



Consejos para el paciente con dolor de hombro

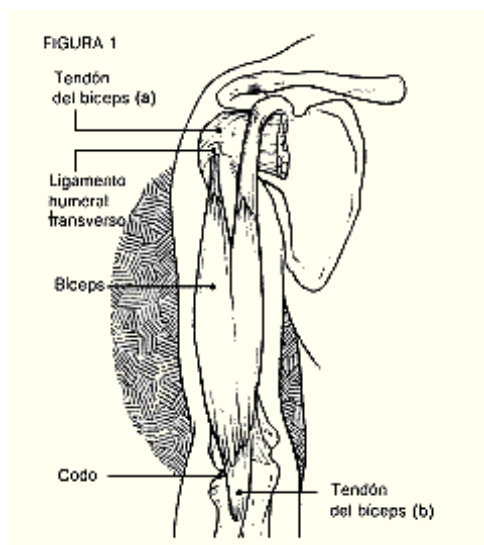
¿Qué es la tendinitis?

La tendinitis es un trastorno doloroso causado por la inflamación de un tendón o de la vaina que lo cubre. Los tendones son cordones firmes que unen los músculos a los huesos y ayudan a los músculos a llevar sus funciones (Figura 1). Debido a que las fibras de los músculos y de los tendones se unen gradualmente entre sí, usted no puede saber dónde termina uno y empieza el otro.

Como lo muestra la figura, un tendón del bíceps se une a un hueso en el hombro (a), y el tendón que se encuentra en el otro extremo del bíceps se une a un hueso (b) que se encuentra abajo del codo. Cuando el bíceps se contrae, esto levanta al brazo.

¿Cuál es la causa de la tendinitis?

Existen muchos tendones en el hombro, pero la tendinitis suele afectar sólo a uno o dos de ellos. Los médicos creen que una causa de tendinitis es la presión y la fricción en el sitio en donde el tendón del bíceps pasa por abajo del ligamento humeral transverso. Puede ser que este ligamento pellizque al tendón en ese sitio y le cause irritación. Además, el extremo superior del tendón se inflama (a) cuando los ligamentos que se encuentran arriba del hombro lo pellizcan.



Las causas más comunes de tendinitis son el uso excesivo – como repetir el mismo movimiento varias veces durante mucho tiempo – y el simple desgaste que acompaña al envejecimiento. Casi nunca es causada por alguna enfermedad y no pone en peligro la vida.

¿Cuál es el tratamiento para la tendinitis?

Es probable que su médico le indique que mantenga el hombro en reposo, que se aplique hielo y calor húmedo, y que tome algunos medicamentos para aliviar el dolor. Cuando el dolor se alivie, él le pedirá que practique ejercicios sencillos que contribuyan a su recuperación e impidan que ocurran nuevas lesiones.

Ejercicios para el hombro doloroso

Existen tres tipos de ejercicios que son útiles para el hombro. Su médico le indicará cuáles debe practicar.

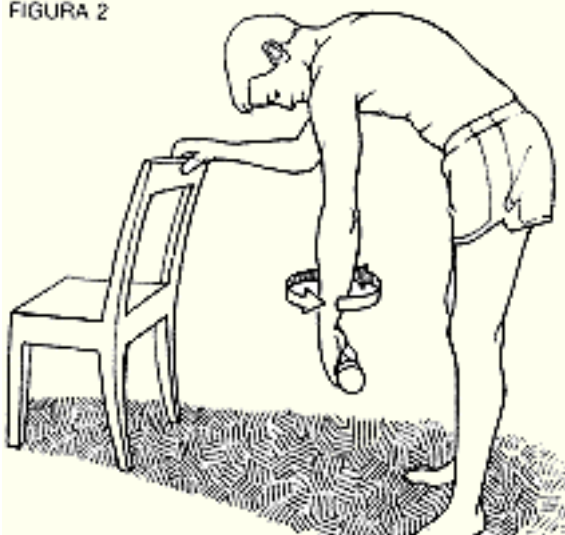
- *Ejercicios de calentamiento.* Estos ponen en movimiento los músculos y los tendones antes de que usted comience a practicar los ejercicios de estiramiento o de fortalecimiento. Por medio del calentamiento, usted disminuirá el riesgo de que se produzcan lesiones al practicar los ejercicios más activos.
- *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. Practíquelos sólo cuando su médico le indique que usted está listo, ya que si los practica demasiado pronto le causarán más dolor y lesiones.

Pregúntele al médico si desea que usted tome ácido acetilsalicílico o acetaminofén antes de ejecutar alguno de estos ejercicios. Puede ser que él le pida que coloque una toalla húmeda y caliente unos cuantos minutos antes de practicarlos o que lleve a cabo algunos de los ejercicios bajo una ducha caliente.

Ejercicios de calentamiento.

Párese y flexione el cuerpo desde la cintura hasta que el tronco se encuentre paralelo al piso. 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. Práctiquelo durante un minuto.

FIGURA 2



Mantenga esa posición durante unos cuantos segundos y vuelva lentamente a la posición inicial. Repítalo 10-15 veces.

FIGURA 3

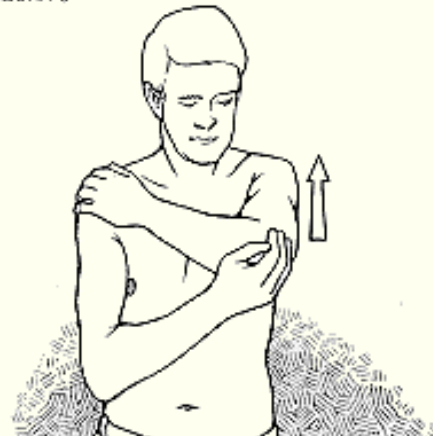


FIGURA 4

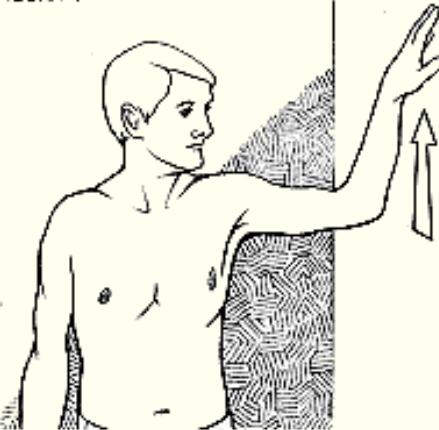


FIGURA 5

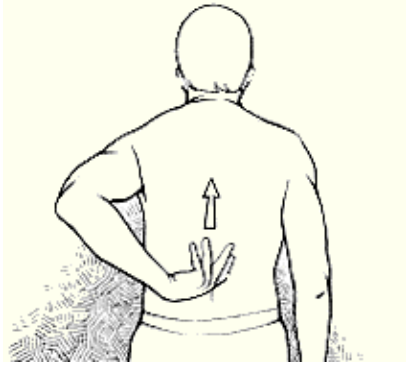


Ejercicios de estiramiento

1. Coloque la mano del brazo doloroso sobre el hombro opuesto. Con la otra mano tome el codo desde abajo y empujelo 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.
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.
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.

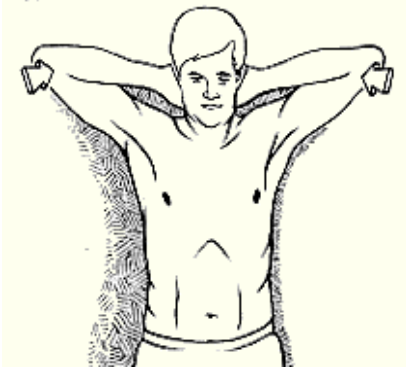
4. Coloque la mano del brazo doloroso atrás de su cintura. Con la palma dirigida hacia la espalda, trate de levantar la mano sobre su espalda hasta donde sea posible, como si los dedos caminaran hacia arriba por la columna vertebral (Figura 6). Mantenga esa posición durante unos segundos y luego permita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

FIGURA 6



5. Párese 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 *

Usted 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.

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.

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.

FIGURA 8

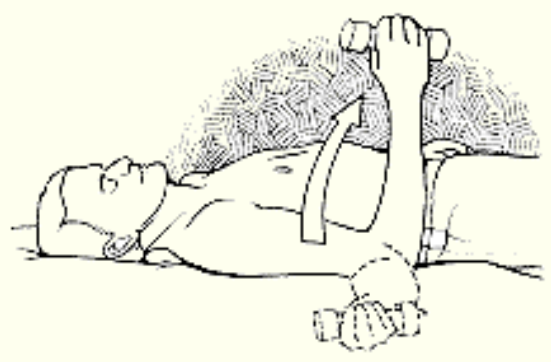


FIGURA 9

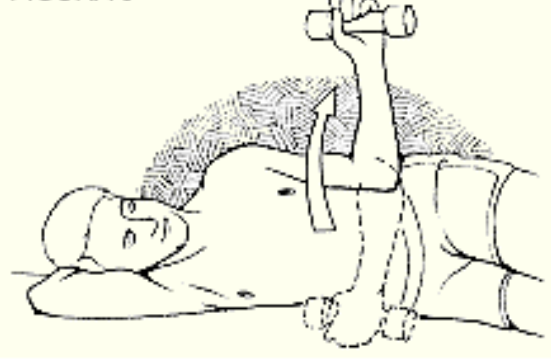


FIGURA 10



"Advertencia: Educación Médica Continua, S.A de C.V., no asume ninguna responsabilidad por las consecuencias que genere el uso de esta información."

Esta información de ninguna manera sustituye una consulta médica formal. Consulte a su médico.