

Prevención

En las actividades cotidianas y laborales

Las personas que se sientan y trabajan frente a una computadora durante largos períodos aumentan el riesgo de disfunción del hombro, por la mala postura de la parte superior del cuerpo. Siéntese con la espalda recta, mantenga los codos apoyados y cerca del cuerpo; con las muñecas y las manos en línea con los antebrazos y los hombros relajados.^{1,2} Realice pausas frecuentes.



Al estar sentado en un vehículo

La forma en que el cinturón de seguridad descansa sobre su cuerpo puede elevar el riesgo de padecer lesiones en los hombros, por las altas fuerzas de aceleración y desaceleración. Utilice correctamente el cinturón de seguridad, cruzado por el centro del hombro.¹



Al llevar carga

Si usa una mochila, cuélguela de ambos hombros para equilibrar el peso, o bien distribuya los objetos en dos bolsas de peso similar sujetándolas con las manos (el límite de peso de una mochila escolar no debe superar el 10% del peso del estudiante).¹



Evite las lesiones por sobreuso

Los movimientos repetitivos del brazo pueden lesionar la bursa o los tendones. Intente alternar las manos al realizar tareas o ejercicios con los brazos levantados (pintores, obreros, nadadores, tenistas, etc.) y durante actividades cotidianas como cocinar, utilizar el mouse o tocar instrumentos musicales.¹ Las lesiones por uso excesivo del hombro representan el 40-65% de las causas de dolor en el hombro.¹



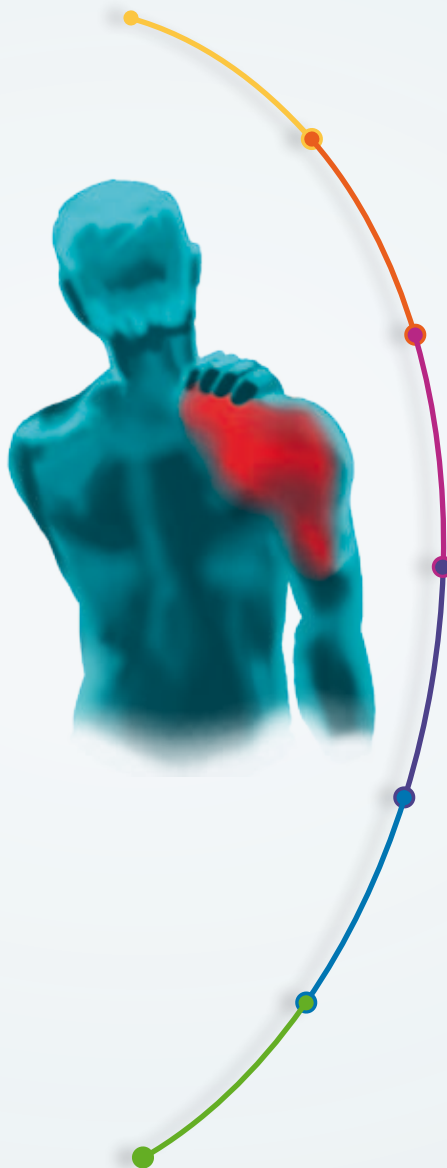
Antes de realizar actividad física

Recuerde calentar y elongar bien antes de realizar cualquier actividad física;¹ realizar ejercicios de estiramiento y de rango de movimiento para los brazos y hombros evita el dolor muscular. Fortalezca los músculos de los brazos, el cuello y la espalda para ayudar a proteger y disminuir el estrés en los hombros.



Seleccione el ejercicio adecuado

La selección inadecuada del ejercicio puede contribuir a la disfunción del hombro. La inestabilidad de la articulación puede producir bursitis, tendinitis del manguito rotador y posibles desgarros de los rotadores externos. El ejercicio físico debe incluir los tres planos de movimiento (frente-atrás, lado a lado y rotación) y no solo el entrenamiento en un plano.¹





Acuéstese sobre el lado opuesto al brazo lesionado. Doble el codo a 90° y apoye el antebrazo sobre el abdomen. Sostenga una mancuerna en la mano del lado lesionado y levántela hacia el techo. Repita hasta 3 veces por día.⁶



Sentado con la espalda recta, levante los brazos sobre la cabeza como si estuviera tratando de tocar el techo. Mantenga la cabeza y el torso inmóviles, mueva los brazos hacia adelante y hacia atrás de la cabeza.⁴

1 x 10

Mantenga la espalda recta. Realice movimientos circulares de los hombros hacia adelante, hacia arriba, hacia atrás y hacia abajo. Haga una serie y luego invierta la rotación.⁴



Siéntese con la espalda recta, incline la cabeza hacia el hombro izquierdo y mantenga la posición. Para aumentar el estiramiento, extienda el brazo del mismo lado. Repita hacia el lado derecho.⁴



2 x 10

Rango de movimiento

Ejercicios

Fortalecimiento

Elongación



Ate una banda de resistencia por encima de la altura del hombro. Apoye una rodilla en el suelo. Sostenga la banda con un brazo extendido y tire hacia el cuerpo. Mantenga la espalda recta y apriete los omóplatos.

3 x 10

3 x 10



1 x 4

Párese con los pies separados y las rodillas ligeramente dobladas. Mantenga la espalda recta y flexione el cuerpo hacia adelante. Extienda los brazos sosteniendo una mancuerna en cada mano, y levántelos lejos de su cuerpo, uniendo los omóplatos. No levante los brazos por encima de la altura del hombro.⁶

Lleve un brazo a la parte posterior del hombro opuesto. Use la otra mano para presionar el codo y producir mayor estiramiento.



Sujete los lados de una puerta con cada mano a la altura del hombro o por debajo. Inclínese hacia adelante a través de la puerta hasta que sienta un ligero estiramiento. Mantenga la espalda recta mientras se inclina y sienta el peso de su cuerpo en los dedos de los pies. No se extienda demasiado.⁶



= mantener la posición 3 x 15 = 3 series de 15 repeticiones.



Compresas (hielo envuelto en una toalla) durante 20 minutos, 5 veces al día²



Si el dolor es intenso, interrumpa el ejercicio. Luego de unos días, incremente gradualmente la actividad.

Tratamiento farmacológico

- Antiinflamatorios no esteroides (AINE), como el ibuprofeno** >>> reducen el dolor y la inflamación.³
- Antidepresivos** >>> en casos donde el dolor es secundario a la compresión de un nervio.
- Opioides** >>> se utilizan en casos graves ya que sólo producen alivio a corto plazo y tienen numerosos efectos adversos.⁴
- Corticosteroides** >>> disminuyen la inflamación y se utilizan si no hay mejoría con los AINE. Este tipo de fármacos pueden producir osteoporosis.
- Relajantes musculares** >>> no está comprobada su eficacia para disminuir los espasmos musculares.

Referencias

1. WebMD Medical Reference. Shoulder Problems and Injuries-Prevention [Consultado el 27 de julio de 2017]. Disponible en: www.webmd.com/a-to-z-guides/tc/shoulder-problems-and-injuries-prevention#2

2. Healthline. Avoid shoulder pain at work [Publicado el 8 de agosto de 2016; consultado el 26 de julio de 2017]. Disponible en: www.healthline.com/health/chronic-pain/shoulder-pain-at-work#prevention3

3. WebMD Medical Reference. How to prevent shoulder injuries [Publicado el 28 de febrero de 2017; consultado el 27 de julio de 2017]. Disponible en: www.webmd.com/pain-management/how-to-prevent-shoulder-injuries#1

4. Healthline. 4 shoulder stretches you can do at work [Publicado el 18 de mayo de 2016; consultado el 26 de julio de 2017]. Disponible en: www.healthline.com/health/shoulder-pain/stretchers-at-work#prevention3

5. Healthline. Understanding bursitis shoulder pain: how to find relief [Publicado el 1 de junio de 2017; consultado el 26 de julio de 2017]. Disponible en: www.healthline.com/health/bursitis-shoulder#athome-treatment3

6. Healthline. 5 exercises for rotator cuff pain [Publicado el 13 de mayo de 2016; consultado el 26 de julio de 2017]. Disponible en: www.healthline.com/health/rotator-cuff-injury-stretches#sidelying-rotation4