



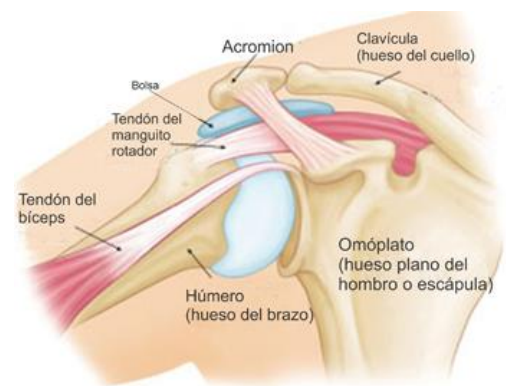
Dolor de hombro y problemas comunes del hombro (Shoulder Pain and Common Shoulder Problems)

“El hombro” es un conjunto de varias articulaciones que se combinan con tendones y músculos para permitir un amplio rango de movimiento en el brazo, desde rascarse la espalda hasta hacer el perfecto lanzamiento de pelota. La movilidad puede llevar a problemas en aumento con inestabilidad o compresión del tejido blando o las estructuras óseas en su hombro, con el resultado de dolor.

Anatomía

Su hombro está compuesto de tres huesos: el hueso del brazo (húmero), el hueso ancho y casi plano del hombro (omóplato o escápula) y el hueso del cuello (clavícula).

La cabeza del hueso del brazo calza en una cavidad redondeada del omóplato. Esta se llama cavidad glenoidea. Una combinación de músculos y tendones mantiene al hueso de su brazo centrado en la cavidad de su hombro. Estos tejidos se llaman el manguito rotador. Cubren la cabeza del hueso de su brazo y la unen al omóplato en el hombro.



Causa

La mayoría de los problemas de hombro caen en cuatro categorías principales:

- Inflamación del tendón (bursitis o tendinitis) o desgarro del tendón
- Inestabilidad
- Osteoartritis
- Fractura (hueso roto)

Otras causas mucho menos comunes del dolor de hombro son tumores, infección y problemas relacionados a los nervios.

Bursitis

Las bolsas (bursa) son sacos pequeños llenos de líquido ubicados en las articulaciones de todo el cuerpo, incluyendo el hombro. Actúan como almohadillas entre los huesos y los tejidos blandos superpuestos, y ayudan a reducir la fricción entre los músculos que se deslizan y el hueso. A veces, el uso excesivo del hombro lleva a inflamación e hinchazón de la bolsa entre el manguito rotador y parte del omóplato, hueso conocido como el acromion.

Tendinitis

Un tendón es un cordón que conecta el músculo al hueso. La mayoría de las tendinitis son resultado de un desgaste del tendón que ocurre lentamente con el paso del tiempo.

Generalmente, la tendinitis es de uno de dos tipos:

- **Aguda.** Hacer muchos lanzamientos de pelota u otras actividades por encima de la cabeza, en el trabajo o los deportes, pueden llevar a tendinitis aguda.
- **Crónica.** Las enfermedades degenerativas, como la osteoartritis o el uso y desgaste repetitivo debido a la edad, pueden llevar a una tendinitis crónica.

Los tendones más comúnmente afectados en el hombre son los cuatro tendones del manguito rotador y uno de los tendones del bíceps. El manguito rotador está compuesto de cuatro músculos pequeños y sus tendones que cubren la cabeza del hueso de su brazo y lo mantienen en la cavidad del hombro. Su manguito rotador ayuda a proveer movimiento y estabilidad del hombro.

Desgarros de tendones

La patición y el desgarro de los tendones pueden ser el resultado de lesiones agudas o cambios degenerativos en los tendones debido al envejecimiento, uso excesivo prolongado, uso y desgaste continuo, o una lesión repentina. En la mayoría de los desgarros completos, hay un arrancamiento del tendón de su unión con el hueso.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
 CEL. 81 1545 9584
 MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
 EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832



Compresión

La compresión del cuello ocurre cuando la parte superior del omóplato (el acromion) pone presión en los tejidos blandos subyacentes, cuando usted levanta el brazo alejándolo de su cuerpo. A medida que el brazo se levanta, el acromion frota, o "comprime" los tendones del manguito rotador y la bolsa.

Inestabilidad

Ocurre inestabilidad del hombro cuando la cabeza del hueso del brazo es forzada a salirse de la cavidad del hombro. Esto puede ocurrir como resultado de una lesión imprevista o por uso excesivo.

Osteoartritis

El dolor de hombro también puede ser el resultado de osteoartritis. Hay muchos tipos de osteoartritis. El tipo más común de osteoartritis en el hombro también se conoce como osteoartritis por "uso y desgaste", se desarrolla lentamente y el dolor que produce empeora con el tiempo.

Fractura

Las fracturas son huesos rotos. Las fracturas de hombro comúnmente involucran a la clavícula (hueso del cuello), el húmero (hueso del brazo) y el omóplato (hueso plano del hombro o escápula).

Examen médico

En el caso de una lesión aguda que causa dolor intenso, busque atención médica lo antes posible. Si el dolor es menos severo, puede ser seguro hacer reposo unos pocos días para ver si el tiempo resuelve el problema. Se llevará a cabo una evaluación completa para determinar la causa del dolor de su hombro y proporcionarle opciones de tratamiento.

Historia médica El primer paso en la evaluación es una historia médica completa.

Examen físico Se requerirá un examen exhaustivo para buscar las causas del dolor de su hombro. Se buscarán anomalías físicas, inflamación, deformidad o debilidad muscular, y palpará para detectar áreas con dolor a la presión. Se observará el rango de movimiento y la fuerza de su hombro.

Exámenes

Radiografías (rayos X). Estas imágenes mostrarán cualquier lesión de los huesos que conforman la articulación de su hombro.

Resonancia magnética (MRI) y ecografía. Estos estudios crean mejores imágenes de los tejidos blandos. Pueden ayudar a identificar lesiones a los ligamentos y tendones que rodean la articulación de su hombro.

Tomografía computada (CT). Esta herramienta combina los rayos-X con la tecnología de la computadora para producir una vista muy detallada de los huesos en el área del hombro.

Artrograma. Durante este estudio de rayos-X, se inyecta una tinta en el hombro para realzar y ver mejor la articulación y los músculos y tendones que la rodean.

Artroscopia. En este procedimiento quirúrgico, se observa en el interior de la articulación con una cámara fibroóptica. La artroscopia podría mostrar lesiones de los tejidos blandos que no son aparentes en el examen físico, las radiografías y otros exámenes. Además de ayudar a buscar la causa del dolor, la artroscopia podría usarse para corregir el problema.

Tratamiento

Cambios de actividad

El tratamiento generalmente involucra reposo, cambio de sus actividades, y terapia física para ayudarlo a mejorar la fuerza y la flexibilidad del hombro. Las soluciones de sentido común, como evitar el esfuerzo excesivo o no excederse en actividades que usted normalmente no realiza pueden ayudar a prevenir el dolor de hombro.

Medicamentos

Se podría indicar medicamentos para reducir la inflamación y el dolor. Si el medicamento es recetado para aliviar el dolor, solo debe tomarse según las indicaciones. También podría recomendar inyecciones de medicamentos que adormecen la zona o de esteroides para aliviar el dolor.

Cirugía

Podría requerirse cirugía para resolver algunos problemas del hombro; sin embargo, el 90 por ciento de los pacientes con dolor de hombro responderán a métodos de tratamiento simples, como cambio de actividades, reposo, ejercicio y medicamentos.

Ciertos tipos de problemas de hombro, como las dislocaciones recurrentes y algunos desgarros del manguito rotador, tal vez no se beneficien del ejercicio. En estos casos, la cirugía podría recomendarse bastante temprano. La cirugía puede involucrar artroscopia para remover tejido cicatrizal o reparar tejidos desgarrados, o procedimientos abiertos tradicionales para reconstrucciones más grandes o el reemplazo del hombro.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832