

Hombro doloroso

Tríptico guía sobre: Qué es, Cómo se trata y ejercicios de rehabilitación.



¿En qué consiste?

Se define como aquel dolor que se sitúa en la región del hombro y aparece con algunos **movimientos** del brazo.

El hombro doloroso es una de las consultas médicas más frecuentes, y llega a afectar al **25%** de la población en algún momento de la vida. Es más frecuente en personas de edad avanzada o que realizan trabajos pesados.

¿Porque se produce?

A pesar de ser una dolencia muy frecuente, las causas que producen dolor de hombro, no son siempre bien conocidas. Dicho dolor puede ser debido a lesiones propias de la articulación, de los **músculos** o de los **tendones** y de los ligamentos que la componen (intrínsecas).



¿Cómo se diagnostica?

Lo más frecuente es que el diagnóstico sea sencillo. El médico con la exploración física, se asegura de que el dolor proviene únicamente del hombro y con qué movimientos se intensifica. Con la **exploración del médico suele ser suficiente** para el diagnóstico pero en ocasiones puede ser necesario realizar radiografías, ecografías o resonancia magnética en función del diagnóstico de sospecha del tenga el médico.

Tratamiento

El tratamiento conservador del síndrome de pinzamiento (hombro doloroso) incluye **analgésicos** y antiinflamatorios, así como **gimnasia terapéutica y tratamiento físico**.

El objetivo de los fármacos es el siguiente:

- Impedir la inflamación (AINES)
- Aliviar el dolor (analgésicos)

Gimnasia terapéutica y tratamiento físico

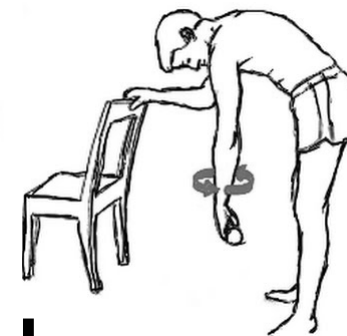
- Gimnasia terapéutica específica con entrenamiento de **musculación** (siempre que no cause dolores)
- Tratamiento manual
- Tratamiento físico de apoyo, como crioterapia en estadio agudo, toalla caliente enrollada (tratamiento con calor en caso de molestias duraderas), con ultrasonido y con corrientes interferenciales (electroterapia).

Ejercicios de rehabilitación



Calentamiento

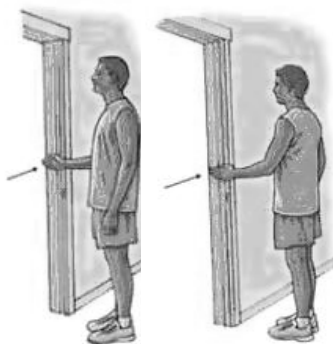
Realizar el movimiento y mantener posición 7 segundos. Repetir los tres estiramientos 4 veces



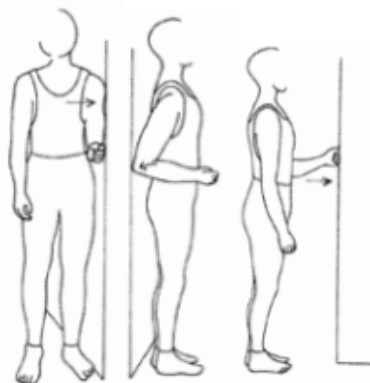
De cada ejercicio se harán 12 repeticiones cada vez, y se repetirá en 3 ocasiones



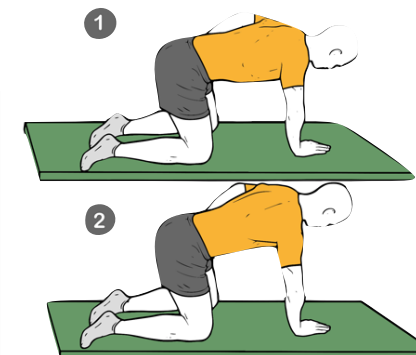
Se realizará 1 min de trabajo y 1 min de descanso, repitiendo 3 veces el ejercicio



Se realizará 20 segundos por ejercicio (externo e interno), en cada brazo, y se descansará 1 minuto, repitiendo 3 veces el ejercicio.



Se realizará 20 segundos por ejercicio (externo e interno), en cada brazo, y se descansará 1 minuto, repitiendo 3 veces el ejercicio.



Se realizará 8 repeticiones por brazo, intentando hacer el máximo recorrido con el omoplato, se realiza en la cama, descansar 1 min entre ejercicios, se repetirá 4 veces el ejercicio.