

Cirugía por compresión del hombro



Restaurar el
funcionamiento

¿Qué es la compresión del hombro?

¿Le duele el hombro cuando levanta el brazo? Si es así, probablemente usted tenga compresión en el hombro. Esta afección, también llamada **bursitis** o **tendinitis**, causa dolor y problemas en el funcionamiento del brazo. Generalmente, esto sucede cuando se realizan actividades por encima de la cabeza. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a aliviar el dolor y tratar su problema. También puede aprender formas de evitar que los problemas vuelvan.

¿Cuáles son los síntomas?

Puede que sienta dolor, pinzamiento o rigidez en el hombro. El dolor suele aparecer con el movimiento.

Sin embargo, también es posible que lo sienta cuando no usa el hombro. Por ejemplo, puede sentir dolor cuando trata de dormir.

¿Cuáles son las causas?

La compresión del hombro puede producirse por la repetición de los movimientos por encima del nivel de la cabeza. Una acción forzada repetida día tras día, sin descanso, puede producir **una lesión por movimiento repetitivo (en inglés, RMI)**. Algunas de las actividades que pueden causar una RMI son:

- Cargar y descargar cosas en un depósito
- Pintar o hacer trabajos de carpintería
- Nadar, jugar tenis, softball, béisbol y otros deportes
- Reparar cosas en casa durante el fin de semana

La compresión puede empeorar cuando hay determinados problemas en los huesos. En algunos casos, la compresión se puede generar después de muchos años de utilizar el hombro de manera normal.

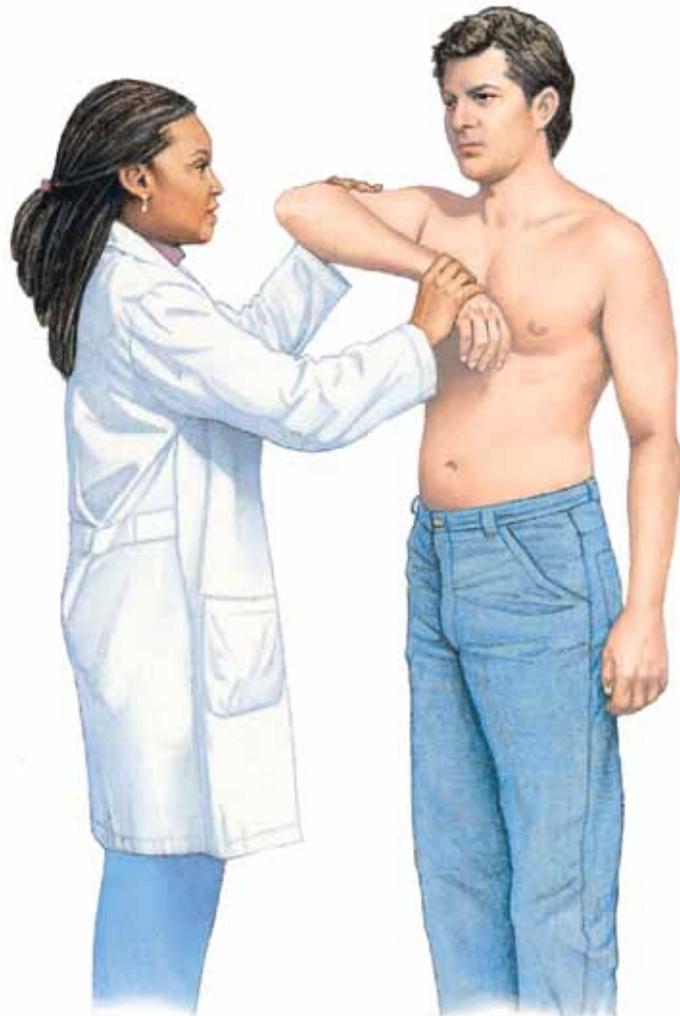


Los movimientos frecuentes por encima de la cabeza pueden producir compresión.

¿Cómo se diagnostica?

Para saber más acerca de su problema, su médico le examinará el hombro. También es probable que le haga hacer las siguientes pruebas:

- **Signos de compresión.** El médico lo tomará de los brazos y los levantará lentamente guiándolos. Indíquelo cuando comienza a sentir dolor.
- **Prueba de fuerza.** Cuando tenga los brazos levantados, el médico presionará suavemente hacia abajo mientras usted opone resistencia.
- **Radiografía.** Proporciona una imagen de los huesos del hombro. Las radiografías pueden mostrar si la forma de los huesos está provocando una compresión. También pueden ayudar a descartar otros problemas.
- **Otras pruebas.** Se pueden realizar otras pruebas en el hombro para comprobar si hay compresión. Su médico le explicará cuáles son.



Un signo de compresión ayuda a su médico a evaluar su problema.

Conozca más acerca del hombro

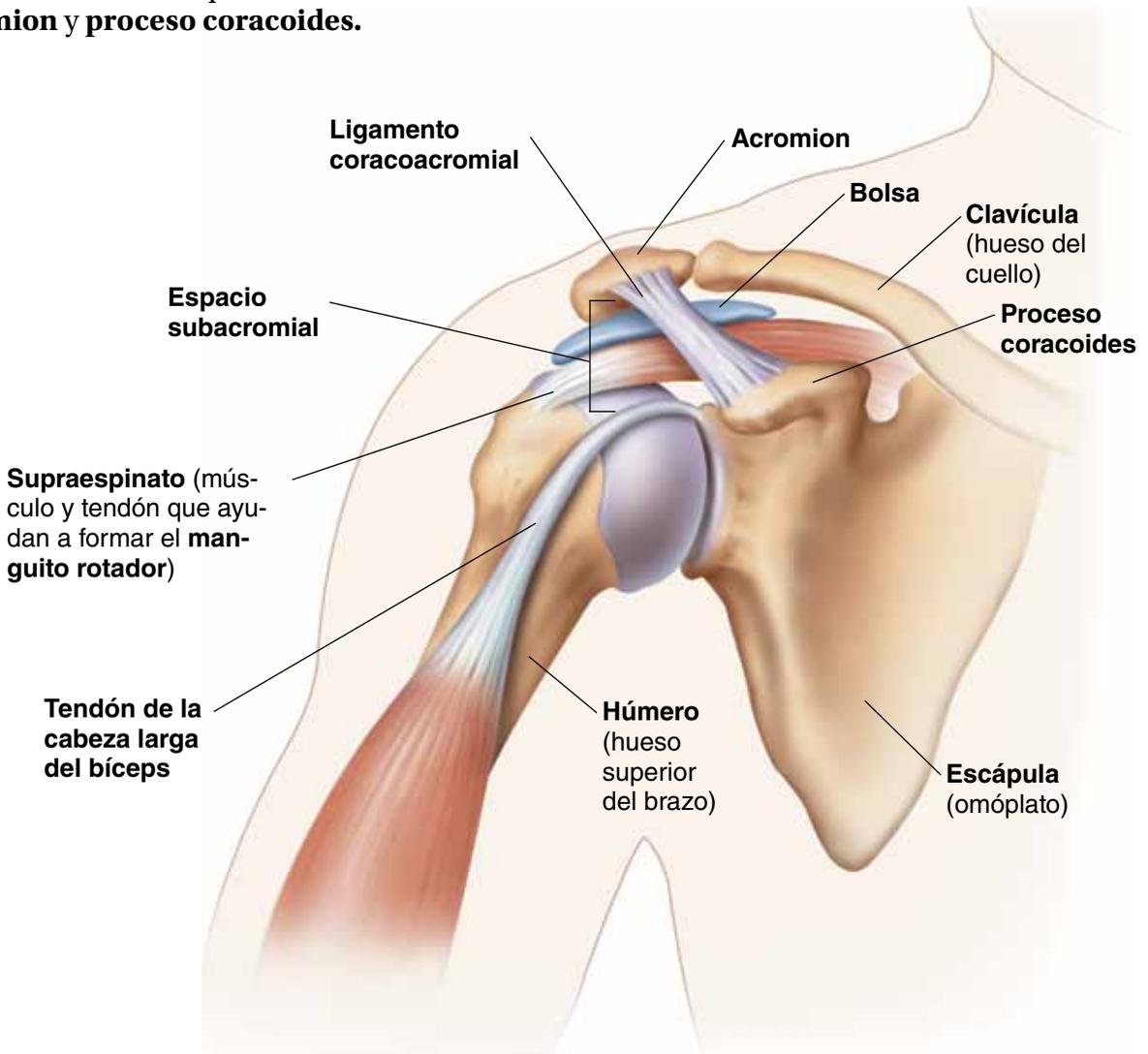
El hombro está formado por huesos, músculos, ligamentos y tendones. Trabajan en conjunto para que pueda estirarse, balancearse y levantar cosas con comodidad. Conocer las partes del hombro y la articulación le ayudará a entender su problema específico.

Partes que componen la articulación

La articulación del hombro es donde el **húmero** (el hueso superior del brazo) se une con la **escápula** (omóplato). Los músculos y los ligamentos ayudan a formar la articulación. Sirven para unir el omóplato al hueso superior del brazo. En la parte de arriba del omóplato hay dos protuberancias óseas que se llaman **acromion** y **proceso coracoides**.

Espacio subacromial

El espacio subacromial está ubicado entre la parte superior del húmero y el acromion. Este espacio está lleno de tendones y músculos. También contiene la **bolsa**, un saco de fluidos que amortigua las partes del hombro cuando se mueven. Cuando levanta el brazo, el espacio subacromial se comprime. Cuando el brazo se baja, el espacio se abre nuevamente.



Sepa más acerca de la compresión en el hombro

La compresión ocurre cuando el espacio subacromial es demasiado pequeño y no permite que las partes se muevan con facilidad. Esto se puede deber a una inflamación articular (hinchazón). Las partes inflamadas del hombro ocupan más lugar y hacen que el espacio de la articulación sea menor. La forma y el estado en que están los huesos del hombro también contribuye a la compresión.

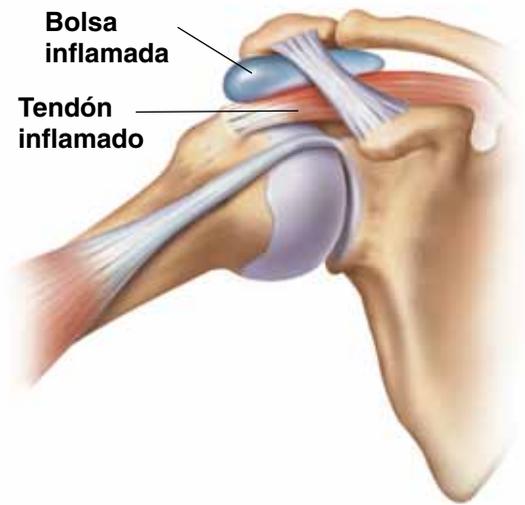
Cómo comienzan los problemas

Los problemas en el hombro se desarrollan lentamente con el correr del tiempo. Posiblemente no note el problema hasta que empiece a sentir dolor. Existen muchos factores que pueden afectar el hombro.

Uso excesivo

El uso constante del hombro puede irritar los tendones y la bolsa. Entonces, el cuerpo envía más sangre a las zonas irritadas y produce hinchazón. A medida que la inflamación empeora, pueden desarrollarse dos problemas:

- **Bursitis**, que es una inflamación de la bolsa. La bolsa se llena de líquido e invade y presiona el espacio articular.
- **Tendinitis**, que es una inflamación de los tendones. Los tendones inflamados hacen que el espacio en la articulación sea más pequeño.



Forma y estado del acromion

El acromion es parte del hueso del hombro. Puede estar aplanado o en forma de gancho. Si su acromion tiene forma de gancho, el espacio acromial puede ser más reducido de lo normal. Esto hace que sea más propenso a tener problemas en el hombro. Los espolones óseos (crecimientos en el hueso) también pueden estrechar el espacio subacromial.



Si el acromion tiene forma de gancho reduce el espacio subacromial.

Otras causas

La salud del hombro puede verse afectada por una postura inadecuada, músculos débiles y otras condiciones.

Cómo encontrar alivio

Si los problemas del hombro no se tratan, pueden generar afecciones más serias. Continúe leyendo para saber cómo empezar a tratar su hombro para que puedan curarse.

Descansar los hombros

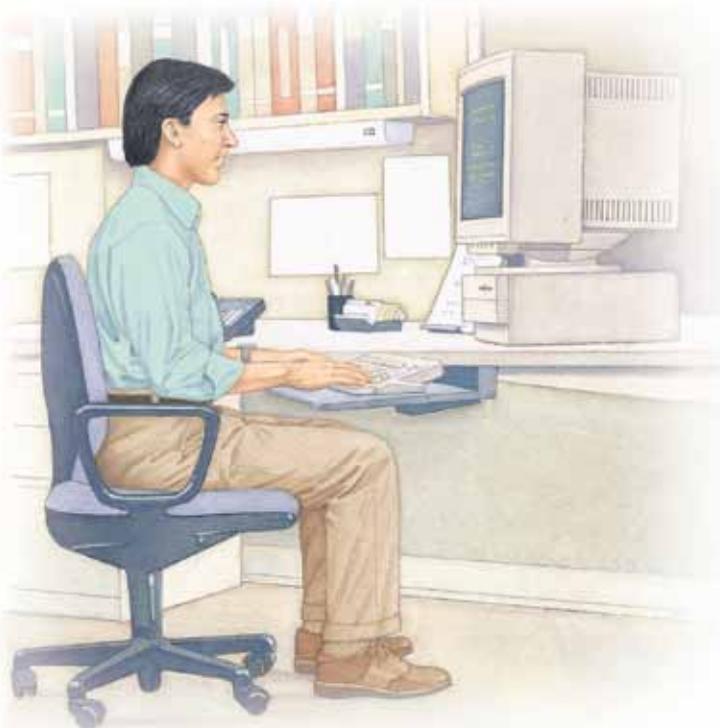
El descanso es un paso clave para la recuperación del hombro. Recuerde: Si una actividad le genera dolor, evítela. De lo contrario, impedirá la recuperación y aumentará el dolor. Para darle a su hombro la mayor cantidad de descanso posible, lea los consejos que se presentan a continuación. Pueden ayudarle a mejorar su postura y utilizar el hombro de manera inteligente.

Utilizar el descanso activo

Cuando tiene una compresión, su hombro necesita descanso activo. Esto significa evitar los movimientos por encima del nivel de la cabeza y actividades que produzcan dolor. No deje de usar el hombro por completo. Esto puede anquilosar o “congelar” la articulación. A medida que se recupera, utilice estos consejos para reducir el esfuerzo y aumentar el confort.

Mejorar su postura

- Asegúrese de que el cuello, los hombros y las caderas estén alineados. Esto ayuda a reducir la presión en los hombros para que pueda sanar más rápidamente.
- Controle y modifique su postura cuando esté sentado/a, de pie o acostado/a. Intente no apoyarse sobre el hombro afectado cuando duerme.
- Adecue su lugar de trabajo a su cuerpo (ergonomía). Ubique su monitor o trabajo al nivel de sus ojos. Adapte la superficie del trabajo para no tener que inclinarse o estirarse.
- Apoye la parte baja de la espalda. Encorvarse puede agregar presión a los hombros.



Adopte una buena postura tanto en el trabajo como en casa para ayudar a sanar sus hombros.

Cómo utilizar el hombro con inteligencia

Hacer cambios en la forma en que usa el hombro puede limitar las posibilidades de que se genere compresión.

Las ideas que se presentan abajo se centran en la prevención de las lesiones por movimientos repetitivos (en inglés, RMI). Recuerde: si siente dolor al hacer un movimiento, evítelo.

La posición de su cuerpo

- Mantenga el trabajo a su alcance. Esto contribuye a evitar los estiramientos o que sus brazos y hombros se tuerzan.
- Evite levantar los brazos por encima del nivel de los hombros cuando trabaja.
- Utilice un banco o una escalera para acercar el cuerpo a las tareas que tenga que hacer por encima de la altura de su cabeza. Esto evita los estiramientos extraños.

Cambiar de tareas

- Varíe las actividades que realiza en el trabajo para evitar el riesgo de RMI. Limite las tareas que deben hacerse por encima del nivel de la cabeza.
- Dele a su hombro tiempo suficiente para descansar y recuperarse de las tareas que lo fuerzan
- Si una tarea le causa dolor, no la realice. Dele descanso al hombro. Cambie de tarea, si es posible.

Limitar la fuerza

- Restrinja las actividades que pueden distender los músculos y tendones del hombro. Por ejemplo, levantar, empujar y jalar cosas pesadas. Pida ayuda cuando la necesita, o utilice plataformas rodantes y carretillas.
- Busque las mejores herramientas para cada actividad. La herramienta más adecuada es la que le requiere menor cantidad de esfuerzo.
- Descanse antes de repetir una tarea que requiera mucha fuerza. Cuanto más frecuente sea el esfuerzo, mayor el riesgo de un RMI.



Intente mantener el trabajo debajo del nivel del hombro.



Varíe las actividades para prevenir los RMI.



Pida ayuda cuando la necesite.

Alivio del dolor

La compresión puede tratarse de varias maneras. Su proveedor de atención médica analizará con usted las opciones de tratamiento. Se pueden tomar medidas para aliviar el dolor desde su casa. Sin embargo, en otros casos, puede necesitar un tratamiento que requiera la ayuda de su proveedor de atención médica.

Cómo encontrar el tratamiento más adecuado para usted

El hielo, el calor y los medicamentos pueden aliviar rápidamente el dolor del hombro. No obstante, si el dolor continúa, comuníquese con su proveedor de atención médica. Tenga en cuenta que las personas no reaccionan de la misma manera. Es posible que necesite probar distintos métodos para aliviar el dolor hasta encontrar el que mejor se adapte a sus necesidades.

Hielo

El hielo reduce la inflamación y alivia el dolor. Aplique compresas de hielo durante 15 minutos, 2 o 3 veces al día. Puede utilizar también una bolsa de arvejas congeladas en lugar de la compresa de hielo. La bolsa se amoldará bien a la forma de su hombro. Si se coloca una almohada debajo del brazo, estará más cómodo/a.

Importante: No apoye el hielo directamente sobre la piel. Colóquese sobre la camisa o envuélvalo en una toalla o trapo



Calor

El calor calma el dolor en los músculos, pero no reduce la inflamación. Puede utilizar una almohadilla caliente o darse un baño o ducha caliente. Hágalo durante 10 ó 15 minutos.

Importante: Evite el calor si el dolor es constante. El calor es mejor cuando se utiliza para calentar antes de una actividad física. También puede alternar entre frío y calor.



Medicamentos

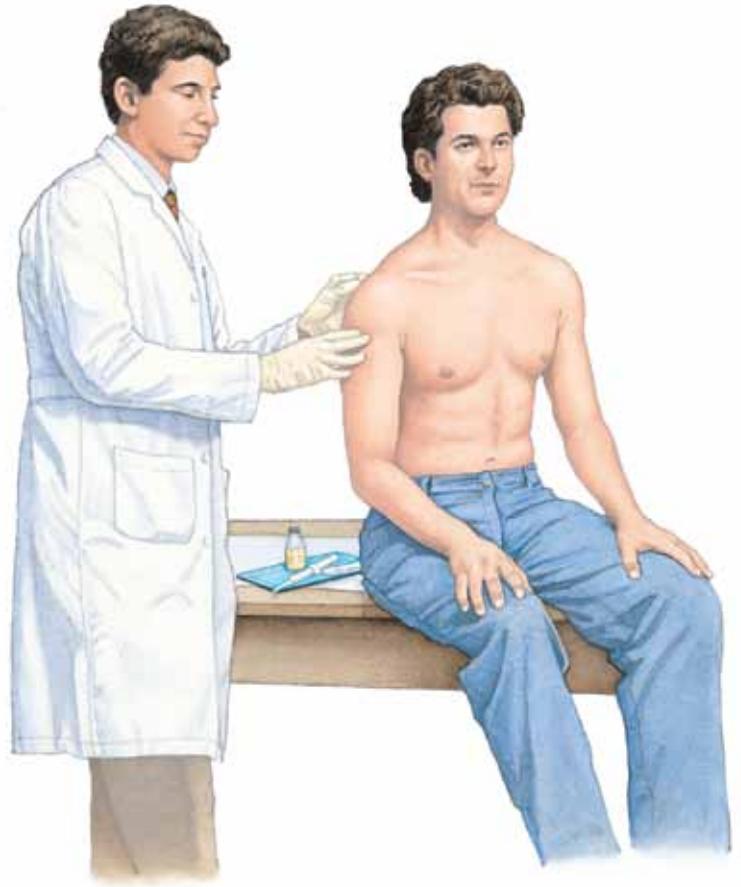
Pruebe los analgésicos de venta libre. Es posible que el médico también le recete medicamentos para aliviar el dolor y la inflamación. En ese caso, consulte cómo y cuándo tomarlos. Siga todas las instrucciones.



Tratamiento con inyecciones

Los tratamientos con inyecciones pueden utilizarse para diagnosticar su problema. También se pueden usar para reducir el dolor. El médico puede comenzar adormeciendo una pequeña zona en el hombro. Después, le inyectará un medicamento antiinflamatorio. Puede tomar algunas horas o incluso días para que la inyección haga efecto.

Importante: Hable con su proveedor de atención médica sobre los riesgos y beneficios del tratamiento con inyecciones.



Estimulación eléctrica

La estimulación eléctrica puede reducir el dolor y la inflamación. Su proveedor de atención médica le colocará pequeñas almohadillas en el hombro. Una corriente eléctrica suave se transmite hacia el hombro. Puede sentir un cosquilleo, pero no produce dolor.

Ultrasonido

El ultrasonido puede ayudar a reducir el dolor. Primero se le aplica un gel resbaladizo o una crema con medicamento en el hombro. Después, su proveedor de atención médica colocará un dispositivo en la zona. El dispositivo utiliza ondas sonoras para relajar la tensión del hombro. Este tratamiento también es indoloro.

Aumentar la flexibilidad

Los ejercicios de estiramiento pueden aumentar el rango de movimiento sin dolor. Su proveedor de atención médica le indicará los ejercicios de estiramiento que mejor se adapten a usted. Respire normalmente cuando se ejercite. E intente hacer movimientos lentos y continuos.

Estiramiento con escoba

1. Póngase de pie o recuéstese en el suelo. Coloque la palma de la mano en la punta del palo de escoba o bastón. Con la otra mano tome el otro extremo del palo con la palma hacia abajo.
2. Empuje la punta del palo para el lado del hombro lesionado lo más alto que pueda sin sentir dolor.
3. Mantenga por unos segundos.
4. Vuelva a la posición inicial.
5. Repita 3 a 5 veces.

Importante: No fuerce el estiramiento. Aumente gradualmente el tiempo que mantiene estirado de 10 a 30 segundos.



Rascador de espalda

1. Párese derecho y coloque el dorso de la mano de la parte lesionada estirada en la parte baja de la espalda.
2. Pase un extremo de una toalla sobre el hombro. Con la otra mano tome la toalla detrás de la espalda.
3. Tire suavemente de la toalla con el brazo que tiene adelante. Permita que el brazo que tiene atrás suba lo más posible sin producirle dolor. Sentirá que el hombro se estira.
4. Repita 3 a 5 veces.

Importante: Aumente el tiempo que mantiene el estiramiento de 10 a 30 segundos.



Importante: Su proveedor de atención médica le dará instrucciones especiales para hacer los ejercicios que figuran en esta página. Asegúrese de seguirlos atentamente. Si se siente dolor, no siga con los ejercicios. Si el dolor continúa después de haberse detenido, llame a su proveedor de atención médica. **Ejercicio del péndulo**

1. Apóyese con el brazo que no le duele sobre una mesa o silla.
2. Relaje el brazo dolorido, dejando que penda derecho.
3. Lentamente, comience a balancear el brazo que está relajado. Muévelo en círculos, y luego cambie de dirección. Balancee hacia adelante y hacia atrás. Finalmente, muévelo de un lado al otro.

Importante: Dedique 5 minutos a hacer estos ejercicios 3 veces al día. Cambie la dirección después de 1 minuto de movimiento. O siga las instrucciones de su proveedor de atención médica si difieren de los que figuran aquí. **Caminata por la pared**



1. Párese con el hombro aproximadamente a 2 pies de la pared.
2. Levante el brazo al nivel del hombro y "camine" suavemente con los dedos por la pared hasta lo más alto que pueda
3. Mantenga por unos segundos. Luego camine con los dedos hacia abajo.
4. Repita 3 a 5 veces.

Importante: Realice este estiramiento sólo si su proveedor de atención médica se lo indica. Acérquese cada vez más a la pared a medida que repite la acción. Aumente gradualmente el tiempo de cada estiramiento de 10 a 30 segundos.



Aumentar la fuerza

Los ejercicios para fortalecer ayudan a mantener el hombro lesionado más estable. Para entrar en calor, primero haga ejercicios de flexibilidad (estiramiento). Su proveedor de atención médica le dirá qué tamaño de mancuerna utilizar para los ejercicios de fortalecimiento que se describen a continuación. Si no posee mancuernas, utilice latas de sopa.

Rotación interna

1. Con las rodillas flexionadas, apóyese en una superficie firme. Utilizando la mano del mismo lado del hombro lesionado, tome una pesa. Flexione ese brazo en ángulo recto (90 grados). Descanse el codo en el suelo.
2. Mantenga el codo al costado del cuerpo, baje el antebrazo hacia el piso, alejándolo del cuerpo. No baje la mano hasta el suelo.
3. Vuelva lentamente el brazo al costado del cuerpo. Repita.



Importante: Apoye la cabeza en una almohada. Levante la pesa entre 5 y 15 veces.



Rotación externa

1. Acuéstese sobre el lado que no está lesionado apoyando la cabeza en una almohada o sobre su brazo.
2. Coloque una toalla pequeña enrollada debajo del codo que está arriba. Tome una pesa con la mano que tiene arriba y flexione el brazo hasta lograr un ángulo recto, apoyando el antebrazo en el estómago.
3. Manteniendo el codo en la toalla, levante lentamente la pesa hasta que el antebrazo quede un poco más arriba del codo. Vuelva a la posición inicial. Repita.



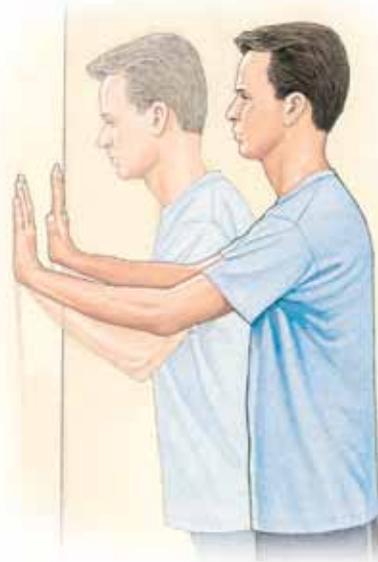
Importante: Asegúrese de mantener el codo apoyado en la toalla. Levante la pesa entre 5 y 15 veces.



Importante: Su proveedor de atención médica le dará instrucciones especiales para hacer los ejercicios que figuran en esta página. Asegúrese de seguirlos atentamente. Si se siente dolor, no siga con los ejercicios. Si el dolor continúa después de haberse detenido, llame a su proveedor de atención médica.

Flexiones sobre la pared

1. Separe los pies y las manos al ancho de los hombros, apoye las palmas de las manos contra la pared con los brazos extendidos.
2. Con las rodillas extendidas y los talones en el suelo, flexione los codos e inclínese hacia adelante en la medida que no sienta dolor. Los codos deben apuntar hacia abajo. Luego empuje alejándose de la pared hasta volver a la posición inicial. Repita.



Importante: Póngase zapatos que no resbalen. Haga entre 5 y 15 veces flexiones.



Levantamiento lateral

1. Póngase de pie con los brazos extendidos levemente frente a usted. Tome una pesa en cada mano.
2. Mantenga los codos extendidos y los pulgares apuntando hacia abajo. Levante los brazos. No permita que las muñecas queden más altas que el nivel de los hombros.
3. Baje lentamente los brazos hasta la posición inicial. Repita.



Importante: Levante los brazos entre 5 y 15 veces.



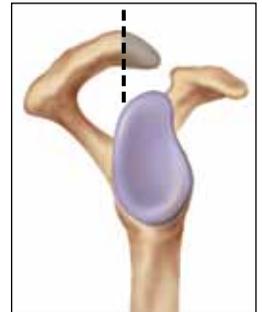
La cirugía

Para muchas personas, las medidas de cuidado personal son suficientes para aliviar los síntomas de compresión en el hombro. Sin embargo, si estas medidas y otros tratamientos no funcionan, la cirugía es una opción. La cirugía puede liberar espacio en la articulación, permitiendo movimientos libres de dolor. Hable con su médico para saber si la cirugía es adecuada en su caso.

Cirugía para tratar la compresión en el hombro.

El tipo de cirugía dependerá del problema que tenga en el hombro. La cirugía puede extraer la bolsa si está inflamada. En caso de que el ligamento coracoacromial esté tenso, se puede liberar. Si el acromion tiene forma de gancho o se produjo un espolón óseo, se puede retirar una porción del hueso. Antes de la cirugía, le administrarán medicamentos para que no sienta dolor. Existen diferentes tipos de cirugía:

- **En una artroscopia**, se realizan pequeñas incisiones en el hombro. Luego, se inserta un pequeño instrumento con luz (artroscopio). Uno de los extremos del artroscopio tiene una pequeña cámara incorporada. Ésta envía imágenes a un monitor de video que permiten al cirujano ver el interior del hombro.
- **En una cirugía abierta**, se realizan incisiones en el hombro para que el cirujano pueda trabajar adentro.



Una bursa inflamada puede extirparse



Un ligamento coracoacromial puede liberarse.



Se puede extraer una porción del acromion.

Riesgos y complicaciones de la cirugía

El médico le comentará los posibles riesgos y complicaciones del procedimiento. Por ejemplo:

- Infección
- Lesión en los nervios o los vasos sanguíneos
- Pérdida de la flexibilidad

Antes de la cirugía

Para una cirugía del hombro es necesario que se prepare con anticipación. Siga todas las instrucciones de su médico.

- Suspenda todos los medicamentos antiinflamatorios, incluida la aspirina, antes de la cirugía, según se lo indiquen.
- Coméntele a su médico qué medicamentos recetados, de venta libre, a base de hierbas o suplementos toma. Consulte si debe suspender alguno de ellos antes de la operación.
- No beba ni coma nada después de la medianoche anterior al procedimiento. Esto incluye agua.
- Coordine que algún amigo o miembro adulto de su familia lo lleve a casa.



La noche anterior a la cirugía no coma, ni beba nada después de la medianoche.

Después de la cirugía

Una vez finalizado el procedimiento, le llevarán a un área de recuperación. Un médico o enfermero le dará medicamentos para aliviar el dolor. Tenga en cuenta que:

- Si le practicaron una artroscopia, podrá volver a su casa el mismo día. Si le realizaron una cirugía abierta, es probable que tenga que pasar la noche en el hospital.
- Antes de volver a su casa, consulte sobre los cuidados personales que debe tener en cuenta. Por ejemplo, ponerse un cabestrillo, tomar medicamentos, aplicar hielo.
- Puede ser que pasen un par de meses antes de que sienta todos los beneficios de la cirugía.



Mantenga el brazo en el cabestrillo durante el tiempo que le indiquen. De esta manera la recuperación será más rápida.

Cuándo debe llamar al médico

Después de la cirugía, es normal que sienta el hombro adormecido durante los primeros días. Llame a su médico si observa alguno de los siguientes síntomas:

- Dolor o hinchazón excesivos
- Supuración excesiva de la herida
- Dedos o manos adormecidas
- Enrojecimiento que va en aumento en el lugar de la incisión
- Fiebre o temperatura de 101°F (38.3°C) o más

Cómo cuidar su hombro

A continuación encontrará una lista de ejercicios. Pídale a su médico que le indique cuántas veces por día debe hacerlos. Siga las indicaciones que le hayan dado. Continuar el programa de cuidado personal le ayudará a mantener el hombro fuerte, flexible y libre de dolor.

- Estiramiento con escoba
- Rascador de espalda
- Ejercicio del péndulo
- Caminata por la pared
- Rotación interna
- Rotación externa
- Flexiones sobre la pared
- Levantamiento lateral

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.