

Enfermedad del manguito rotador del hombro

Información para el paciente

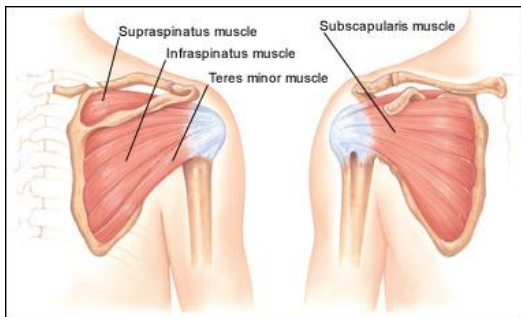


Figura 1

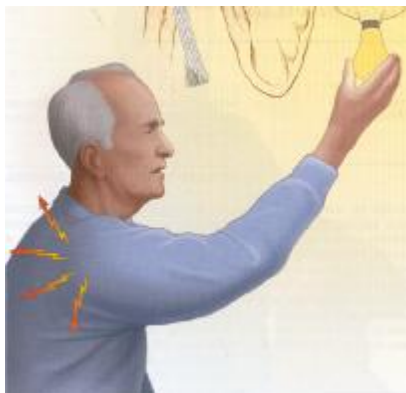


Figura 2



Figura 3

El manguito rotador del hombro está formado por cuatro tendones que rodean la cabeza del húmero (figura 1). Su acción es muy importante para la correcta función, estabilidad y movilidad indolora del hombro.

Con frecuencia estos tendones se irritan, inflaman o desgastan por diferentes causas (traumatismos, uso excesivo del hombro y formación de calcificaciones entre otras). Es la causa más frecuente de dolor en el hombro. A veces, se asocia también pérdida de movilidad y debilidad.

TRATAMIENTO:

- ◆ La primera medida es el **REPOSO**, que es relativo. Es decir, no es necesario ni conveniente inmovilizar completamente el brazo.

Deben evitarse los movimientos que exigen la elevación del brazo por encima de la altura del hombro: Por ejemplo, limpiar cristales, tender la ropa en un tendal alto o los que se señalan en las figuras 2 y 3.

Sin embargo, puede hacer con moderación aquellas actividades que se desarrollan sin elevar el brazo.

- ◆ **TRATAMIENTO ANALGÉSICO:** Muy posiblemente necesitará tomar analgésicos o anti-inflamatorios, prescritos por su médico, para controlar el dolor y conseguir una correcta recuperación.
- ◆ **INFILTRACIONES:** Son una opción terapéutica más, coadyuvante con el resto de las medidas. La indicación y aplicación la realizará siempre el médico. No están indicadas en todos los casos. A veces, es suficiente con una sola infiltración para conseguir mejorar mucho los síntomas. Puede repetirse al cabo de unas semanas, si es necesario, pero se recomienda no superar el número de cuatro en la misma localización.
- ◆ **EJERCICIOS:** Para una correcta recuperación es necesario realizar unos ejercicios muy sencillos. Tienen dos objetivos:
 - 1) Mantener o recuperar la movilidad del hombro, si ésta se ha perdido.
 - 2) Mejorar la fuerza de los músculos y tendones afectados. Al recuperar fuerza, no sólo va a mejorar la funcionalidad, sino que el hombro será más estable y disminuirá el dolor con los movimientos.

1. Ejercicios de movilidad

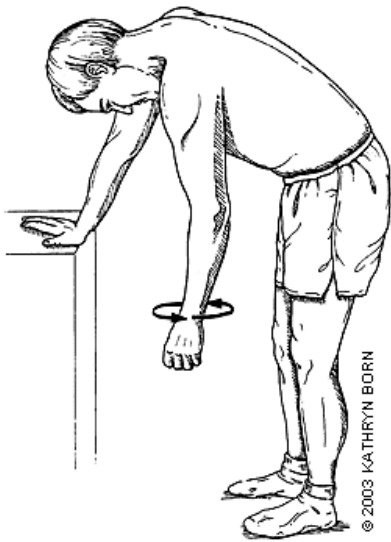


Figura 4: Ejercicio pendular

§ El ejercicio pendular (figura 4) es el más sencillo y puede realizarse incluso en fases de dolor agudo.

Consiste en dejar caer el brazo totalmente relajado (“como si estuviera muerto”) y moverlo muy suavemente como un péndulo.

Puede hacerse de pie, como se observa en la figura, o tumbado boca abajo dejando caer el brazo por fuera de la camilla.

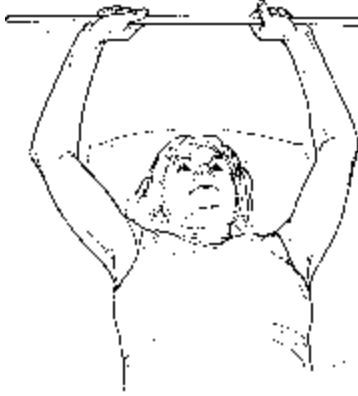


Figura 5: Para ganar movilidad

§ La figura 5 muestra otro ejercicio para ganar o recuperar movilidad, cuando esta se haya perdido. Se debe realizar tumbado boca arriba en la cama dejando suficiente espacio entre la cabeza y el cabecero.

Se utiliza un palo (bastón, escoba, paraguas...) agarrado con ambas manos. El brazo sano ayuda a movilizar el afectado. Debe hacerse muy despacio, llegando hasta el punto en que "tira" pero el dolor es soportable, y aguantando allí unos segundos. También se debe bajar despacio

El ejercicio se debe repetir sólo 2 o 3 veces en cada sesión y realizar 3 sesiones diarias o según le indique su médico o fisioterapeuta.

¡Realizar demasiadas veces este ejercicio puede ser perjudicial para su proceso!

2. Ejercicios para ganar fuerza y estabilidad

Estos ejercicios hay que iniciarlos cuando mejore el dolor y la inflamación y cuando su médico o fisioterapeuta se lo indique.

Se comenzará de forma progresiva. Observe que se realizan respetando la norma general de no elevar el brazo por encima de la altura del hombro.



Figura 6: Se observa la posición inicial correcta. Conviene colocar una toalla o cojín sobre el talle (no en la axila) y apoyar sobre él, cómodamente, el codo.

Se realizan con una banda elástica. Comenzará con la de color amarillo, que es la más suave.

§ Ejercicio para potenciar los rotadores internos: Un extremo de la banda se engancha en la manilla de una puerta (figura 7). Sostenga el otro extremo con la mano o la muñeca. El movimiento consiste en estirar la banda intentando llevar la mano hacia el cuerpo, pero sin llegar a contactar con el tronco (figuras 6 y 7). El cuerpo no se debe mover.

El ejercicio se debe realizar muy despacio, sin forzar la movilidad y sin llegar a producir dolor, aunque es normal notar una cierta tensión en el hombro al realizarlo.

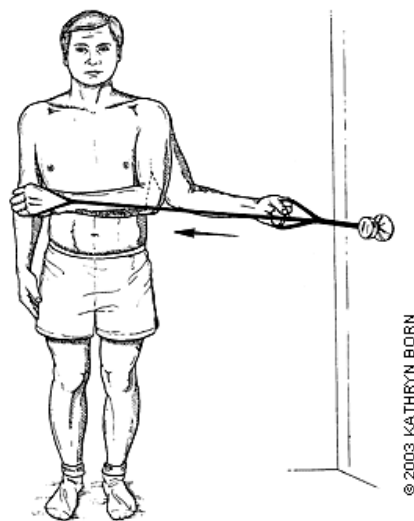


Figura 7

Hay que aguantar el contracción durante aproximadamente 6 segundos

El ejercicio se debe repetir entre 6 y 10 veces y se hará al menos una vez al día

Según vaya mejorando el dolor aumentaremos el número de repeticiones hasta 20 ó 30, en series de 10. Es decir, se realizan 10 repeticiones, seguido de un pequeño descanso, en el que puede realizar un ejercicio pendular (figura 4); de nuevo otras 10 repeticiones y así sucesivamente.

Posteriormente cambiará a una banda más fuerte (color rojo), aumentando también de forma gradual el número de repeticiones.

Si observara aumento de las molestias después de hacer los ejercicios, deberá disminuir el número de repeticiones y pasar a una banda más suave.

Si volviera a tener dolor intenso, hay que interrumpir la potenciación muscular y comenzar el programa de nuevo, con la pauta de reposo y los analgésicos. Su médico deberá volver a replantear el tratamiento

Estas recomendaciones y ejercicios son normas generales. En cada caso concreto su médico le aconsejará lo más adecuado para usted.