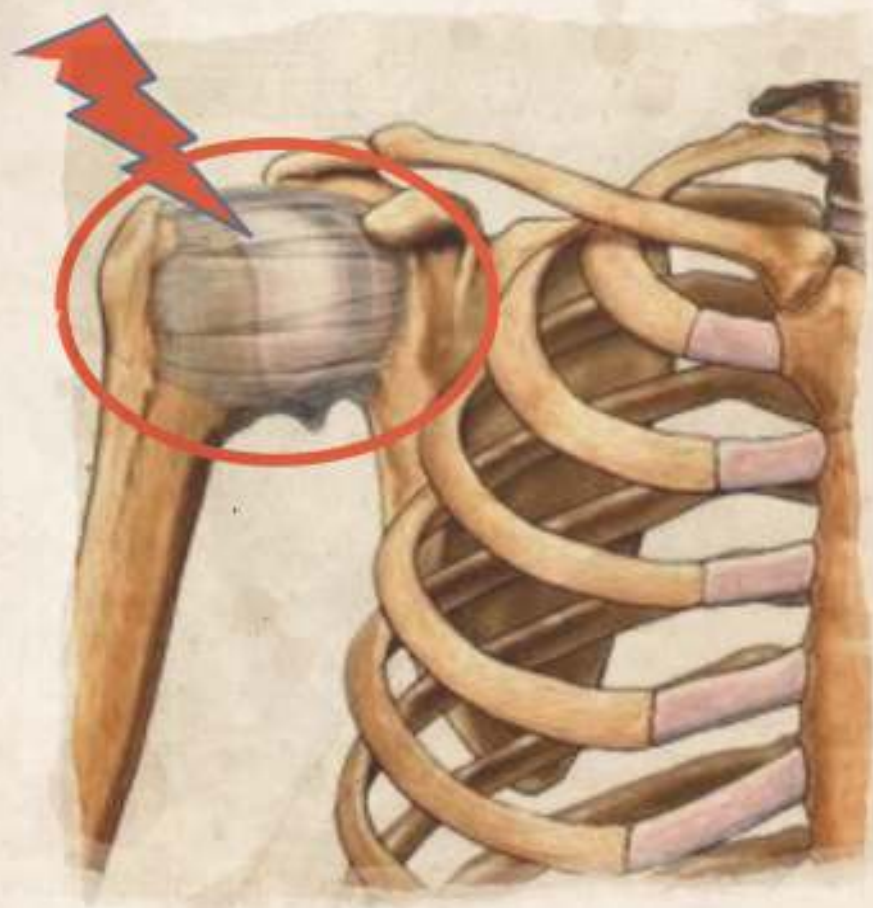


ESCUELA DE HOMBRO

GUÍA PARA EL PACIENTE



SERVICIO DE REHABILITACIÓN
HOSPITAL UNIVERSITARIO DR. PESET
VALENCIA

INTRODUCCIÓN

El hombro doloroso es una patología bastante habitual que afecta al 15%-20% de la población en algún momento de su existencia. Su comienzo es más frecuente en la edad media de la vida (entre 45-65 años).

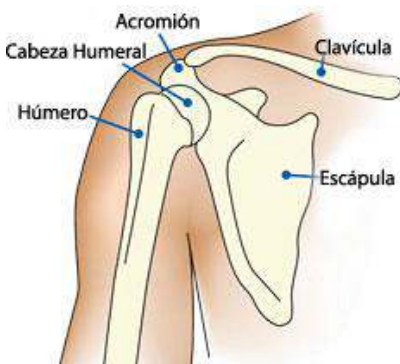
Este folleto tiene como objetivo ayudar a controlar el dolor de hombro, conocer las medidas que hay que adoptar para disminuirlo, y responsabilizarse de su propio tratamiento. **En definitiva, aprender a cuidarse el hombro.**

1. ANATOMÍA Y FUNCIONALIDAD DEL HOMBRO

El hombro es la articulación con mayor movilidad del cuerpo, une el miembro superior con el tronco, lo que permite que la mano se desplace por un amplio espacio y pueda cumplir su cometido.

Está formado por tres huesos: omóplato o escápula, húmero y clavícula. Estos huesos están unidos entre sí por ligamentos que ayudan a mantener el hombro en su lugar.

Los músculos del hombro están conectados a la escápula y encajados en la cabeza del húmero, permitiendo que el hombro se mueva en todas las direcciones. El conjunto de los cuatro músculos que estabilizan el hombro recibe el nombre de manguito rotador.



2. ORIGEN Y NATURALEZA DEL HOMBRO DOLOROSO

A pesar de ser una patología muy frecuente, las causas del dolor de hombro no son siempre bien conocidas.

Uno de los factores más frecuentes que desencadenan el dolor de hombro es el **envejecimiento**, pero hay otros factores como determinadas profesiones, deportes, tener los músculos débiles y alteraciones anatómicas de los componentes articulares, que pueden favorecer la aparición del dolor.

El dolor de hombro puede iniciarse de forma progresiva o de forma aguda tras un traumatismo, esfuerzo excesivo o repetitivo.

Los **síntomas** más frecuentes son: dolor en la cara superior y externa de la articulación desencadenado con el movimiento, dolor nocturno sobre todo cuando se apoya sobre él, debilidad muscular, mayor sensibilidad en el hombro y limitación de la movilidad.

Es una patología benigna que puede cursar con periodos sin dolor y periodos de recaída.

Se debe adoptar una actitud positiva, activa y colaboradora ante el hombro doloroso, ya que actitudes como el estrés laboral, social y familiar pueden ser agravantes e incrementar la percepción de dolor.



3. DIAGNÓSTICO

El diagnóstico del hombro doloroso se basa **fundamentalmente en los síntomas que se padecen y en la exploración clínica** aunque, en ocasiones, se puedan utilizar exploraciones complementarias de imagen.

4. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Durante los periodos de no dolor, se deben de realizar medidas preventivas:

■ POSTURAS CORRECTAS:

- Mantener los hombros en ligera rotación externa, alineados con la cabeza y relajados.



Incorrecta

Correcta

- Para alcanzar objetos y manejar pesos, las manos y hombros deben situarse delante del cuerpo, **con los codos flexionados, lo más cercanos al tronco**, y siempre con la espalda en posición vertical sin realizar giros ni movimientos bruscos.

