

Hombro doloroso

La causa del dolor y la limitación de movimientos del hombro puede ser una afectación de los tendones (tendinitis, bursitis, tendinitis del manguito de los rotadores) o de las articulaciones (artritis, artrosis).

También pueden desencadenarlas actividades con movimientos repetitivos, malas posturas o sobreesfuerzos al levantar los brazos por encima de la cabeza, sobre todo si la articulación ya está debilitada previamente.

Si el hombro está muy afectado y no se puede mover, es posible que se haya producido una capsulitis adhesiva o «hombro congelado»: el tratamiento es diferente en este caso.

El dolor en la zona del hombro también puede aparecer a causa de problemas en la columna cervical u otras patologías.

¿Cómo aliviar el dolor?

Evite cargar pesos, realizar gestos bruscos o actividades que fuercen el hombro. No haga deporte hasta que se encuentre mejor. Comience a vestirse por el brazo doloroso y a desvestirse por el brazo sano.

En la fase de más dolor puede serle beneficioso **mantener el hombro en reposo** (pero no más de 3 o 4 días).

Si hace tiempo que tiene el dolor, aplíquese **calor seco en la zona**, durante unos 20 minutos, tres o cuatro veces al día. Si hace poco que le duele, puede aplicarse frío.

Si su médica o médico no se lo contraindica, puede tomar **analgésicos o antiinflamatorios**.

Es fundamental ir haciendo movimientos suaves del hombro progresivamente para ir ampliando la movilidad articular y la fuerza de los músculos que rodean la articulación, sin forzar nunca ni provocar dolor: estos son los límites de su movilidad.

Mueva suavemente los brazos, como para desperezarse, o como si nadase.

Ejercicios pendulares: Inclínese hacia delante, dejando el brazo afectado libre y que cuelgue. Haga los siguientes ejercicios:

- Movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario.
- Movimientos hacia adelante y hacia atrás.
- Movimientos laterales de derecha a izquierda.

«**Escalera de pared**»: Póngase de pie ante la pared; coloque la punta de los dedos sobre ella, a la altura de la cabeza; mueva la mano lentamente hacia arriba, como si los dedos caminaran subiendo por la pared, hasta la altura máxima que pueda alcanzar sin sentir dolor. Después, vaya bajándolos poco a poco hasta la posición inicial.

Repita cinco veces cada ejercicio tres o cuatro veces al día, y aumente el número de repeticiones paulatinamente, sin que lleguen a producir dolor.

Consulte con su médica o médico si aparece DOLOR en reposo, con inflamación y enrojecimiento de la articulación, o si aparece después de un golpe, un movimiento brusco o con una sensación importante de disminución de la fuerza.