

ESTA INFORMACIÓN ES PROPORCIONADA POR EL CENTRO DE ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGÍA ABC SANTA FE

Lesión del manguito rotador.

Una causa común de dolor en el hombro es la lesión del tendón (un cordón que fija un músculo) del manguito rotador, que es la parte del hombro que ayuda al movimiento circular. Otra causa común es lesión de la bursa subacromial que es un saco lleno de líquido por debajo de la parte más alta del hombro. Usted puede sentir dolor después de actividades tales como pintar, levantar o jugar algún deporte que requiera que usted levante los brazos. O puede no recordar ninguna lesión específica.

La articulación principal en el hombro la forma el hueso del hombro y la paletilla (omoplato). El orificio articular es poco profundo lo cual permite que el brazo tenga un rango de movilidad amplio. El manguito rotador lo componen cuatro músculos que rodean el hueso del brazo. Este manguito estabiliza el hombro a medida que el brazo se mueve.

¿Cómo se lastima el manguito rotador?

El músculo supraespinoso descansa sobre la parte superior del hombro. Su tendón se desplaza debajo del hueso en la parte externa del hombro llamada acromión. Este tendón es uno de los que se lesionan con mayor frecuencia por su posición entre los huesos. A medida que el tendón se inflama (dolor e hinchazón) puede pincharse entre los dos huesos. El saco de fluido que amortigua el tendón también puede dañarse.

Cómo sé que el manguito rotador está lastimado?

Si el manguito rotador está involucrado el dolor usualmente es en la parte frontal o externa del hombro. El dolor usualmente es peor cuando levanta el brazo o cuando levanta algo por encima de su cabeza. El dolor puede ser lo suficientemente fuerte para impedir que usted realice incluso las tareas más simples. El dolor en la noche es común y puede ser lo suficientemente fuerte para despertarle.

¿Qué puedo hacer para aliviar el dolor?

El tratamiento debe aliviar su dolor y ayudarle a restablecer el funcionamiento normal de su hombro. Las estrategias para aliviar el dolor incluyen reposo; usted puede y debe mover su hombro pero no debe hacer actividades vigorosas como levantar objetos pesados o jugar tenis. Los tratamientos físicos tales como ultrasonido y aplicación de hielo, medicamentos antiinflamatorios no esteroides tales como ibuprofeno (algunos

Programa "Educación para la Salud ABC"

nombres de marca: Advil, Motrin, Nuprin) o naproxeno (nombre de marca: Aleve) y ocasionalmente, una inyección de antiinflamatorios no esteroides también pueden ayudar.

La función normal puede restablecerse con ejercicios especiales. El primer paso de la terapia de rehabilitación es ejercicios de rango de movimiento simple. Al doblarse hacia adelante y mover (rotar) su hombro haciendo círculos grandes usted ayudará a evitar la complicación grave de lesión del manguito rotador llamada hombro congelado. A estos ejercicios de rango de movimiento les siguen ejercicios de resistencia con mangueras de caucho o pesas livianas. El paso final es el entrenamiento de resistencia con máquinas de pesas o con pesas individuales.

¿Qué ejercicios debo hacer?

Los siguientes ejercicios le pueden ayudar (ver diagramas 1, 2 y 3.) Verifique con su médico para ver si debería hacer estos ejercicios.

Figura 1. Rango de movimiento. Levántese e inclínese hacia adelante de modo que esté mirando al piso. Deje que el brazo que le duele cuelgue hacia abajo. Dibuje círculos en el aire con el hombro adolorido. Comience con círculos pequeños y luego dibuje círculos más grandes. Repita estos ejercicios de 5 a 10 veces en el día. Si tiene dolor pare. Usted puede volver a intentar más tarde.

Figura 1



Figura 2. Fortalecimiento del manguito rotador. Use un pedazo de manguera de plástico para estos ejercicios. Párese junto a una puerta cerrada que tenga una perilla. Enlace la manguera alrededor de la manija. Con la mano que está más cerca de la puerta doble el brazo a un ángulo de 90° y agarre el lazo de la manguera. Hale la banda a través de su barriga. Al comienzo, haga una serie de 10 ejercicios. Trate de aumentar el número de series a medida que le disminuye el dolor en el hombro. Estos ejercicios deben hacerse cada día.

Figura 2

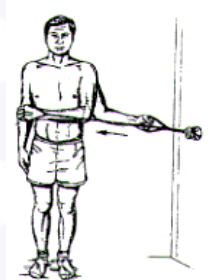
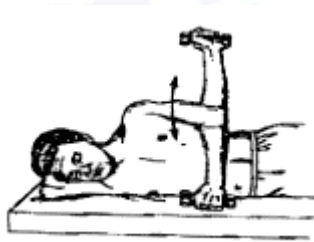


Figura 3. Fortalecimiento de la extremidad superior. A medida que su dolor desaparece, trate de añadir un programa general de levantamiento de pesas para la parte superior del cuerpo usando máquinas de pesas o pesas individuales. Acuéstese sobre el lado derecho con su brazo izquierdo a un lado. Con una pesa en la mano izquierda y su antebrazo a través de la barriga levante el antebrazo. Mantenga el codo cerca de su costado.



¿Qué más puedo hacer para hacer que esta lesión sane?

Un programa de ejercicios aeróbicos le ayudará a mejorar el flujo de sangre al tendón o a la bursa. Esto ayuda a disminuir el dolor. Los fumadores deben dejar de fumar de modo que más oxígeno llegue al tendón lesionado. Esto ayudará a que la lesión sane más rápido.

¿Necesitaré cirugía?

Algunas veces una lesión que dura mucho tiempo hará que el tendón se desgarre. Este tipo de lesión puede necesitar cirugía. Se sospecha un desgarro del manguito rotador cuando el dolor continúa a pesar de un buen programa de rehabilitación o cuando hay debilidad en ciertos movimientos del brazo.

La reparación quirúrgica del manguito de los rotadores puede ser recomendada para problemas en el hombro como:

- Dolor, especialmente al usar el brazo por encima de la cabeza
- Debilidad
- Un espolón óseo o una inflamación alrededor del manguito de los rotadores

Programa "Educación para la Salud ABC"

Los riesgos adicionales incluyen:

- Rigidez del hombro
- Falta de efectividad de la cirugía para aliviar los síntomas
- Incapacidad de la reparación para sanar
- Debilidad del hombro

Expectativas después de la cirugía

La cirugía para reparar un manguito de los rotadores desgarrado es generalmente exitosa en el alivio el dolor en el hombro. El procedimiento es menos predecible en devolver la fuerza al hombro. La reparación del manguito de los rotadores puede requerir un período de recuperación largo, especialmente si la ruptura era grande.

En muchos casos, la artroscopia reduce la necesidad de abrir quirúrgicamente la articulación del hombro. Esto puede dar como resultado menos dolor y rigidez. En los casos de reparación, se debe siempre recordar que el cuerpo todavía necesita sanar después de una cirugía artroscópica, como si la cirugía hubiese sido abierta. Por esta razón, el tiempo completo de recuperación igualmente será prolongado.

Convalecencia

La recuperación puede tomar de tres a seis meses, dependiendo del tamaño del desgarro y de otros factores. La mayoría de los pacientes usan un cabestrillo durante la primera semana después de la cirugía, pero esto se puede prolongar por hasta seis semanas. El dolor generalmente se controla con medicamentos.

La capacidad de la persona de volver al trabajo o a una actividad deportiva dependerá del tipo de cirugía que se le haya realizado, pero usualmente toma varios meses. La fisioterapia puede ayudar a la persona a ganar de nuevo el movimiento y la fortaleza en el hombro y su duración dependerá del tipo de reparación que se realizó.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su estado de salud y sobre la forma como puede tratarse. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento.