

Lesión en el hombro

Las causas que provocan esta dolencia varían, desde sobreuso hasta traumas físicos fuertes

POR EDEL DÍAZ
Especial El Nuevo Día

Uno de los problemas neuromusculosqueléticos (nervios, músculos, huesos) más comunes y, a la misma vez, más difíciles de tratar lo son las lesiones de hombros.

Estas lesiones varían, desde las que requieren cirugía (algunos tipos de fracturas, desgarramiento total de músculo y/o ligamento), hasta las más simples (desgarramiento parcial de músculo y/o ligamentos y otros).

Las causas de estas lesiones son diversas: desde lesiones de sobreuso (movimiento repetitivo y continuo del hombro; ejemplo: hombros de lanzadores de pelota o de voleibolistas) hasta traumas físicos fuertes (caídas, accidentes de tránsito).

Estas lesiones son particularmente difíciles de tratar porque el hombro es una coyuntura multiaxial. Es decir, tiene la habilidad de moverse en diferentes planos. Estos movimientos son:

- flexión (mover el hombro y el brazo hacia el frente)
- extensión (mover el brazo y los hombros hacia atrás)
- abducción (levantar el brazo y el hombro alejándolo del tronco cuerpo)
- adducción (bajar el brazo y hombro acercándolo al tronco del cuerpo)
- rotación interna
- rotación externa

Lo que hace interesante al hombro es que varias coyunturas tienen que entrar en función para que el hombro se mueva apropiadamente. Entre éstas están:

- coyuntura glenohumeral (entre el hueso del brazo y el hombro)
- coyuntura acromioclavicular (entre el hombro y la clavícula)
- coyuntura escapulocostal [entre la escápula (omóplato o paletilla) y las costillas]
- coyuntura esternoclavicular (entre el esternón y la clavícula)
- coyuntura costoesternal (entre el esternón y las costillas)
- coyuntura costovertebral (entre las costillas y las vértebras)

Además, varios músculos entran en función para un movimiento apropiado del hombro. Muchos hemos escuchado el término "músculos rotadores" (rotator cuff). Los músculos rotadores se componen de cuatro músculos que permite que el hombro rote interna y externamente. Se debe mencionar que éstos no son los únicos músculos localizados alrededor del hombro.

El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. www.quiropracticaaldia.com

DIAGNÓSTICO

El reto del doctor en una lesión de hombro es determinar específicamente qué tejidos (huesos, músculos, ligamentos, bursa, etc.) están lastimados para así proveer un plan de tratamiento apropiado y eficaz. Esto se hace mediante un examen completo que debe incluir una evaluación muscular. Entre otros métodos de imágenes de diagnóstico están radiografías, CT Scan, resonancia magnética (MRI) y artrografía (radiografía con tinte).

TRATAMIENTO

Una vez establecido el diagnóstico y los tejidos lesionados, se puede preparar un plan de tratamiento. El siguiente programa de tratamiento es para aquellas lesiones que no requieran cirugía, aunque dicho plan se puede y debe aplicar también después de cualquier cirugía. La primera fase usualmente tiene como meta controlar y/o disminuir la inflamación y el dolor.

PRIMERA FASE

Disminuir dolor e inflamación

Esta primera fase de disminuir el dolor e inflamación puede lograrse de dos maneras. Muchos pacientes eligen tomar medicamentos antiinflamatorios, recetados por su doctor en medicina. Otros, buscando un método más natural, prefieren recibir terapia física (ultrasonido, terapia de frío, etc.) en el hombro. Este método es muy efectivo y no tiene los efectos secundarios que contienen los medicamentos.

Movilización o movimiento de la coyuntura

En casos como fracturas o desgarramiento total de músculos y/o ligamentos, es necesaria la inmovilización de la coyuntura mediante yeso u otros métodos. Estos casos requerirán cirugía. Sin embargo, son mínimos los casos que necesitan cirugía.

La movilización de la coyuntura del hombro como parte de la primera fase de tratamiento en los casos que no requieran cirugía es esencial para la recuperación total de la lesión.

Esto es importante porque antiguamente los doctores recomendaban inmovilizar la coyuntura por mucho tiempo. Además, cuando nos duele alguna parte de nuestro cuerpo, tendemos a protegerlo, a no moverlo para no lastimarnos más. En el caso del hombro, mantener inmóvil la coyuntura por períodos largos podría empeorar la lesión del hombro.

Estudios científicos indican que estimular movimiento en la coyuntura lesionada inmediatamente después de la lesión es favorable para la recuperación de los tejidos involucrados. Así mismo, inmovilizar la coyuntura atrasa el proceso de recuperación.

SEGUNDA FASE

Rehabilitación

Después de que el dolor y la inflamación han disminuido un poco y el movimiento del hombro ha aumentado, se puede proceder a la rehabilitación del área lesionada, con ejercicios pasivos. Aquellos en los que el movimiento del hombro es provocado por otra persona o un objeto para que los músculos del hombro no tengan que trabajar.

Otra persona (típicamente un terapeuta) puede llevarle el hombro por los movimientos normales de la coyuntura. Otra manera de hacer esto es ayudado por un pedazo de madera (como un palo de escoba). Supongamos que el brazo lastimado es el derecho y que el izquierdo está en perfectas condiciones. Agarrando un palo de escoba con ambas manos y con, por lo menos, dos a tres pies de separación entre las manos, puede utilizar su brazo izquierdo a través del palo de escoba para mover su hombro derecho en varias direcciones, sin que tenga que utilizar los músculos del hombro lastimado.

Los ejercicios de estiramiento para el hombro comienzan durante esta parte del tratamiento.

Bandas de resistencia

A medida que el hombro recupera más movimiento, se procede a la fase de fortalecimiento de los músculos del hombro. En esta fase se utilizan las bandas de resistencia -bandas que vienen en diferentes colores para identificarlas con diferentes resistencias.

Para ejercitar los músculos del hombro con estas bandas, podría amarrar un extremo de la banda contra la perilla de una puerta y el otro extremo lo agarra con la mano del hombro lesionado. Lo ideal es que haga los movimientos que contrae el (los) músculo(s) lesionado(s). Sin embargo, con las bandas de resistencia puede ejercitar todos los músculos del hombro en diferentes ángulos; la imaginación es el límite.

Después de dominar los ejercicios de hombro con las diferentes resistencias de las bandas, podría proceder a un programa de pesas de polea o libres. Esto dependiendo de su estilo de vida.

REHABILITACIÓN

El proceso de rehabilitación es largo, especialmente para la coyuntura del hombro. Este proceso requiere paciencia y perseverancia por parte del paciente.

Recuerde que una rehabilitación apropiada (que incluya movilización de la coyuntura) es parte integral de la recuperación total de una lesión de hombro. Los medicamentos y la terapia física (ultrasonido, etc.) solos no son suficientes. De lo contrario, su hombro nunca se recuperará totalmente y siempre sentirá dolor y debilidad en esa coyuntura.