

Hombro congelado Cirugía



Disminuir el dolor
y mejorar la
flexibilidad

Qué es el hombro congelado

¿Ha sentido dolor persistente y rigidez en el hombro? Si es así, probablemente tenga la afección de hombro congelado. Este problema se denomina en ocasiones **capsulitis adhesiva**. No se comprende bien. Pero, a menudo, mejora con el tiempo con el tratamiento. Este producto explica la afección de hombro congelado y su papel en la mejora de la misma.



El dolor del hombro congelado puede impedirle dormir.

Los síntomas del hombro congelado

El primer síntoma que puede tener es dolor de hombro. Puede sentir como si se ha lesionado el hombro. Otros síntomas que puede experimentar son:

- Aumento del dolor en el hombro a medida que mueve el brazo
- Rigidez del hombro que le dificulta conseguir hacer las tareas diarias
- Dolor en el hombro que le impide dormir
- Brazo que no se puede subir o girar más allá de un cierto punto

¿Quién desarrolla el hombro congelado?

Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar el hombro congelado. Este problema también ocurre con mayor frecuencia en mujeres que tienen por lo menos 40 años de edad. En algunos casos, las personas que se han lesionado el hombro más tarde pueden desarrollar hombro congelado.

Acerca de su hombro

El hombro es una articulación que se compone de muchas partes. Ellas le ayudan a levantar, girar y pivotar su brazo. Pero si tiene la afección de hombro congelado, algunas partes de la articulación del hombro se contraen (se encogen y tiran hacia adentro). A menudo esto causa dolor y rigidez cuando intenta mover el brazo.

Hombro normal

Ligamentos (bandas de tejido fibroso que conectan los huesos entre sí)

Cabeza del húmero (parte superior del hueso superior del brazo)

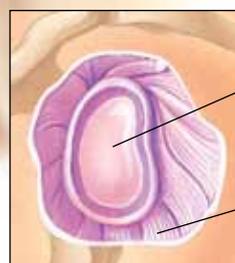
Glenoideo (cavidad donde el hueso del brazo superior se une a la escápula)

Cápsula (tejido que se extiende alrededor de toda la cavidad glenoidea y la cabeza del húmero)

Apófisis coracoides
(parte delantera de la escápula)

Clavícula
(hueso del cuello)

Escápula
(omóplato)



Glenoideo

Cápsula

Vista lateral de la articulación del hombro.

Hombro congelado

Ligamento contraído

Cápsula contraída



Diagnóstico del hombro congelado

Para diagnosticar el hombro congelado, su médico le preguntará sobre sus síntomas y su historia clínica. Él o ella también le revisará la amplitud de movimiento. Esto se realiza elevando y girando suavemente su brazo para ver qué tan bien se mueve o si mover el brazo es doloroso.

Luego, se puede tomar **radiografías** (pruebas de imagen) de su hombro. Estas imágenes pueden ayudar a su médico a saber si algo más está causando sus síntomas. En algunos casos, es posible que se le realicen otros estudios por imágenes. Si los resultados son normales, se le puede diagnosticar la afección de hombro congelado.

Tratamiento del hombro congelado

Hacer ejercicios especiales es la primera manera de tratar el hombro congelado. Puede ver a un fisioterapeuta quién puede ayudarle a aprenderlos a hacer. Si estos ejercicios no ayudan, es posible que necesite tratamiento médico posterior.

Estiramientos del hombro

Hacer estiramientos es a menudo la mejor manera de tratar el hombro congelado. Estirar cada día puede ayudar a disminuir el dolor y restaurar la flexibilidad del hombro. Pero a menudo se necesita tiempo antes de que noten los resultados. Trate de ser paciente.

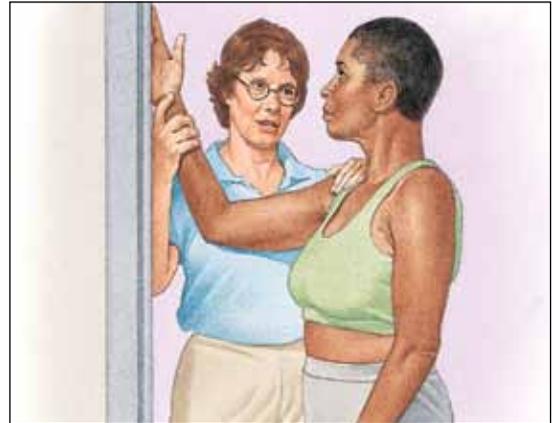
Para entrar en calor, haga el "péndulo". Estando de pie, deja que tu mano sobre el lado congelado cuelgue libremente mientras se sostiene del respaldo de una silla con la otra mano. Lentamente haga círculos y movimientos de lado a lado con el brazo congelado.



El ejercicio del péndulo puede ayudarle a prepararse para las elongaciones.

Fisioterapia

Su médico puede recomendarle la fisioterapia. Este cuidado práctico le ayuda a aprender a hacer ejercicios de estiramiento en su casa. Un fisioterapeuta también puede trabajar en la restauración de la flexibilidad del hombro. Para hacer esto, él o ella puede estirar suavemente y mover el hombro congelado.



Un fisioterapeuta puede ayudarle a aprender ejercicios de estiramiento del hombro.

Consejos para los estiramientos del hombro



Los medicamentos antiinflamatorios pueden ayudar a aliviar el dolor.

Ellos pueden ayudarle a hacer los ejercicios de estiramiento. Su médico puede explicarle más.



El calor suave y húmedo le puede ayudar a aflojar el hombro.

Trate de tomar una ducha o baño caliente justo antes de estirar.



Una bolsa fría o una bolsa de hielo puede limitar el dolor y la hinchazón. Trate de colocarse hielo en el hombro durante unos pocos minutos después de hacer sus elongaciones.

Tratamiento médico adicional

Si los estiramientos por sí solos no están ayudando lo suficiente, su médico puede sugerirle tratamiento médico adicional. Pero hay que tener en cuenta que ningún tratamiento reemplaza a los estiramientos del hombro. Tendrá que comenzar sus ejercicios de nuevo según las indicaciones de su médico.

Inyección de cortisona

La cortisona es un esteroide que ayuda a reducir la **inflamación** (hinchazón e irritación). La cortisona se inyecta directamente en la articulación. No va a curar el hombro congelado.

Pero puede ofrecer el suficiente alivio del dolor como para ayudarle a hacer sus estiramientos de hombros.

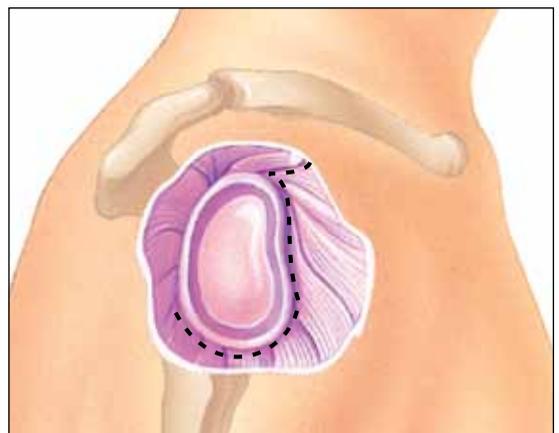
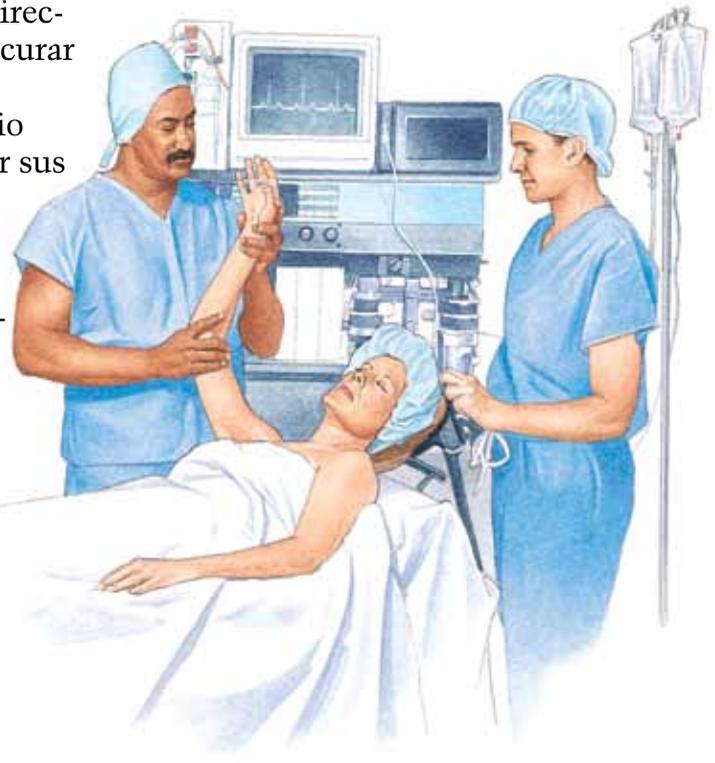
Tratamiento quirúrgico

Es posible que lo sometan a tratamiento quirúrgico si las elongaciones de hombro por sí solas no le alivian el dolor y la rigidez. Se le dará **anestesia** (medicamento que evita el dolor) antes de comenzar el procedimiento. En algunos casos, ambos procedimientos descritos a continuación se llevan a cabo al mismo tiempo.

Manipulación. El médico levanta lentamente su brazo hasta que la cápsula y los ligamentos se suelten (liberen).

Liberación capsular. Su médico libera la cápsula y los ligamentos a través de una incisión. Esto se puede hacer si la manipulación no libera la cápsula. La cirugía se puede realizar **artroscópicamente** (el médico hace algunas incisiones pequeñas en lugar de solo una más grande).

Puede comenzar a hacer elongaciones de hombro poco después de la manipulación y la liberación capsular, tal vez incluso el mismo día. Su médico le dará todos los detalles.



La liberación capsular artroscópica puede liberar la cápsula y los ligamentos (área mostrada arriba con línea de puntos).

Restauración de la flexibilidad del hombro

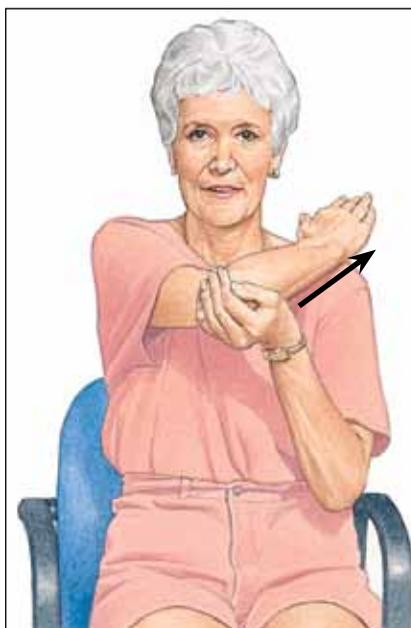
Estos estiramientos pueden ayudar a restaurar la flexibilidad y alivian el dolor con el tiempo. Cuando realiza los estiramientos, asegúrese de respirar profundamente. Y seguir cualquier instrucción especial de su médico o fisioterapeuta. Trabaje gradualmente hasta lograr hacer 3 series de cada uno de estos estiramientos, 3 veces al día. Trate de mantener cada estiramiento durante 30 a 60 segundos.



Elevación (estiramiento hacia arriba)

1. Levante la mano del lado congelado lo más alto que pueda. A continuación, sujétese a una superficie estable, como una estantería o un marco de la puerta, con la misma mano.
2. Manteniendo el brazo recto, baje el cuerpo doblando las rodillas. Deténgase cuando sienta el estiramiento en el hombro.

Nota: Debe mantener la espalda recta. Para aumentar el estiramiento con el tiempo, trate de doblar las rodillas más bajas. O bien, eleve su brazo más alto que al principio de la elongación.



Aducción (estiramiento horizontal)

1. Ponga la mano del lado congelado sobre el hombro opuesto. El codo debe apuntar lejos de su cuerpo. Trate de levantar el codo lo más cercano a la altura del hombro que pueda.
2. Con la otra mano, empuje el codo levantado hacia el hombro opuesto. Evite girar la cabeza. Deténgase cuando sienta el estiramiento en el hombro dolorido.

Nota: Asegúrese de empujar el codo cruzando el pecho, no hacia su barbilla. Con el tiempo, tratar de empujar el codo más lejos a través del pecho para aumentar el estiramiento.

Nota: Estos estiramientos pueden causar malestar, especialmente cuando los realiza por primera vez. Pueden pasar unos meses antes de alcanzar los resultados que desea. Pero una vez que su hombro se cure, casi nunca llega vuelve a sentirse congelado nuevamente. Así que sea constante con su programa de estiramiento. Si tiene alguna pregunta, asegúrese de formularla a su médico.



Rotación interna (giro hacia adentro)

1. Mientras está sentado, mueva el brazo de su lado congelado hacia la mitad de su espalda. La palma de su mano debe mirar hacia fuera.
2. Ahueque la otra mano debajo de la mano que está detrás de su espalda. Empuje suavemente su mano ahuecada hacia arriba hasta que sienta el estiramiento en el hombro.

Nota: Mantenga la espalda recta. Está bien si su mano no puede llegar a la mitad de su espalda. En su lugar, inicie el estiramiento con la mano lo más cerca que pueda llegar a la mitad de su espalda.



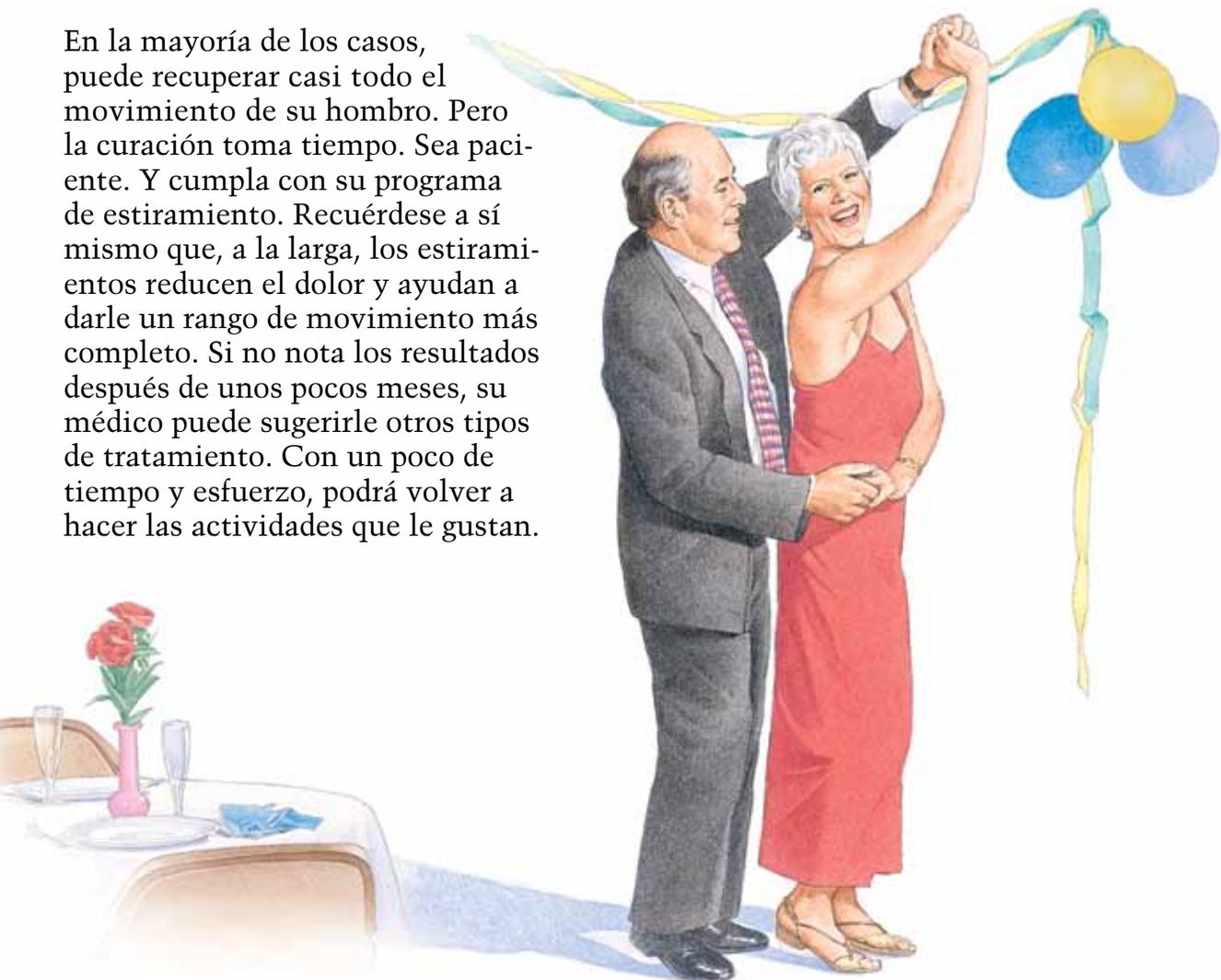
Rotación externa (giro hacia afuera)

1. Párese en una puerta. Sujete el marco de la puerta con la mano de la parte congelada. Su brazo debe doblarse.
2. Con la otra mano, sujétese el codo de la parte congelada con firmeza contra su cuerpo.
3. De pie en el mismo lugar, gire el cuerpo lejos de la jamba de la puerta. Deténgase cuando sienta el estiramiento en el hombro.

Nota: Mantenga los brazos lo más quieto posible. Con el tiempo, gire el cuerpo un poco más para aumentar el estiramiento. Pero tenga cuidado de no torcer su espalda.

Un rango de movimiento más completo

En la mayoría de los casos, puede recuperar casi todo el movimiento de su hombro. Pero la curación toma tiempo. Sea paciente. Y cumpla con su programa de estiramiento. Recuérdese a sí mismo que, a la larga, los estiramientos reducen el dolor y ayudan a darle un rango de movimiento más completo. Si no nota los resultados después de unos pocos meses, su médico puede sugerirle otros tipos de tratamiento. Con un poco de tiempo y esfuerzo, podrá volver a hacer las actividades que le gustan.



KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032

Este material no pretende reemplazar la atención médica profesional.
Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.