

REHABILITACIÓN EN LESIONES DE MANGUITO ROTADOR (MÓDULO: MANTENIMIENTO ARTICULAR)

GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. Ismenia Castellero Meneses
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.

Recalcamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su Médico Rehabilitador.

¿Porqué es importante que el hombro no pierda movilidad?

El hombro es una articulación que fácilmente pierde movilidad, y esto es una causa muy frecuente de dolor. Si su médico Fisiatra hizo el diagnóstico de lesión de manguito rotador, la reducción del dolor y mantener el movimiento son vitales para preservar la función del hombro.

¿Qué actividades **NO** son permitidas cuando tienes una lesión de Manguito Rotador?

- Llevar la mano del brazo afectado detrás del cuello, tocar o rascar tu espalda o tus glúteos con el brazo afectado. Esto causará mayor dolor.
- Evitar elevar el brazo por arriba del nivel del hombro (como revisar clósets, anaqueles, tender la ropa en una cuerda muy alta).
- Dormir sobre el brazo afectado.
- No cargue con ese brazo artículos de más de 5 libras.

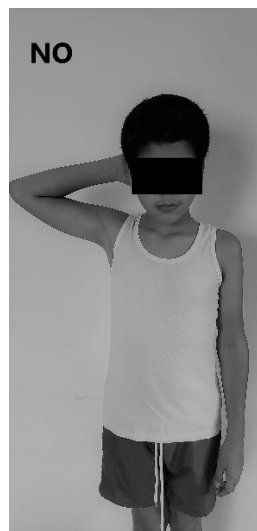


Fig.1. No debes llevar la mano detrás el cuello.



Fig.2. No debs rascar tu espalda.

¿Cuál es la rutina de ejercicios caseros para la lesión de manguito rotador?

- **Ejercicios pendulares (Fig 3).** Inclinando el tronco hacia adelante, apoye el brazo sano sobre una mesa y deje colgar el enfermo, de manera que lo pueda mover en forma circular (como un péndulo) así como hacia adelante-atrás y adentro-afuera.
- **Ejercicios con un palo de escoba de un metro de largo (Fig 4).** Lleve el palo hacia los lados y no pase del nivel de los hombros. La misma técnica puede hacer hacia adelante (Flexión del brazo) (Fig 5), sin sobrepasar el nivel de los hombros. Tenga cuidado de hacer estos ejercicios con el codo extendido. Puede llevar el palo hacia atrás (extensión del brazo), como lo muestra la figura.
- **Ejercicios de estiramiento posterior.** Toque el hombro sano, con la mano del lado afectado, y luego, con la otra mano, lleve el codo hacia atrás. (Fig 6).

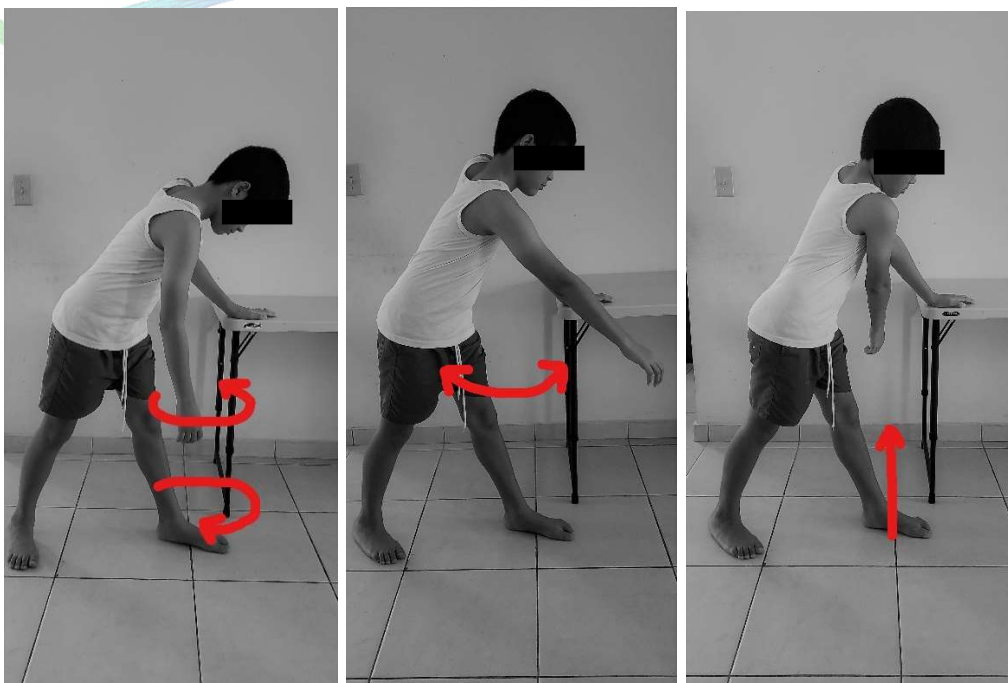


Fig.3. Ej. pendulares.

Ej. circulares

Adelante-atrás

Adentro-afuera

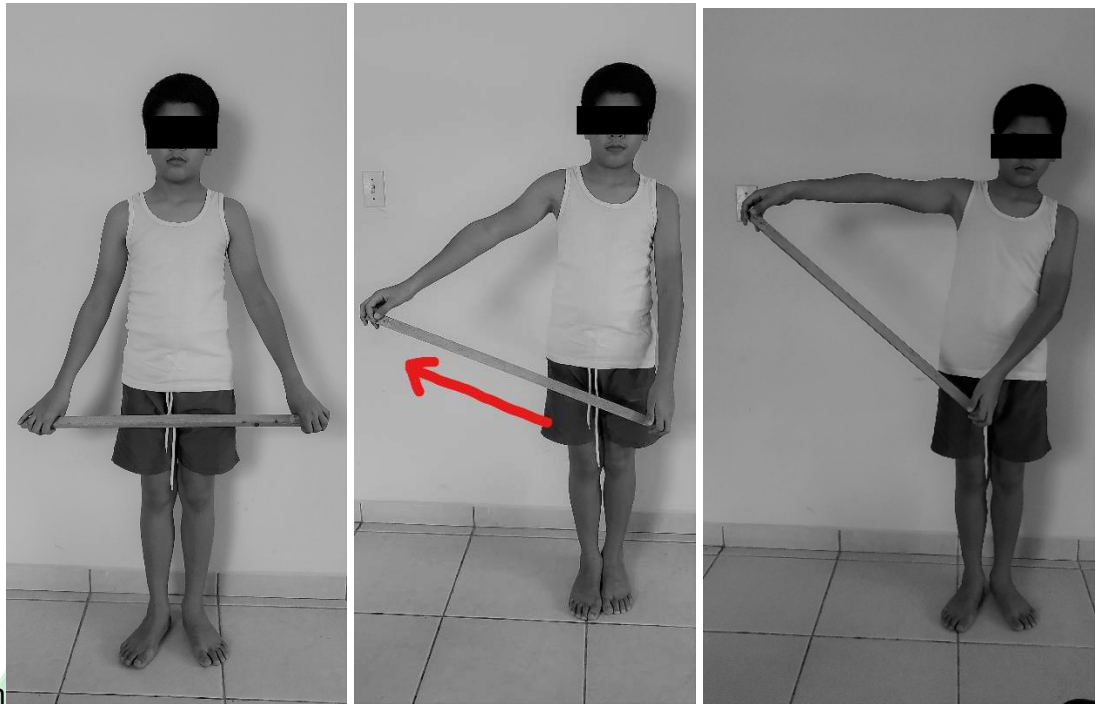


Fig.4.Ej. de abducción

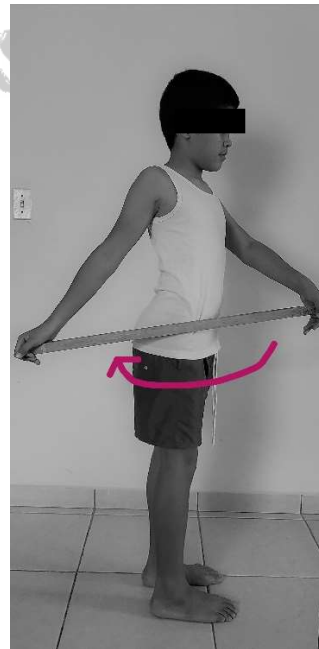
Posición inicial

Ascenso lateral

Llegar a nivel del hombro



Llevar el brazo adelante



Llevar el brazo atrás

Fig.5.Ej.de flexión y extensión



Fig 6. Ej. de aducción.

¿Cuántas veces al día realizo los ejercicios para el hombro?

- Realice cada uno de los ejercicios 15 veces, y haga tres sesiones diarias. Se sugiere que realice todos los ejercicios diariamente.
- En este tiempo de contingencia, debe tomar como medicamento para el dolor, únicamente acetaminofén. Todos los medicamentos antiinflamatorios (diclofenaco, ibuprofeno, etc.) no se deben tomar ya que tiene efectos no deseados si Usted resulta positivo por Coronavirus.

Conclusión

- Esta guía tiene la finalidad de evitar durante este tiempo de pandemia que usted tenga mayores secuelas de su lesión del hombro.
- En cuanto pase el periodo de cuarentena, usted debe acudir a evaluación médica con su Médico Rehabilitador.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contáctenos a: rehabilitadoresng@gmail.com.

Bibliografía:

1. S. Brent Brotzman, Kevin E. Wilk. Rehabilitación Ortopédica Clínica. Segunda Edición 2005. Mosby. Elsevier España.