

TENDINITIS DEL HOMBRO



La tendinitis del hombro es un dolor causado por la inflamación de los tendones del manguito rotador principal y del tendón supraespinoso.

Se observa un fenómeno doloroso, con inflamación, limitación articular y atrofia muscular.

Las causas más frecuentes de esta lesión son los sobreesfuerzos puntuales con esta zona, movimientos repetitivos implícitos en algunas profesiones y deportes, o procesos degenerativos que cursan con la pérdida de elasticidad de los tendones.

Espera activa

Después de conocer el diagnóstico médico, mientras esperamos el inicio de la rehabilitación, es importante seguir una serie de recomendaciones y ejercicios.

Una **espera activa** nos ayudará a gestionar el dolor, a evitar malos hábitos y a prepararnos para iniciar la rehabilitación en las mejores condiciones posibles.

Recomendaciones previas a la rehabilitación

- Evitar el reposo absoluto del hombro. Mantener el hombro activo siguiendo las recomendaciones
- Evitar movimientos repetitivos
- Evitar los movimientos que desencadenan el dolor
- Retomar tan pronto como sea posible las actividades habituales, respetando los límites del dolor
- Modificar la manera de proceder de las actividades que impliquen movimientos repetitivos o que provoquen dolor
- Evitar cargar peso. No levantar objetos pesados
- Realizar cada día la **tabla de ejercicios de espera activa**
- Al realizar los ejercicios buscar el punto de tensión sin llegar a sentir dolor

Para una óptima recuperación es necesario iniciar un proceso de rehabilitación con un profesional y seguir las indicaciones personalizadas en cada caso.



Técnicas antidolor



Pendular de hombro

De pie, con las rodillas ligeramente flexionadas.

Inclinar el tronco hacia delante, doblándolo por la cadera y manteniendo la espalda recta.

Apoyar la mano sobre la silla y dejar el brazo afectado colgando y bien relajado. Primero balancear el brazo haciendo círculos. Después realizar balanceos hacia delante y hacia atrás.

Repeticiones: 8 de cada tipo de balanceo.

Ejercicios de espera activa

 <p>GEN121655</p>	<p>Flexión de hombro asistida</p> <p>Tumbado boca arriba con rodillas flexionadas. Separar el brazo lesionado del cuerpo unos 30°. Flexionar el codo a 90° y con la ayuda del brazo sano, acompañar el brazo en dirección hacia el techo. Volver a la posición inicial doblando el codo.</p> <p>Si no hay dolor, una vez arriba, puede mantener el brazo sin ayuda 5 segundos. Bajarlo con ayuda.</p> <p>Repeticiones: 5</p>
 <p>KCO218130</p>	<p>Deslizar las dos manos por la pared</p> <p>De pie mirando a la pared. Apoyar los antebrazos contra la pared y manteniendo la cabeza con la mirada al frente sin levantarla, deslizar ambas manos hacia arriba y hacia fuera de modo que los brazos se estiren uniformemente haciendo una V.</p> <p>Repeticiones: 5</p>
 <p>GEN109457</p>	<p>Rotación interna pasiva de hombro</p> <p>De pie, con las dos manos coger un palo o bastón por detrás de la espalda, con las palmas hacia atrás.</p> <p>Utilizar el brazo no afectado para mover el brazo lesionado hacia arriba y a lo largo de la espalda.</p> <p>Mantener la posición 6 segundos. Volver lentamente a la posición inicial.</p> <p>Repeticiones: 5</p>
 <p>XGEN480</p>	<p>Estirar hombros</p> <p>Sentado con la espalda apoyada en la silla, la mirada al frente y brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de la mano mirando hacia delante.</p> <p>Inspirar y al expulsar el aire dirigir las manos en dirección hacia el suelo, manteniendo la mirada al frente.</p> <p>Mantener el estiramiento 6 segundos y relajar 15.</p> <p>Repeticiones: 5</p>