

# PAPEL DE LA FISIOTERAPIA EN EL HOMBRO DOLOROSO.

El hombro es la articulación del aparato locomotor que más movilidad tiene. Debido a la amplitud de sus movimientos, es esencial el buen funcionamiento de los llamados elementos estabilizadores, que permiten su correcto movimiento. Estos elementos pueden ser activos (músculos), y pasivos (ligamentos, huesos) y todos son básicos para mantener la estabilidad, fuerza y ligereza de la articulación.

## ¿Qué es el hombro doloroso?

Cuando se habla de hombro doloroso, se hace referencia a la inflamación del manguito rotador, uno de los elementos estabilizadores más importantes del hombro. Este se compone de cuatro músculos: supraespinoso, infraespinoso, redondo menor y subescapular. La lesión de cualquiera de ellos produce un intenso y constante dolor ante cualquier leve movimiento, y esta molestia es la que se conoce como hombro doloroso.



## Causas del hombro doloroso

Las causas específicas no siempre son fácilmente identificables, el desgaste y la degeneración por la edad o una alta actividad laboral y física, suelen ser los factores más comunes de la dolencia.

La lesión viene desde el manguito rotador cuando se daña la bolsa sinovial que se encuentra entre las estructuras del hombro para actuar como almohadilla. Esta bolsa tiende a formar líquido sinovial ante daños, irritaciones o uso excesivo, lo que produce dolor al paciente y puede llegar a producir roturas y tendinitis.



## Pasos para tratar el hombro doloroso

El tratamiento con fisioterapia es el más habitual en los casos de hombro doloroso. Y es que, generalmente, un reposo correcto y tratamiento específico son suficientes para la total recuperación en la mayoría de los casos.

**El proceso por el que pasa un paciente cuando acude a la Clínica CEDESCO (Centro de Descompresión de la Columna) para tratar la dolencia, es:**

- **Recuperar la movilidad:** Restablecer la amplitud de movimientos y las funciones de la articulación será el primer paso para devolver la funcionalidad completa al hombro.
- **Trabajar la fuerza:** Tras la lesión del manguito rotador, la articulación pierde estabilidad y fuerza debido a que se trata de una dolencia de larga duración que impide la normal ejercitación del movimiento.
- **Suprimir las molestias:** El objetivo es eliminar el dolor. Las sesiones con el fisioterapeuta y los ejercicios específicos que mande en cada caso particular serán la mejor vía de cura. Aquí, la constancia juega un papel importante, directamente relacionado con la mejora sintomática. **Acudir al Centro de Descompresión de la Columna (CEDESCO) será esencial para llegar a la total recuperación.** Sin el tratamiento profesional, los síntomas serán cada día más agudos y la lesión podrá empeorar día tras día.

# Tratamiento del hombro doloroso

A continuación, se explican brevemente los pasos que lleva a cabo la fisioterapia para aliviar y curar el hombro doloroso. Son pasos genéricos, que contarán con especificaciones para cada paciente según su caso particular. **En CEDESCO proporcionamos tratamiento personalizado para cada paciente, gracias a los profesionales y herramientas con las que disponemos.**

**Gimnasia terapéutica:** Movimientos activos a cargo del mismo paciente y movimientos pasivos asistidos por la fisioterapeuta. Estos movimientos ayudan a la recuperación y movilidad de la articulación. La intensidad de movimientos se irá intensificando de manera gradual, hasta la mejora completa de la dolencia.

2. **Tratamiento manual:** Mediante masajes, movimientos específicos, estiramientos y presión, el fisioterapeuta irá mejorando la movilidad del hombro a la vez que elimina el dolor.
3. **Tratamiento técnico:** En **CEDESCO** aplicamos, la crioterapia, uso de calor, rayos laser, ultrasonido, estimulación eléctrica o corrientes interferenciales, masaje activo, con el fin de aliviar al paciente en el menor tiempo posible.

Como vemos, el hombro doloroso requiere de constancia para su recuperación. El Fisioterapeuta guiará, apoyará e impulsará la mejora, pero es el paciente el que debe, día a día ejercitarse según las recomendaciones del médico de CEDESCO. **Ante cualquier dolencia del hombro, no dude en acudir a su Centro de Descompresión de la Columna (CEDESCO) antes de que la lesión se vuelva más grave y deba recurrirse a la cirugía. Llámenos 23857632/33 y visite nuestra página [www.cedescogt.com](http://www.cedescogt.com)**

