

Cirugía del manguito de los rotadores



Restablezca el funcionamiento de su hombro

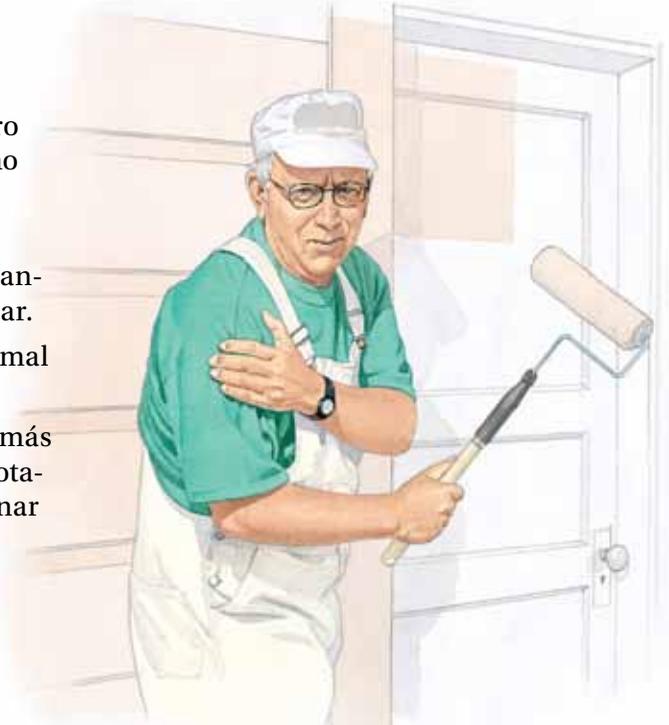
Recupere la salud de su hombro

Su proveedor de atención médica le avisó que tiene lesionado el **manguito de los rotadores**. El manguito de los rotadores es un grupo de músculos con sus tendones que ayuda a conectar el antebrazo con el omóplato. El manguito de los rotadores estabiliza su hombro mientras usted trabaja y juega. Una lesión puede causarle dolor y debilidad en su hombro. Sin embargo, su proveedor de atención médica puede ayudarle a tratar su lesión y volver a la normalidad. A continuación encontrará información para comprender su lesión del manguito de los rotadores y cómo puede ayudar a curarla.

¿Por qué le duele el hombro?

Le duele porque los tejidos del hombro están inflamados o dañados. Ese daño pudo haber sido causado por:

- **Movimientos repetitivos** (lo que usted hace una y otra vez) como alcanzar, levantar objetos pesados o lanzar.
- **Una lesión repentina**, como caer mal sobre su hombro o brazo.
- **Edad**. Cuanto más envejece usted, más débil se vuelve el manguito de los rotadores. Por esa razón, se puede lesionar con más facilidad.



¿Qué le causa dolor?

Una lesión del manguito de los rotadores puede hacer que las actividades cotidianas sean dolorosas. Posiblemente usted sienta dolor en el trabajo, durante los juegos y hasta en reposo. Use esta lista para que usted y su proveedor de atención médica puedan descubrir qué movimientos le causan dolor. Asegúrese de decirle a su médico si el dolor es constante (está siempre presente).

¿Siente dolor cuando:

- Se rasca la mitad de la espalda?
- Lanza una pelota por encima de la cabeza?
- Se peina el cabello?
- Levanta el brazo?
- Duerme apoyado sobre su hombro?
- Lleva una maleta?
- Descansa?

Su camino a la recuperación

Usted y su proveedor de atención médica planearán la mejor manera de tratar el dolor. Su proveedor de atención médica evaluará su hombro para ayudarse a decidir cuál es la mejor manera de ayudar a que su lesión sane. El tratamiento puede incluir atención no quirúrgica, cirugía o ambas. La fisioterapia y los ejercicios de estiramiento (stretching) también pueden cumplir una función importante. En cualquier caso, necesitará colaborar con su médico y otros profesionales de atención médica para lograr una recuperación exitosa.



Aquí encontrará

La función del manguito de los rotadorespágina 4

Los músculos y los tendones que forman su manguito de los rotadores ayudan al movimiento de su hombro. Las lesiones del manguito de los rotadores pueden interferir con el funcionamiento del hombro.

Evaluación de su lesiónpágina 6

Un médico que se especializa en problemas de los huesos y músculos revisará su hombro. El profesional puede usar una variedad de pruebas para ayudar a decidir cuál es el mejor tratamiento.

Alivie su dolor de hombropágina 8

Su dolor de hombro probablemente se alivie con tratamientos como descanso, fisioterapia y medicamentos.

Restablecimiento del funcionamiento del hombropágina 10

Un fisioterapeuta (especialista en ejercicios puede guiarle para fortalecer su hombro y evitar lesiones futuras.

Cirugía del manguito de los rotadorespágina 12

Si el manguito de los rotadores está gravemente dañado, es posible que necesite cirugía.

El tipo de cirugía que le harán dependerá de su lesión.

Ayude a que su hombro se curepágina 14

Para restablecer la fortaleza y la flexibilidad de su hombro después de la cirugía, usted puede aprender a usar su hombro con prudencia. Los ejercicios de estiramiento le ayudarán a mantenerlo en forma para la vida.

La función del manguito de los rotadores

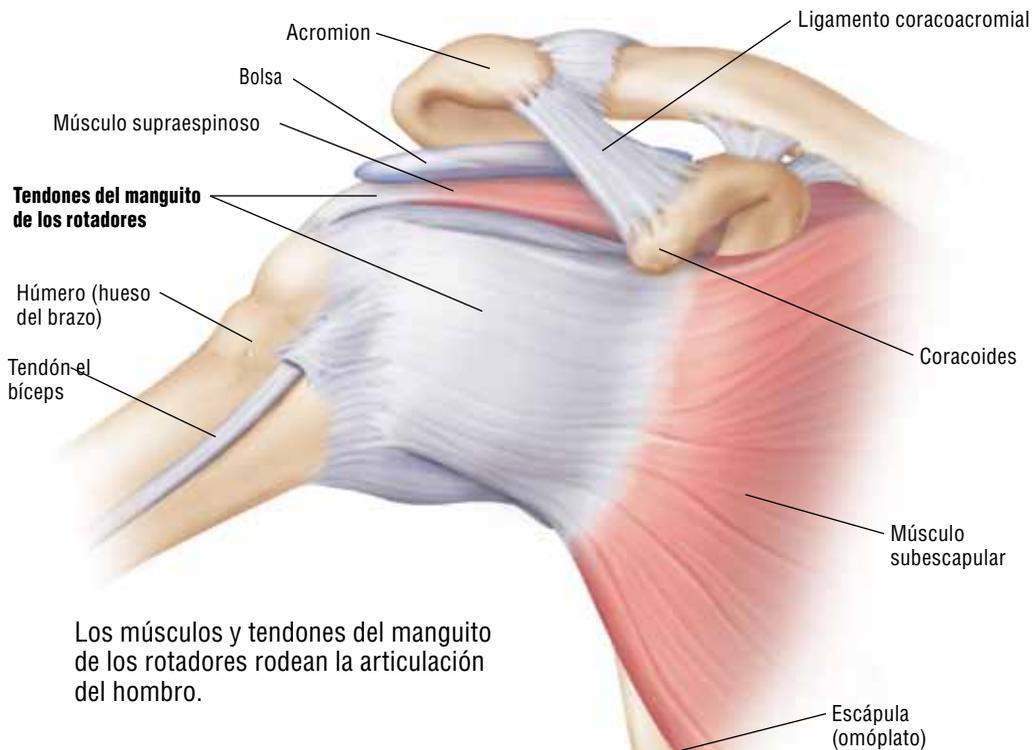
Cuando su manguito de los rotadores está sano, su hombro le permite hacer muchos movimientos. Por ejemplo, alcanzar, lanzar, empujar, halar y levantar. Un hombro saludable se siente fuerte y estable. Puede mover su brazo hacia arriba, abajo, en círculos, puede cruzarlo y moverlo hacia atrás según necesite. Sin embargo, cuando su manguito de los rotadores está dañado, hasta los movimientos simples pueden ser dolorosos.

La base de un manguito saludable

El manguito de los rotadores está formado por músculos y tendones que sostienen la articulación del hombro. La articulación tiene forma de pelota y está formada por la cabeza del **húmero** (hueso del brazo) que encaja en el hueco de la **escápula** (omóplato). El manguito de los rotadores controla el movimiento del hombro y lo mantiene estable.

- El **coracoides (coracoid)** y el **acromio (acromion)** son dos partes de la escápula.
- La **bolsa** es un saco de líquido que acolchona el manguito de los rotadores.
- **Los tendones** son cuerdas fuertes de tejido conectivo que conectan los músculos del manguito de los rotadores con el húmero.
- El manguito de los rotadores está formado por cuatro músculos: El **supraespinoso** pasa por arriba de la cabeza del húmero. El **subescapular** cruza por el frente de la cabeza del húmero. El **infraespinoso** y el **redondo menor** cruzan ambos por la parte de atrás de la cabeza del húmero.

Vista frontal del hombro



Cuando su manguito no da más

El desgaste de las actividades diarias, los deportes o una lesión repentina pueden dañar los músculos o los tendones de su manguito de los rotadores. Ese daño puede causar debilidad y dolor en su hombro. Hasta las tareas simples pueden volverse difíciles. Su proveedor de atención médica le dirá cuál de las siguientes afecciones se corresponde con su problema del hombro.

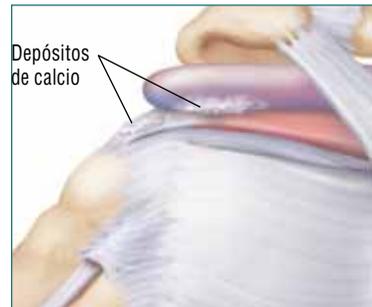
Tendinitis por uso excesivo

Los movimientos repetitivos, como lanzar o alcanzar algo por arriba de la cabeza pueden estresar los tendones de su manguito de los rotadores. Eso puede provocar que el manguito se **inflame** (irritado e hinchado) o desgaste por el uso excesivo.



Tendinitis cálcica y bursitis cálcica

Una lesión o inflamación repentina o crónica puede provocar la formación de depósitos de calcio en su manguito de los rotadores. Cuando se forman depósitos dentro de los tendones del manguito, se conoce como **tendinitis cálcica**. Cuando esos depósitos se acumulan en la bolsa, se llama **bursitis cálcica**. Esos depósitos duros irritan los tejidos blandos de la articulación.



Desgarros parciales y/o totales

Una tendinitis grave o una lesión súbita pueden desgarrar los músculos del manguito de los rotadores. En algunos casos, sólo se desgarrar una parte pequeña del tendón (desgarro parcial). O el tendón puede desgarrarse en todo su recorrido (desgarro total). Esto puede provocar dolor y causar debilidad del hombro.



Evaluación de su lesión

El primer paso para sanar su manguito de los rotadores lesionado es que le examine un **ortopedista** (médico especialista en huesos y articulaciones). Ese profesional le preguntará sobre su problema del hombro. También es posible que le pregunte sobre otros problemas de salud. Se puede usar un examen del hombro y una variedad de pruebas para averiguar más sobre su herida. Luego, usted y su médico podrán hablar de qué tipo de tratamiento será mejor para usted.

El examen de su hombro

Es posible que su médico comience preguntándole sobre su dolor de hombro. ¿Dónde le duele? ¿Con qué frecuencia? ¿El dolor afecta su trabajo o vida cotidiana? Luego el médico palpará (tocará) y moverá su hombro para buscar signos de debilidad. Las pruebas de movimiento de su hombro le permiten al médico conocer la flexibilidad, la fortaleza y la estabilidad de su manguito de los rotadores.

Para realizar la prueba de la "lata vacía", se coloca su brazo como si usted estuviera sirviendo gaseosa de una lata. Si usted siente dolor al empujar hacia arriba contra la mano de su médico, es posible que su manguito de los rotadores esté irritado.



Rango de movimiento

Es posible que su médico pruebe el rango de movimiento de su hombro. Esto quiere decir que verá si usted todavía puede hacer los movimientos normales como si no sintiera dolor.



Arriba y atrás



Abajo y atrás



Al costado



Cruzando el pecho



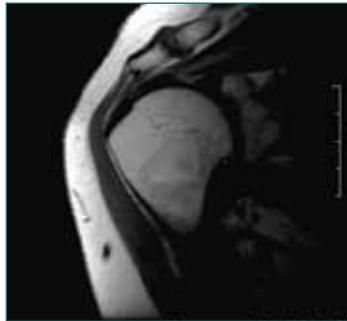
Diagnóstico por imágenes

Los estudios de diagnóstico por imágenes le pueden dar aun más datos sobre su lesión a su proveedor de atención médica. Se usan varios exámenes, por ejemplo, **radiografías**, **estudios de resonancia magnética (magnetic resonance imaging, MRI)** y **artrogramas (arthrograms)**. También se pueden hacer otros estudios, como la **ecografía**, que crea una imagen usando ondas de sonido indoloras.



Radiografías

Estas imágenes pueden revelar problemas en los huesos del hombro, como acromion con espolón (hooked acromion). Esos problemas pueden afectar su manguito de los rotadores.



Imágenes por resonancia magnética (IMR)

Este estudio genera imágenes que ofrecen vistas de los tejidos blandos de la articulación del hombro. Un estudio de IMR puede revelar inflamación, desgarros y depósitos de calcio.



Artrogramas

Durante este estudio, se inyecta una solución de contraste (dye) en la articulación del hombro. Si el manguito de los rotadores está desgarrado, la tintura se filtra en la zona exterior del manguito.

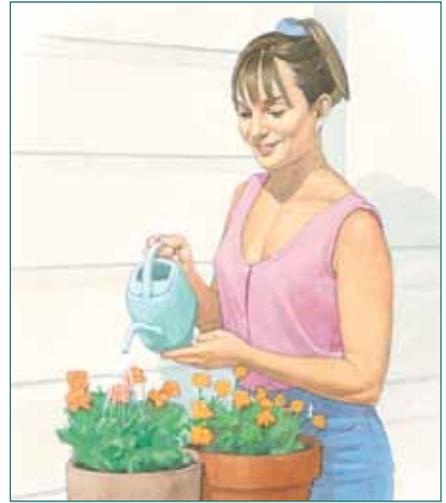
Alivie su dolor de hombro

Su proveedor de atención médica podría sugerirle varios tratamientos no quirúrgicos para el alivio del dolor. Usted puede hacer algunos en su casa. Otros probablemente se harán en el consultorio de su proveedor de atención médica. Es posible que le pidan que intente uno o más de los siguientes tratamientos para ayudar a aliviar el dolor. Asegúrese de seguir todas las instrucciones que le den.

Descanso activo

El descanso activo significa que usted simplemente debe evitar los movimientos o las tareas que le causan dolor de hombro. Por ejemplo, movimientos por arriba de la cabeza, levantar peso o movimientos repetitivos. Mantenga su cuello, hombros y caderas alineados cuando esté parado y sentado. Siéntese en sillas que le sostengan la espalda y los hombros. Descanse con los pies apoyados en el piso. Mantenga a mano los objetos que necesita. Y varíe su actividad o disminuya el riesgo de estrés por movimientos repetitivos. Asegúrese de darle a su hombro tiempo para descansar y recuperarse entre tareas.

Nota: No deje de usar su hombro por completo; hacerlo puede provocarle rigidez o "congelamiento". Sin embargo, si un movimiento le causa más que una molestia leve, no lo haga.



Hielo

El hielo reduce la inflamación y alivia el dolor. Aplique una compresa de hielo por unos 15 minutos, 2 o 3 veces al día. También puede usar una bolsa de chícharos congelados en vez de la compresa. La bolsa se amoldará bien a la forma de su hombro. Pruebe si está más cómodo con una almohada colocada debajo de su hombro.

Nota: No coloque el frío directamente sobre su piel. Colóquelo sobre su camisa o envuélvalo en una toalla o toalla de mano fina.



Calor

El calor puede aliviar los músculos doloridos, pero no reducirá la inflamación. Puede usar una almohadilla térmica o darse un baño o una ducha caliente. Hágalo durante 10 a 15 minutos.

Nota: Evite el calor cuando el dolor sea constante. El calor da más resultado si se lo usa para entrar en calor antes de realizar una actividad. También puede alternar entre el hielo y el calor.



Medicamentos

Es posible que le digan que pruebe con calmantes o antiinflamatorios de venta libre. O su proveedor de atención médica puede recetarle medicamentos para aliviar el dolor y la inflamación. Pregunte cómo y cuándo tomar sus medicamentos. Asegúrese de seguir todas las instrucciones.

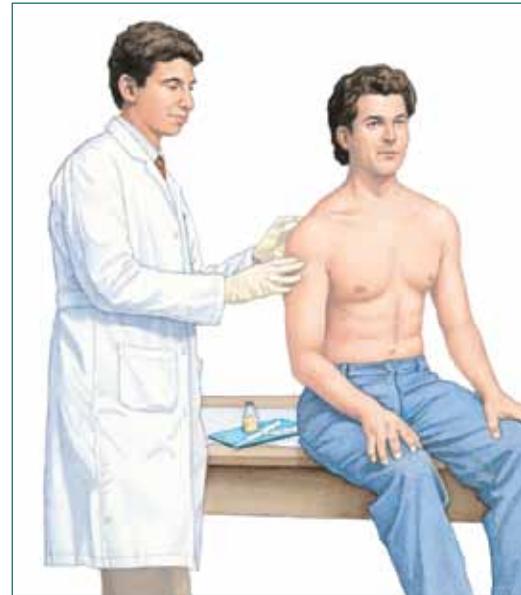
Nota: Pregúntele a su proveedor de atención médica si los medicamentos de venta sin receta son adecuados para usted. Asegúrese de mencionarle cualquier otro medicamento tópico u oral que usted podría estar usando.



Tratamiento con inyecciones

Es posible que se use un tratamiento con inyecciones para ayudar a diagnosticar o tratar su problema. También se puede usar para reducir el dolor y la inflamación. El médico puede comenzar adormeciendo un sector pequeño de su hombro. Luego inyectará un medicamento antiinflamatorio en el hombro. Pueden pasar de unas pocas horas a un par de días hasta que la inyección haga efecto.

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



Otros tratamientos

Es posible que su proveedor de atención médica pruebe otros tipos de tratamientos para ayudar a aliviar su dolor. Por ejemplo:

- **La estimulación eléctrica** puede ayudar a reducir el dolor y la hinchazón. Su proveedor de atención médica pegará pequeñas almohadillas a su hombro. Luego una corriente eléctrica suave correrá por su hombro. Es posible que sienta un hormigueo, pero no dolor.
- **El ultrasonido** puede ayudar a aliviar el dolor. Primero se aplica un gel resbaladizo o una crema con medicamento en el hombro. Luego su proveedor de atención médica colocará un dispositivo pequeño sobre la zona. Ese dispositivo usa ondas de sonido para reducir la inflamación y el dolor. Este tratamiento no provoca dolor.

Restablecimiento del funcionamiento del hombro

Los ejercicios de hombro como estos están pensados para ayudar a recuperar el funcionamiento de su hombro. Pueden indicárseles antes o después de la cirugía, según su tipo de lesión. Siga al detalle todas las instrucciones de los ejercicios que le dé su proveedor de atención médica.



Ejercicio de péndulo

- 1 Inclínese hacia adelante y apoye su brazo sano en una mesa o silla. Relaje el hombro del lado lesionado dejándolo colgar derecho hacia abajo.
- 2 Mueva lentamente el brazo relajado dibujando un círculo pequeño. Repítalo 20 veces. Cambie el sentido de giro y haga otra serie. Luego balancee lentamente el brazo hacia delante y atrás. Después de un lado a otro.

Nota: Repita este ejercicio 3 veces por día. Haga cada movimiento de brazo 20 veces en cada dirección.



Caminata en la pared

- 1 Párese con su hombro lesionado a unos 2 pies (60 cm) de la pared.
- 2 Eleve su brazo hasta la altura del hombro y "camine" delicadamente subiendo la pared con sus dedos lo más alto que pueda mientras se sienta cómodo.
- 3 Sostenga la posición 10 segundos. Luego baje caminando con los dedos. Repítalo de 3 a 5 veces.

Nota: Pregúntele a su proveedor de atención médica si es seguro para usted hacer este estiramiento.

Giros de pretzel

- 1 Alce el brazo lesionado y colóquelo sobre su hombro sano, manteniendo su brazo a la misma altura. Use la palma de su mano sana para presionar **suavemente** su brazo lesionado hacia su hombro. Repítalo de 1 a 3 veces, manteniendo de 10 a 15 segundos.
- 2 Use su brazo sano para tomar una toalla por detrás de su cabeza. Agarre el otro extremo de la toalla que está en su espalda con la mano de su brazo lesionado. Hale **suavemente** hacia arriba con su mano sana. Repítalo de 1 a 3 veces, manteniendo de 10 a 15 segundos.
- 3 Junte sus manos por detrás del cuerpo a la altura de la cadera. Use su mano sana para mover con **delicadeza** su brazo lesionado hacia arriba y hacia atrás. Repítalo de 1 a 3 veces, manteniendo de 10 a 15 segundos.



Restablecimiento del funcionamiento del hombro

Su proveedor de atención médica o su fisioterapeuta podría indicarle ejercicios como estos. Pueden ayudarle a fortalecer su hombro y protegerlo de lesiones futuras. También en este caso recuerde preguntarle a su proveedor de atención médica si este tipo de ejercicios es adecuado para usted.



Sostenga una toalla entre su codo y su torso para ayudar a mantener el brazo en posición.



Rotación interna

- 1 Ate un tubo de goma o una correa elástica a la jamba de una puerta u otro objeto fijo.
- 2 Póngase de pie junto a la puerta del lado *lesionado*: lo suficientemente lejos como para que el tubo apenas comience a estirarse.
- 3 Manteniendo su codo contra su costado y su brazo en forma de “L”, hale **lentamente** del tubo pasando por delante de su cuerpo.
- 4 Regrese **lentamente** a la posición de inicio. Repítalo de 5 a 15 veces.

Rotación externa

- 1 Ate un tubo de goma o una correa elástica a la jamba de una puerta u otro objeto fijo.
- 2 Póngase de pie junto a la pared de su costado *sano* : lo suficientemente lejos como para que el tubo apenas comience a estirarse.
- 3 Manteniendo su codo contra su costado y su brazo en forma de “L”, hale **lentamente** del tubo alejándose de su cuerpo.
- 4 Regrese **lentamente** a la posición de inicio. Repítalo de 5 a 15 veces.

Estabilización escapular



- 1 Inclínese hacia adelante y apoye su brazo sano sobre una mesa o silla. Relaje el hombro del lado lesionado dejándolo colgar derecho hacia abajo. Cierre el puño sin apretarlo.
- 2 Mantenga su hombro abajo y su brazo derecho. Levante su brazo y aléjelo de su cuerpo hasta que apunte directo hacia afuera.
- 3 Sostenga 5 segundos y luego baje de nuevo su brazo lentamente hasta la posición inicial. Repita 10 veces.

Nota: Si su hombro comienza a sentirse cansado o dolorido, puede cambiar la posición de su brazo. Doble el codo con delicadeza hacia adentro para que el brazo que no esté en línea recta.

Cirugía del manguito de los rotadores

Si su dolor no se alivia con otros tratamientos, su médico puede sugerirle realizar una cirugía. La cirugía del manguito de los rotadores puede ayudar a corregir problemas como los depósitos de calcio o los desgarros. Según su tipo de cirugía, es posible que usted necesite pasar la noche en el hospital o en el centro de cirugía.

Qué hacer antes de la cirugía

- Deje de tomar medicamentos antiinflamatorios, incluso aspirina, antes de la cirugía según le hayan indicado.
- Infórmele a su médico todos los medicamentos recetados o de venta libre, hierbas o suplementos que está tomando. Pregunte si debería dejar de tomar alguno de los siguientes antes de la cirugía.
- No coma ni beba nada después de la medianoche la noche antes de la cirugía. Esto incluye agua. Si tiene que tomar un medicamento que no se puede saltar, hágalo con sólo uno o dos sorbos de agua.
- Haga preparativos para que un miembro de su familia o un amigo le lleve de vuelta a casa.

El día de su cirugía

Llegue al hospital o al centro de cirugía con tiempo suficiente como para registrarse. Le darán una bata para vestirse. Antes de la cirugía, un médico hablará con usted sobre la anestesia que se usará para que no sienta dolor durante la cirugía. Es posible que varias personas le pidan confirmar qué hombro se le operará. Esto se hace para su seguridad. También es posible que le marquen su hombro lesionado con un bolígrafo.

Riesgos y complicaciones

Como con cualquier cirugía, pueden presentarse complicaciones. Las siguientes son sólo algunas:

- Infección
- Lesión de los nervios o los vasos sanguíneos
- Riesgos de la anestesia



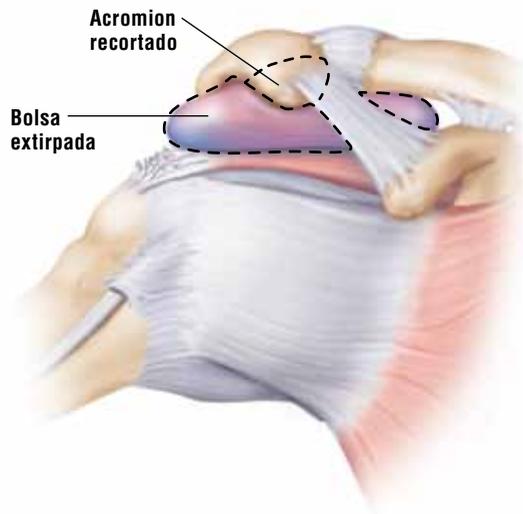
Reparación del hombro

Su cirujano decidirá cuál es la mejor opción de cirugía para usted. La cirugía dependerá del tipo, tamaño y ubicación de su lesión del manguito de los rotadores. La cirugía se puede realizar de dos maneras diferentes:

- **La cirugía artroscópica** se realiza con un instrumento de aumento que se llama artroscopio. Una cámara pequeña que está dentro del instrumento envía imágenes de video a un monitor. Eso le permite al cirujano ver y trabajar dentro de la articulación del hombro. Sólo se necesitan incisiones pequeñas para insertar el endoscopio y otros instrumentos dentro del hombro.
- **La cirugía abierta (open surgery)** se realiza haciendo una única incisión (corte) más grande en el hombro. Eso le permite al cirujano reparar con una vista directa de los tendones y los músculos del manguito de los rotadores.

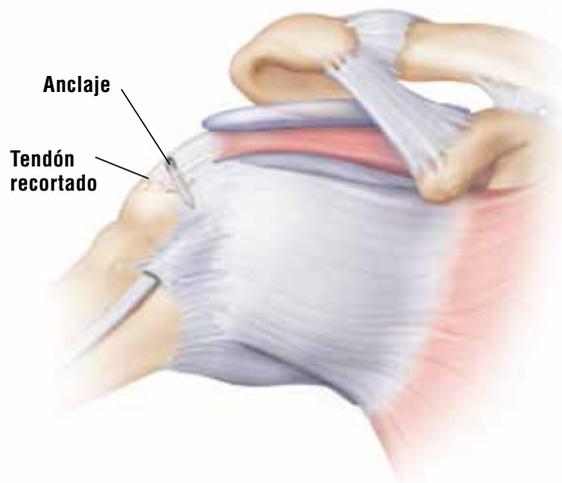
Cómo se abre más espacio

Los depósitos de calcio y ciertos otros problemas pueden tratarse con **desbridamiento (debridement)**, es decir, se quita el tejido dañado. Es posible que el cirujano quite una bolsa inflamada y/o recorte el acromion para abrir más espacio para la articulación. Si es necesario, también se pueden quitar los depósitos de calcio.



Recorte y reparación de tendones

Si usted tiene un tendón del manguito de los rotadores desgarrado, el cirujano desbridará el extremo del tendón dañado. El tendón se conectará de nuevo con el húmero con anclajes, tachuelas o suturas (puntos), que permanecen allí y no es necesario quitar.



Ayude a que su hombro se cure

En las horas siguientes a su cirugía del manguito de los rotadores, el cirujano o el personal de enfermería revisará su hombro. Le darán medicamentos para aliviar el dolor si usted lo necesita. Usted regresará a su casa ese mismo día o pasará la noche en el hospital o el centro de cirugía. A medida que su hombro comience a sanar de la cirugía, usted podrá colaborar con el equipo de atención médica para comenzar el proceso para recuperar la fuerza y la flexibilidad de su hombro.

Mantenga el hombro en movimiento

Apenas termine la cirugía, es posible que le indiquen que use compresas frías y un cabestrillo. Sin embargo, pronto su médico o un fisioterapeuta le harán mover su hombro delicadamente para prevenir rigidez e hinchazón. Probablemente se le indicará un programa de rehabilitación (rehab program) para ayudarle a recuperar el rango de movimiento de su hombro. Al principio, el uso moderado de su hombro puede ser bastante doloroso. Hable con su cirujano y su fisioterapeuta sobre qué tipos de movimiento son seguros para usted.



Su fisioterapeuta le mostrará qué ejercicios son adecuados y cómo realizarlos con seguridad.

Durante su recuperación

Luego de la cirugía, usted tendrá que proteger su hombro que se está curando. Según el tipo de cirugía que usted se haya realizado, es posible que le pidan que no use su hombro para nada hasta que le den permiso. Una vez que su hombro haya sanado lo suficiente para comenzar movimientos moderados, asegúrese de seguir con cuidado todas las instrucciones de su equipo de atención médica.

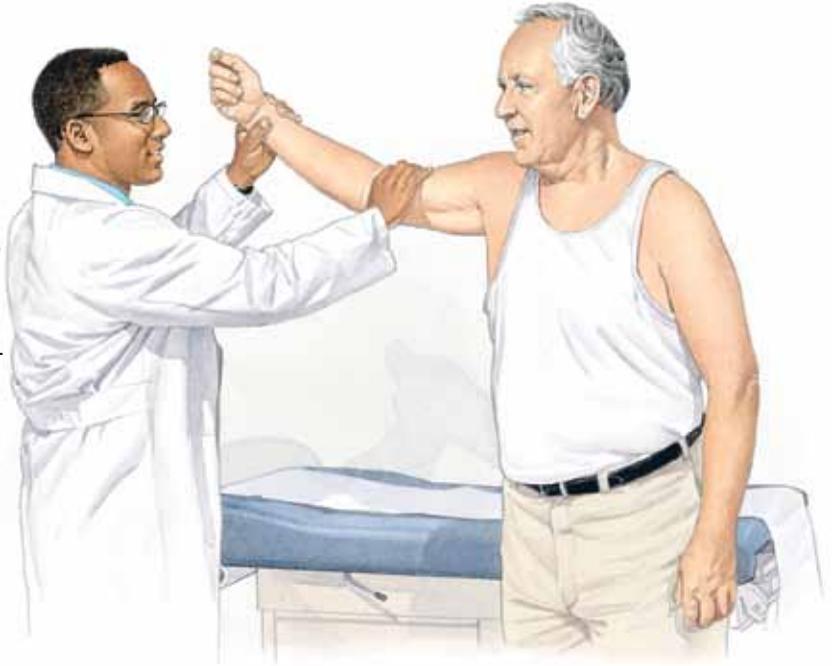
Cuándo debe llamar al médico

Llame a su médico si nota alguno de los siguientes síntomas después de la cirugía:

- Aumento del dolor o hinchazón en el lugar de la incisión
- Supuración de la incisión
- El entumecimiento del hombro o del brazo empeora en vez de aliviarse
- Aumento del enrojecimiento en el lugar de la incisión
- Sangrado de la incisión
- Fiebre de más de 101°F (38.3°C)

Seguimiento

Mientras su manguito de los rotadores esté sanando luego de la cirugía, su médico tendrá que revisar su hombro. Lo hará para saber si la movilidad y el funcionamiento del hombro se están recuperando adecuadamente. Su plan de tratamiento podría cambiar o adecuarse para mejorar su recuperación.



Un hombro activo para la vida

Se haya hecho o no una cirugía, usted puede trabajar para mantener su hombro saludable y fuerte. Antes de usar su hombro, estire y entre en calor. Esto le ayudará a prevenir otras lesiones y a sentirse lo mejor posible. Hable con su proveedor de atención médica sobre las formas adecuadas de hacer ejercicios de calentamiento antes de practicar deportes o hacer otras actividades de esfuerzo.



Asegúrese de realizar ejercicios de estiramiento adecuados antes de practicar deportes o usar su hombro para trabajar.

Su lista de control para la cirugía

Use esta lista para recordar lo que tiene que hacer antes y después de su cirugía. Pregunte a su proveedor de atención médica si usted debe seguir indicaciones especiales.

Antes de la cirugía

- Avísele a su médico qué medicamentos, suplementos y hierbas medicinales toma. Consulte si debe dejar de tomar alguno antes de la cirugía.
- Deje de tomar aspirina, ibuprofeno u otros medicamentos antes de la cirugía según le indiquen.
- Confirme a qué hora debe llegar al hospital o al centro de cirugía.
- Coordine para que un miembro de su familia o un amigo adulto le lleve y le vaya a buscar en automóvil.
- No coma ni beba nada después de la medianoche anterior a su cirugía.

Después de la cirugía

- Use hielo según las indicaciones para reducir la hinchazón y el dolor.
- Cuide sus incisiones como le indicaron.
- Visite a su médico para controlarse.
- Si tiene un cabestrillo, úselo según las instrucciones.
- Haga los ejercicios de fisioterapia como se los indicaron.
- Pregunte a su médico qué actividades debería evitar mientras se cura.

KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032