

## Hombro Doloroso y Lesión del Manguito Rotador

### *6 Consejos y Trucos para la Vida Diaria*

La lesión tendinosa del manguito rotador, sea por rotura parcial o total o por compresión subacromial, es causa frecuente del llamado “*síndrome de hombro doloroso crónico*”.

Se caracteriza por la aparición de un cuadro de dolor referido al hombro-brazo, de carácter mecánico al efectuar movimientos de elevación y rotaciones del brazo, siendo frecuente la presencia de dolor nocturno que despierta al paciente.

Independientemente del tratamiento que se vaya a realizar, sea medicamentoso-rehabilitador-infiltrativo-quirúrgico, los siguientes 6 Consejos y Trucos para la vida diaria pueden resultar eficaces para disminuir la intensidad del hombro doloroso.

**CONSEJO N° 1: Evite las elevaciones repetidas del brazo por encima de la cabeza, de la horizontal o en rangos dolorosos de la movilidad, sobre todo llevando pesos.**

Por su biomecánica natural, el manguito rotador resulta comprimido a nivel subacromial cuando el brazo es elevado por encima de los 90°, y ello frecuentemente agrava los síntomas. Esto puede causar problemas a la hora del aseo personal, colocación de objetos en alto, abrocharse el cinturón de seguridad, etc.

Debe intentar evitar estos movimientos dolorosos de elevación y rotaciones del brazo, pues así disminuye el grado de inflamación

Puede utilizar diferentes trucos:

- Compensar el hombro doloroso con el hombro sano, de tal manera que los esfuerzos de levantar pesos, colocar el equipaje en avión-autobuses se realicen con los dos brazos.
- Con el uso de unas alzas tipo escalerilla, conseguirá elevar la altura de las manos sin elevar-levantar los brazos por encima de la cabeza.
- Utilice barras de prolongación o prolongadores extensibles en las herramientas o instrumentos que utilice en su trabajo habitual cuando tenga que manipular, elevar objetos por encima de los 90°.
- Situando el cuerpo tan cerca como sea posible de las manos e intentando no levantar un peso con el brazo estirado, conseguirá disminuir el brazo de palanca y por lo tanto el stress mecánico será menor a nivel del manguito rotador.

## **CONSEJO N° 2: Soportar-sujetar-descansar el brazo afecto durante las actividades de la vida diaria.**

La gravedad tensiona el brazo hacia abajo cuando no está soportado, y ello aumenta el esfuerzo biomecánico sobre el manguito rotador. Esto sucede en actividades diarias tales como la conducción, escribir delante de un ordenador, sentarse en una silla sin apoyabrazos, etc.

El truco de colocar una almohada, cojín de soporte o apoya brazo-antebrazos es muy eficaz pues disminuye inmediatamente la tensión y origina alivio tanto a nivel del hombro como del trapecio y del resto de la musculatura de la cintura escapular.

## **CONSEJO N° 3: Enfriar el hombro todos los días.**

El frío local ejerce un potente efecto antiinflamatorio sobre los músculos y tendones y su uso es muy recomendable en situaciones inflamatorias-dolorosas agudas, después de esfuerzos mantenidos en el trabajo, deporte, etc

Es importante utilizar un sistema de enfriamiento que se adapte a la morfología del hombro, por ello son adecuadas las bolsas terapéuticas. Al mismo tiempo, es recomendable descansar el hombro durante esta terapia de enfriamiento. La pauta debe ser de 15-20 minutos cada 2 horas. Se puede colocar hielo varias veces al día, en función del dolor, y es recomendable su aplicación antes de acostarse por la noche.

## **CONSEJO N° 4: Realización de ejercicios diarios de penduleo.**

Este ejercicio suave estimula los receptores en la articulación del hombro y ayuda a incrementar el espacio subacromial y a reducir el dolor. Al mismo tiempo puede ser un ejercicio adecuado para el calentamiento antes de realizar los ejercicios sistemáticos del hombro, e incluso puede utilizarse un peso moderado (1kg) para aumentar el efecto descompresivo.

Es importante que el movimiento de penduleo sea realizado a expensas del movimiento del cuerpo, como si fuera un arrastre, y no a expensas de la musculatura del hombro. El hombro debe colgar como una marioneta (peso muerto). Recomendamos 1-2 sesiones de ejercicios diarios, con 20 repeticiones.

**CONSEJO N° 5: Utilizar una almohada debajo del brazo durante el sueño nocturno. (almohada con brazo levemente en separación y elevación)**

El soporte del brazo durante el sueño reduce la tensión sobre el manguito rotador, de tal manera que el hombro se coloca en una posición normal, alineado con respecto al cuerpo. Suele utilizarse una almohada o cojín pues mejora la posición del hombro.

No es recomendable dormir con los brazos por encima de la cabeza, ni sobre el hombro afecto; se origina compresión de la bursa subacromial y ello aumenta el dolor y trastorna el sueño.

**CONSEJO N° 6: Programa de ejercicios de fortalecimiento del manguito rotador, dentro de un rango indoloro de movilidad.**

Es importante realizar un programa de ejercicios del manguito rotador, puesto que la inactividad derivada del dolor crónico e inflamatorio produce atrofia muscular y ello a su vez agrava el problema.

La mayoría de las personas desarrollan problemas como resultado de descompensaciones musculares, musculatura deficiente y falta de flexibilidad.

Por ello es necesario realizar no solo ejercicios de ganancia de recorrido, sino además cuidar la adecuada postura y en concreto la alineación escápulo torácica, y la flexibilidad global escápulo humeral.

Es necesario realizar ejercicios de estiramiento de cápsula posterior y de estabilizadores escapulares, tales como el serrato anterior y el trapecio.

**El consejo experto de un fisioterapeuta es fundamental.**

No es válido cualquier tipo de ejercicio. Es necesario que sean específicos tanto del manguito rotador como de cintura escapular, y ello precisa un aprendizaje para su realización domiciliaria.

Es más recomendable y eficaz la repetición de ejercicios simples y de baja intensidad. La realización apresurada de ejercicios de fuerza, con peso, con brazo estirado, con la utilización de aparatos, (rueda de hombro), intentar elevar el brazo de cualquier manera (contractura-arrastre de trapecio) conduce habitualmente al empeoramiento de la mecánica del hombro y suelen resultar contraproducentes.