su hombro en todas direcciones sin ningún dolor. Para hacer una prueba haga lo siguiente:

- Levante los brazos hacia arriba como para tocar el cielo con ambos brazos.
- Extienda sus brazos directamente en frente suyo.
- Levante sus brazos hacia ambos lados de su cuerpo.
- Haga como que se está tratando de bajar la cremallera de un vestido o sáquese la billetera del bolsillo posterior de sus pantalones.

Si siente dolor o entumecimiento en el hombro al hacer estas cosas, usted podría tener capsulitis adhesiva. Es probable que su médico le pueda decir si usted tiene adhesiva con sólo hablar con usted y fijarse en cómo usted se mueve. Su médico puede poner presión en partes de su hombro para ver qué podría estar causando el dolor. Algunas veces, su médico puede querer tomarle una radiografía del hombro para ver si hay otros problemas.

[Volver](#)

¿En realidad se congela mi hombro?

No, simplemente no se mueve. Si usted no usa su hombro lo suficiente porque le duele al moverlo, o si lo usa del modo incorrecto, su hombro desarrollará tejido cicatrizal que impide que el hombro se mueva mucho. A medida que el tejido cicatrizal se forma su hombro puede atravesar por varias etapas.

1. **La etapa dolorosa.** Al comienzo, su hombro le puede doler y sentirse entumecido. Luego, le puede dar mucho dolor en el mismo. Esta etapa puede durar cerca de tres a ocho meses.

2. **La etapa adhesiva.** Durante la segunda etapa, es probable que usted no tenga tanto dolor, pero su hombro se le sigue entumeciendo. Esta usualmente dura cerca de cuatro a seis meses.
3. **La etapa de recuperación.** La etapa final, que usualmente duran cerca de uno a tres meses no es muy dolorosa. Se hace demasiado difícil mover el hombro inclusive un poco. Luego, después de un tiempo, el entumecimiento desaparece. Usted puede mover el hombro nuevamente. A pesar de que usted puede no recuperar por completo el movimiento de su hombro, usted deberá ser capaz de hacer muchas más actividades. A medida que el movimiento de su hombro aumenta usted puede todavía tener dolor a ratos.

[Volver](#)

¿Cómo se trata la capsulitis adhesiva?

Su médico le hablará acerca de ejercicios que usted debe hacer para quebrantar el tejido cicatrizal en su hombro. Puede llegar a necesitar un terapeuta físico para que le ayude con estos ejercicios. Usted puede intentar hacer el ejercicio anotado abajo en su casa, pero recuerde siempre seguir las recomendaciones de su médico.

Algunas veces el ejercicio le va a ocasionar dolor, por lo tanto su médico le puede dar algo para el dolor o para relajar sus músculos. Colocarse una almohadilla para calentar, o una bolsa de hielo sobre su hombro durante unos pocos minutos antes puede también ayudarle a hacer los ejercicios con menos dolor. Siempre recuerde hacer calentamiento durante cinco a diez minutos antes de comenzar los ejercicios. Haga calentamiento haciendo ejercicios muy suaves y movimientos pequeños con su hombro. No se olvide también de hacer calentamiento y estirar otras partes de su cuerpo como el cuello, la espalda, las manos y los codos.

[Volver](#)

Aquí hay tres ejercicios buenos que usted puede ensayar:

1. Subir por la pared

coloque su mano plana sobre una pared que esté frente a usted. Use sus dedos para "subir" por la pared como si fuera una araña. A medida que mueve los dedos hacia arriba poco a poco, pare y sostenga la mano en ese lugar durante 30 segundos por cada par de pulgadas (5,0 cm). Mueva los dedos hacia arriba lo más alto que alcance. Siga intentando de ir más arriba.

2. Ejercicios de Codman

Siéntese de lado en un asiento recto. Descanse su axila en la parte posterior del asiento. Ahora descuelgue el brazo y déjelo moverse lentamente haciendo círculos.

Haga círculos pequeños al comienzo y luego váyalos haciendo más grandes. Haga los círculos en ambas direcciones.

3. Levantando

Coloque las cosas que usa a diario (zapatos, taza de café, cepillos de dientes) en un estante alto. De este modo usted tiene que levantar los brazos para alcanzar cosas con mayor frecuencia. Levantar los brazos es un buen ejercicio de estiramiento para su hombro.

Haga los ejercicios una o dos veces al día incluso después de que su hombro se mejora. Solamente si usted hace los ejercicios se le va a mejorar el hombro. No se olvide de ejercitar su hombro saludable también de modo que pueda mantener el movimiento que tiene en ese hombro.

ç

Muchas personas que tienen capsulitis adhesiva recuperar completamente la funcionalidad del hombro. Otras, pueden siempre tener algo de entumecimiento y dolor en ese hombro. Este entumecimiento por lo general no es muy fuerte. Usted deberá poder hacer todas las actividades que estaba haciendo antes de que esto le pasara.

[Volver](#)

Fuente

[Escrito por el personal editorial de familydoctor.org.](#)

[Adhesive Capsulitis: A Sticky Issue \(Capsulitis adhesiva: un asunto pegajoso\)](#) by LB Siegel, M.D., NJ Cohen, M.D., and EP Gall, M.D. (*American Family Physician* abril 1, 1999, <http://www.aafp.org/afp/990401ap/1843.html>)

Creado: 10/05

[Copyright](#) © 2005-2008 [American Academy of Family Physicians](#)