

REHABILITATE EN CASA: MÓDULO DE ORTOPEDIA

HOMBRO CONGELADO

GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. Jennifer Tuy Lee
Medicina Física y Rehabilitación

Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. **Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19.**

Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a rehabilitadoresng@gmail.com. Recalamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su Médico Rehabilitador.

¿Por qué se necesita rehabilitación en Hombro Congelado?

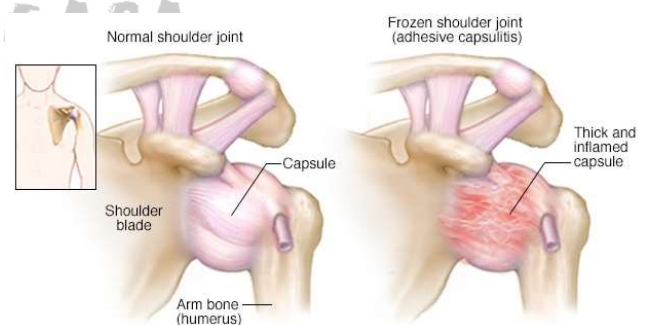
El objetivo de la rehabilitación en Hombro Congelado es ayudar al paciente a restaurar la función de dicha articulación y mejorar su calidad de vida.

Objetivo

- Brindar información práctica sobre el Hombro Congelado
- Proveer un programa, sencillo y básico, de ejercicios que puede hacer desde casa para disminuir la gravedad de los síntomas y mejorar su condición en este periodo de contingencia.

Lo que usted debe conocer sobre el Hombro Congelado

- También conocido como “hombro rígido,” la capsulitis adhesiva, se caracteriza por dolor y pérdida progresiva de la movilidad como resultado de inflamación y aumento del grosor de la capa que cubre articulación del hombro, conocida también como cápsula de dicha articulación.
- Puede ocurrir de manera espontánea o de la mano de situaciones que impidan que mueva el brazo, por ejemplo la Enfermedad vascular cerebral o luego de una lesión del manguito rotador (juego de músculos que dan estabilidad al hombro).
- Es más común en pacientes con Diabetes mellitus y problemas de tiroides.
- Se caracteriza por tres etapas y cada una puede durar meses. En la etapa inicial cualquier movimiento genera dolor, por lo que poco a poco, el paciente mueve menos el brazo y pierde movimiento. Le sigue la etapa rígida durante la que puede o no haber dolor, sin embargo la limitación es más marcada. Y por último la etapa de resolución, en la que el hombro comienza a mejorar.



Ejercicios recomendados

El ejercicio en casa es uno de los pilares del tratamiento del hombro congelado. Es de suma importancia entender que necesitamos de su participación activa en el cumplimiento de los ejercicios recomendados para garantizar una buena evolución.

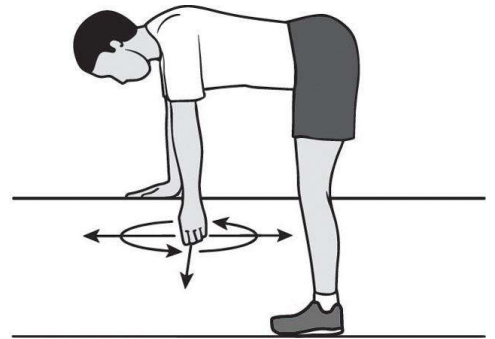
Programa de ejercicios para Hombro Congelado

Apoye el brazo contrario al que va a trabajar en una silla o mesa, incline el tronco hacia adelante – con una pierna delante de la otra para posicionarse mejor– y deje balancear el cuerpo hacia adelante y atrás para proporcionarle el movimiento de péndulo al brazo que cuelga (es importante dejar que el brazo se mueva solo, un error muy típico hacer esfuerzo en el brazo para que este se mueva).

Balancéese de manera de llevar el brazo hacia adelante y atrás y luego de forma circular.

Realice este ejercicio hasta completar 1 set de:

- 10 veces hacia adelante,
- 10 veces hacia atrás,
- 10 veces en círculos hacia la derecha,
- 10 veces en círculos hacia la izquierda.



1. Apóyese contra la pared.

2. Sostenga el palo de la escoba o un paraguas frente a usted, con ambas manos.

3. Levante el objeto que está sosteniendo manteniendo los codos estirados. (Es importante que no levante el hombro mientras realiza este movimiento. Puede hacerlo frente a un espejo para verificar que no lo haga).



1. Sostenga el palo de la escoba o un paraguas detrás de usted, con ambas manos.

2. Con los codos estirados, estire los brazos hacia atrás.



BILÍTATE

ISA

1. Sostenga el palo de la escoba o un paraguas detrás de usted. La mano afectada va debajo mientras que la otra lo sostiene arriba.

2. Hale hacia arriba delizando su mano inferior hacia arriba.



Haga 1 set de 10 repeticiones de cada ejercicio 2 veces al día

Programa de ejercicios para Hombro Congelado



afectado.

1. Sostenga el palo de la escoba o un paraguas frente a usted, con ambas manos.
2. Sin mover su tronco, lentamente lleve el objeto que está usando hacia el lado

1. Párese de frente, contra la pared estirando el lado afectado.

2. Lentamente gire el tronco hacia el lado contrario.

3. Mantenga esa posición 3 segundos y regresa a la posición inicial.



Haga 1 set de 10 repeticiones de cada ejercicio 2 veces al día

Bibliografía:

1. Kim, S., Martinez-Silvestrini, J., Zaremski, J. and Herman, D., 2020. Adhesive Capsulitis – PM&R Knowledgenow.
2. Mayoclinic.org. Hombro Rígido - Diagnóstico Y Tratamiento - Mayo Clinic.
3. Frontera W, Silver J. Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation. Hanley & Belfus; 1st Edition 92001. 62-66.

