

Introducción

Las lesiones en los hombros ocurren con bastante frecuencia, especialmente en las personas que hacen mucho ejercicio. Una de las lesiones del hombro más comunes es la del *músculo rotatorio*. Este sumario le enseñará qué es una lesión del músculo rotatorio, cómo evitarla y cómo tratarla.

Anatomía

La articulación del hombro une el brazo con la parte superior del cuerpo.

La articulación del hombro está formada por los siguientes huesos:

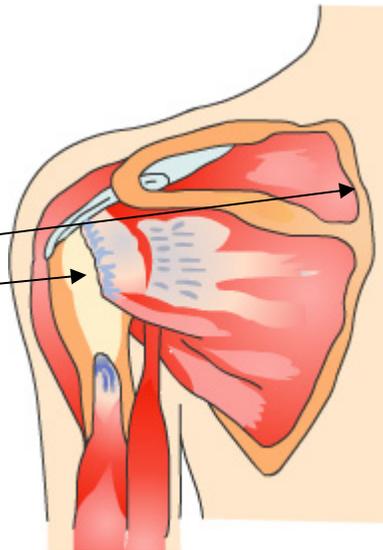
- Escápula
- húmero o hueso del antebrazo

Los huesos del hombro están cubiertos por un tejido llamado cartílago. Las superficies lisas del cartílago permiten un movimiento suave e indoloro en la articulación del hombro. Los ligamentos conectan los huesos y ayudan a mantener el hombro en su lugar.

Los músculos del hombro están conectados a la escápula y encajados en la cabeza del húmero. Esto permite que el hombro se mueva en todas las direcciones.

La combinación de los músculos y de los ligamentos del hombro se llama músculo rotatorio. El músculo rotatorio está ubicado bajo la escápula.

La *bursa* es una bolsa llena de fluido situada entre la articulación del hombro y el músculo rotatorio. La bursa evita que éste se roce contra el hombro.



Síntomas y causas

Los síntomas de una lesión del músculo rotatorio incluyen:

- dolor del hombro, generalmente cuando se mueve, o se duerme acostado sobre él
- sensibilidad del hombro
- debilidad del hombro
- no poder mover el hombro de una manera normal.



Los síntomas de las lesiones del músculo rotatorio pueden ocurrir sin causa aparente o pueden notarse después de sufrir una caída o una herida.

Los síntomas de las lesiones del músculo rotatorio también pueden aparecer gradualmente, pasado un tiempo.

Hacer un esfuerzo excesivo o sufrir roturas de los tendones o de los músculos que forman el músculo rotatorio, puede ser la causa de una lesión de éste.

La inflamación de la bursa, también llamada bursitis, o la inflamación de los tendones - tendinitis - pueden ser en parte causantes de una lesión del músculo rotatorio.

A veces el músculo rotatorio se encuentra apretado entre la articulación del hombro y el hueso que la recubre, lo cual puede provocar dolor e inflamación.

Las lesiones del músculo rotatorio pueden ocurrir debido a:

- una caída o un golpe en el hombro
- someter el hombro a un estrés o esfuerzo excesivo repetidamente

Los atletas y los obreros que utilizan mucho sus hombros, suelen padecer lesiones del músculo rotatorio debido a la naturaleza física de sus actividades. Entre los factores que aumentan el riesgo de padecer una lesión del músculo rotatorio se incluyen:

- vejez
- mala postura
- debilidad de los músculos del hombro

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Diagnóstico

La diagnosis de una lesión del músculo rotatorio se suele hacer después de tomar buena nota de la historia médica del paciente y de realizar un examen físico. Algunos exámenes tales como las radiografías y las imágenes de resonancia magnética (MRI) pueden ser necesarios a la hora de realizar un diagnóstico de una lesión del músculo rotatorio.

A veces se necesita un artograma. Durante un artograma, primeramente se inyecta el colorante en la articulación del hombro y después se toman las radiografías. El colorante ayuda al médico a ver más claramente la articulación del hombro en las radiografías.

Tratamiento

La mayoría de las lesiones del músculo rotatorio pueden ser tratadas exitosamente con fisioterapia y con ciertos ejercicios que se pueden hacer en casa.

La meta de la fisioterapia es fortalecer los músculos y aumentar el número de movimientos del hombro. La fisioterapia puede durar desde unas semanas hasta unos meses.

También se puede recurrir a ciertos medicamentos anti-inflamatorios, como el ibuprofeno. Ocasionalmente, las inyecciones de esteroides en la bursa, en la articulación del hombro, o alrededor de los tendones, pueden ayudar a reducir la inflamación, el dolor y aumentar la movilidad de la articulación del hombro.

Si otros tratamientos no tienen éxito, se puede optar por la cirugía para rasurar cualquier espolón o viruta del hueso que pueda estar apretando el músculo rotatorio.



Prevención

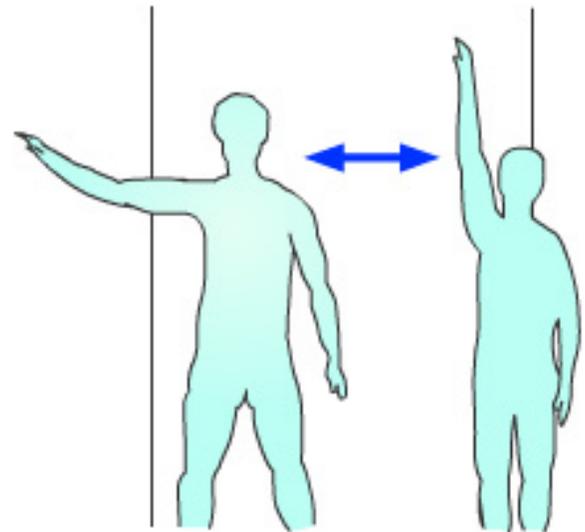
Como sucede con cualquier otra afección o problema médico, es mejor prevenir que curar. Hacer ejercicios de hombros regularmente suele ser de mucha ayuda a la hora de fortalecer los músculos y los tendones. También ayuda a conservar el mayor número de movimientos del hombro.

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Si usted tiene un trabajo que requiere mucha actividad física, es muy importante que haga varias interrupciones y deje descansar al hombro.

A continuación le mostramos algunos de los ejercicios que pueden ayudarle a mejorar y a prevenir las heridas del músculo rotatorio.

Ejercicios contra la pared. Colóquese de pie, delante de la pared con la espalda recta, los brazos extendidos y las puntas de los dedos tocando la pared. Lentamente, muévase hacia delante deslizando las puntas de los dedos hacia arriba sin curvar la espalda. Lentamente, deslice las puntas de los dedos hacia abajo nuevamente mientras usted se aleja de la pared. Este ejercicio también se puede hacer de pie con la pared a un lado.



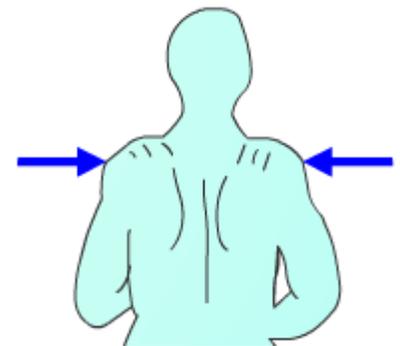
Ejercicios contra la pared

Estiramientos cruzando los brazos. Con su mano derecha, sujete el brazo izquierdo por encima del codo y suavemente tire de él hasta situarlo delante de su cuerpo, de manera que pueda sentir que su hombro se estira. Mantenga esta posición durante 10 segundos. Repita de 3 a 5 veces y haga lo mismo con el otro brazo.



Estiramientos cruzando los brazos

Compresión de la escápula. Doble los dos brazos por el codo, y manteniendo los antebrazos delante del cuerpo, empuje ambos codos hacia atrás hasta hacer que las escápulas se junten. Mantenga la posición durante 10 segundos y repita de 3 a 5 veces.



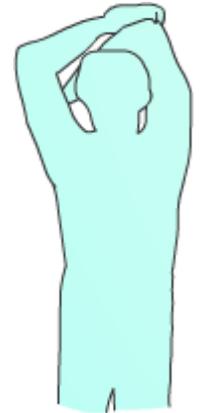
Compresión de la escápula

Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Estiramiento frontal. Doble su brazo izquierdo por el codo, sujételo con la mano derecha, justo por debajo del codo. Estire el brazo por encima de su hombro derecho y mantenga la posición durante 10 segundos. Haga lo mismo con el otro brazo.



Estiramiento frontal



Estiramiento por detrás

Estiramiento por detrás. Doble su codo izquierdo, sujetándolo con su mano derecha. Estire el brazo izquierdo por detrás de su cabeza y manténgalo durante 10 segundos. Haga lo mismo con el otro brazo.

Estiramiento con toalla. Levante su brazo izquierdo, y cuelgue una toalla detrás de su espalda. Agarre la toalla con su mano derecha, por detrás de la espalda. Tire firmemente de la toalla y deslice hacia arriba el pulgar lo máximo posible.



Estiramiento con toalla

La aplicación de un paño frío o de una almohadilla caliente es una buena manera de reducir la inflamación y el dolor. Alternar el calor y el frío también puede aliviar el dolor. Las duchas calientes son otra manera de aplicar calor en los hombros doloridos. Algunos medicamentos que no requieren receta también pueden ser de ayuda para reducir la inflamación.

Resumen

Las lesiones del músculo rotatorio son algunos de los problemas más comunes del hombro. Cuando se detectan y se tratan apropiadamente, la mayoría de los pacientes con lesiones del músculo rotatorio no necesita someterse a la cirugía.

Los ejercicios y los cambios en el estilo de vida pueden ser de mucha ayuda a la hora de prevenir las heridas del músculo rotatorio.

