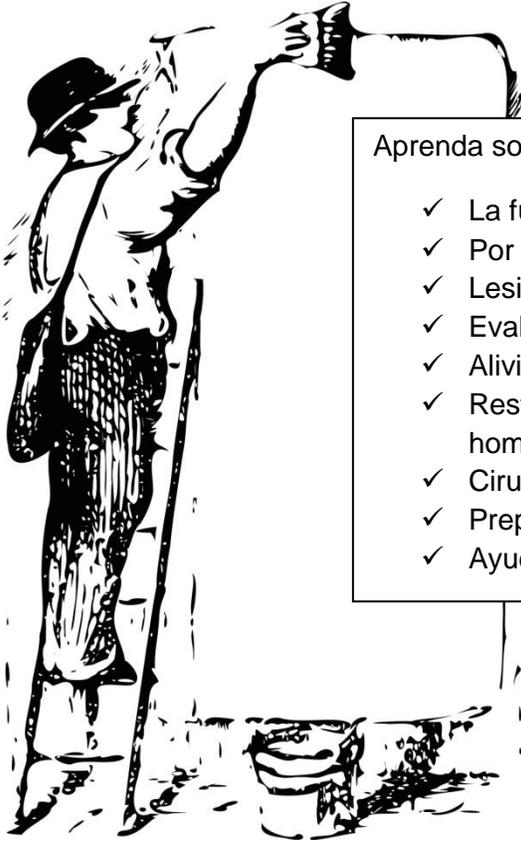


# Lesiones del Manguito Rotatorio

---



Aprenda sobre:

- ✓ La función del manguito rotatorio
- ✓ Por que duele el hombro?
- ✓ Lesiones del manguito rotatorio
- ✓ Evaluando su lesión
- ✓ Aliviando el dolor de hombro
- ✓ Restaurando la función del hombro
- ✓ Cirugía del manguito rotatorio
- ✓ Preparandose para la cirugía
- ✓ Ayudando a sanar su hombro



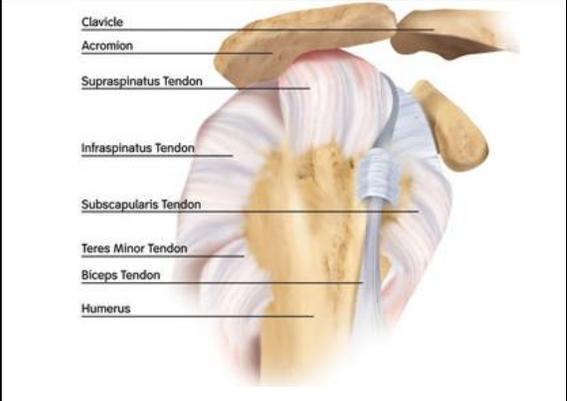
*Una lesión del manguito rotatorio puede hacer dolorosas las actividades diarias. Puede tener dolor en el trabajo, al jugar o incluso durante el descanso.*



# La Funcion del Manguito Rotatorio

El **manguito rotatorio** es un grupo de musculos y sus tendones que actuan para estabilizar el hombro mientras trabaja o juega. Los componentes del hombro, junto con los musculos de la parte superior del cuerpo, trabajan para controlar el estres que el hombro recibe a medida que uno extiende, flexiona, levanta y tira. Una lesion puede causar dolor y debilidad en el hombro.

El **coracoides** y **acromion** son dos partes de la escapula. La **bursa** es un saco de liquid que amortigua el manguito rotatorio. Los **tendones** son cordones resistentes de tejido que conectan los musculos del manguito rotatorio con con el humero. El manguito rotatorio consiste de 4 musculos: el **supraespinal** pasa por el centro de la cabeza humeral. El **subescapular** corre atraves por la parte delantera de la cabeza humeral. El **infraespinal** y **teres menor** ambos corren por la parte posterior de la cabeza humeral.



## Por que duele el hombro?

El hombro duele porque los tejidos del hombro se inflaman y se danan. El dano pudo haber sido causado por:

- Movimientos repetitivos que involucran alzar los brazos sobre la cabeza, levantar objetos pesados, y el lanzar objetos
- Una lesion repentina, como una caida sobre el hombro o el brazo
- Edad: Con la edad, el manguito rotatorio se debilita, el cual puede ser danado mas facilmente

Utilize la lista proporcionada para identificar las causas de su dolor

<i><b>Tien dolor mientras:</b></i>	<i><b>Si</b></i>	<i><b>No</b></i>
Se rasca la espalda? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lanza una pelota sobra la cabeza?.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se peina? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alza su brazo? ....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Duerme sobre su hombro? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levanta una maleta? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esta en reposo? .....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Lesiones del Manguito Rotatorio

**Tendinitis:** es una lesion comun que a menudo ocurre por actividades repetitivas, como lanzar sobre la cabeza, que puede tensar los tendones del manguito rotatorio. Tendinitis puede causar un dolor profundo, lacerante, que es causado por la inflamacion de los tendones. El tratamiento de la tendinitis consiste en reposo, medicacion, fisioterapia, o cambios en el equipo o tecnica.

**Síndrome de pinzamiento:** cuando los tendones del manguito rotatorio se irritan y se inflaman a su paso por el espacio subacromial, el paso por debajo del acromion. La inflamación puede reducir este espacio, apretando los tejidos blandos dolorosamente contra el hueso. Esto puede resultar en dolor, debilidad y pérdida de movimiento en el hombro.

**Tendinitis calcificada y la bursitis:** es una lesión súbita o crónica y inflamación que puede causar depósitos de calcio que se forman en el manguito rotatorio. Cuando los depósitos se forman dentro de los tendones del manguito, se le llama tendinitis calcificada. Cuando los depósitos se forman en la bursa, se le llama bursitis calcificada. Estos depósitos duros irritan los tejidos blandos de la articulación.

**Parcial y/o roturas completas:** de los músculos del manguito rotatorio o los tendones pueden ser causadas por una tendinitis grave o una lesión súbita. En algunos casos, solo una pequeña parte del tendón se desgarró (rotura parcial). O, todo el tendón se desgarró (rotura completa). Esto puede resultar en dolor y puede causar debilidad en el hombro.

## Evaluando Su Lesión

Su doctor evaluará su hombro para ayudar a decidir la mejor manera de ayudar a que su lesión sane. Su doctor comenzará con preguntas sobre su dolor de hombro. Luego, su médico va a sentir y mover el hombro en busca de signos de debilidad. Pruebas de los movimientos de su hombro, como el rango de movimiento, informarán a su médico acerca de la flexibilidad de su manguito rotatorio, fuerza y estabilidad. Su doctor también puede ordenar pruebas de imagen, que informan a su médico más acerca de su lesión. Pruebas de imagen puede incluir Rayos X, resonancia magnética y artrogramas. Otras pruebas como ultrasonido pueden ser ordenadas.

## Aliviando dolor de Hombro

El objetivo del tratamiento es reducir el dolor y restaurar la función. En la mayoría de los casos, el tratamiento inicial es no quirúrgico. Aunque el tratamiento no quirúrgico puede tomar varias semanas o meses, muchos experimentan una mejoría gradual y retorno a la función normal.

**Descanso:** Su médico puede sugerir el descanso y modificación de las actividades, tales como evitar actividades que requieren levantar los brazos por encima de la cabeza.

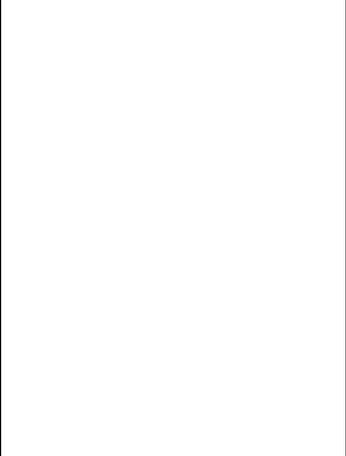
**Hielo:** Aplicar hielo en el área hinchada ayuda a reducir la inflamación y ayuda a aliviar el dolor. Aplique una compresa de hielo durante 15 minutos a la vez, 2 a 3 veces por día. Como una alternativa de mayor comodidad, puede usar una bolsa de vegetales congelados, que se adapta fácilmente a la forma del hombro.

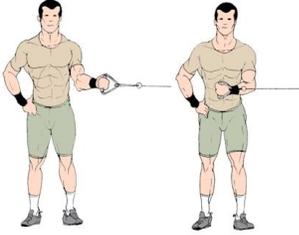
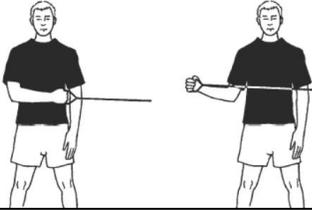
**Calor:** Aplicación de calor ayuda a calmar el dolor en los músculos, aunque en realidad no reduce la inflamación. Aplique calor varias veces al día durante 10 a 15 minutos a la vez.

## Restaurando la Funcion del Hombro

**Medicamentos anti-inflamatorios sin esteroides:** Medicamentos como el ibuprofeno y el naproxeno reducen el dolor y la inflamacion. Dado que los medicamentos anti-inflamatorios pueden ser muy duros en el estomago, se deben tomar con una comida completa.

Ejercicios para los hombros estan disenados para ayudar a restaurar la funcion del hombro. Mejorando la flexibilidad puede reducir el dolor. Los ejercicios de estiramiento tambien pueden ayudar a aumentar su rango de movimiento sin dolor. Dependiendo de su lesion, los ejercicios del hombro pueden ser asignados antes o despues de su cirugia. Siga todas las instrucciones sobre los ejercicios de su medico cuidadosamente.

<p><b>Ejercicio del pendulo</b> – le ayudara a desarrollar una gama completa de movimiento sin dolor.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inclinese sobre su brazo sano apoyado en una mesa o silla. Relaje el brazo sobre el lado lesionado, dejandolo colgado verticalmente hacia abajo.</li> <li>2. Mueva lentamente el brazo relajado en un pequeno circulo. Gire 20 veces, invirtiendo la direccion y repitiendo. Luego, lentamente gire el brazo hacia atras y adelante. Siguiete, girelo de lado a lado.</li> </ol> <p>*** Haga este ejercicio 3 veces al dia. Haga cada movimiento 20 veces en cada direccion.</p>	<p style="text-align: center; font-size: small;">PENDULUM EXERCISES</p> 
<p><b>Camino sobre la pared</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. De pie, con el hombro lesionado 2 pies de distancia de la pared.</li> <li>2. Levante el brazo a la altura del hombro y suavemente “camine” los dedos por la pared tan alto como pueda.</li> <li>3. Mantenga por 10 segundos. Luego camine los dedos hacia abajo. Repita 3 a 5 veces.</li> </ol> <p>*** Pregunte a su medico si es seguro para usted hacer este estiramiento.</p>	
<p><b>Pretzel Twists</b> - ayuda a estirar y fortalecer los hombros.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alcance el brazo lesionado sobre su hombro sano, manteniendo su brazo nivelado. Use la palma de su mano sana para presionar suavemente su brazo lesionado hacia el hombro. Repita 1 a 3 veces, mantenga la posicion de 10 a 15 segundos.</li> <li>2. Alcance el brazo sano detras de la cabeza, sujetando una toalla. Agarre la toalla detras de la espalda con su brazo lesionado. Tire suavemente hacia arriba con su mano sana. Repita 1 a 3 veces, manteniendo la posicion de 10 a 15 segundos.</li> <li>3. Junte sus manos detras de su cuerpo. Suavemente utilice su mano sana para levantar el brazo lesionado arriba y hacia atras. Repita 1 a 3 veces, manteniendo la posicion de 10 a 15 segundos</li> </ol>	

<p><b>Rotacion Interna</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conecte una cuerda elástica a un objeto fijo o al marco de la puerta.</li> <li>2. De pie, con su lado lesionado <b>hacia</b> la puerta – lo suficientemente lejos para que la cuerda comience a estirarse.</li> <li>3. Manteniendo el codo contra el cuerpo y el brazo en forma de “L”, tire <b>lentamente</b> la cuerda hacia el centro de su cuerpo.</li> <li>4. <b>Lentamente</b> regrese a la posición inicial. Repita de 5 a 15 veces.</li> </ol>	
<p><b>Rotacion Externa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conecte una cuerda elástica a un objeto fijo o al marco de la puerta.</li> <li>5. De pie, con su lado lesionado <b>hacia fuera</b> de la puerta – lo suficientemente lejos para que la cuerda comience a estirarse.</li> <li>2. Manteniendo el codo contra su cuerpo y el brazo en forma de “L”, tire lentamente la cuerda lejos de su cuerpo</li> <li>3. <b>Lentamente</b> regrese a la posición inicial. Repita de 5 a 15 veces.</li> </ol>	
<p><b>Estabilizacion Escapular</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inclínese con su brazo sano apoyado en una mesa o silla. Relaje el brazo sobre el lado lesionado, dejándolo colgar verticalmente hacia abajo. Forme su mano en un puño suelto.</li> <li>2. Mantenga su hombro hacia abajo con el brazo fijo. Levante el brazo hacia arriba y lejos de su cuerpo hasta que apunte hacia afuera.</li> <li>3. Mantenga la posición por 5 segundos, luego lentamente baje el brazo hacia la posición inicial. Repita 10 veces.</li> </ol> <p><b>Nota:</b> Si su codo comienza a sentir cansancio o dolor, puede usted cambiar su posición del brazo. Flexione el codo suavemente hacia adentro, para que el brazo ya no este en línea recta.</p>	

## Cirugia del Manguito Rotatorio

Cirugia del manguito rotatorio puede ayudar a corregir problemas como el choque, los depositos de calcio y las roturas. Su medico puede recomendar cirugia para us desgarro del manguito rotatorio si su dolor no mejora con metodos no quirurgicos. Dolor persistente es la principal indicacion para la cirugia. Si usted es muy activo y usa los brazos para el trabajo o deportes, su medico tambien puede sugerir cirugia.

Otras senas de que la cirugia puede ser una buena opcion para usted son:

- Sus sintomas han durado 6 a 12 meses
- Usted tiene una rotura grande (mas de 3 cm)
- Usted tiene debilidad y perdida de funcion en el hombro
- Su rotura fue causada por una lesion reciente, aguda

## *Preparandose Para el Procedimiento*

---

Su hospital o centro quirurgico se comunicara con usted con detalles especificos acerca de su cita. Es probable que se le pedira que llegue al hospital una o dos horas antes de la cirugia. No coma ni beba nada despues de la medianoche la noche antes de la cirugia. Lo mas probable es que se admitido en el hospital el dia de la cirugia. Preparese, traiendo ropa interior, calcetines y calzado. Antes de la admision, un miembro del equipo de anestesia le evaluara.

## *El Procedimiento*

---

Las tres tecnicas mas utilizadas para la reparacion del manguito rotatorio incluyen la reparacion abierta tradicional, la cirugia artroscopica, y la reparacion mini-abierta. El tipo de reparacion realizada depende de varios factores, incluyendo la experiencia de su cirujano y su familiaridad con un determinado procedimiento, el tamano de su desgarr, su anatomia, y la calidad del tejido del tendon y el hueso. Usted puede tener otros problemas del hombro, ademas del desgarr del manguito rotatorio, como la osteoartritis, espolones oseos u otros desgarrs de tejidos blandos. Durante la operacion, su cirujano puede ser capaz de hacerse cargo de estos problemas tambien. Muchas reparaciones quirurgicas se pueden realizar de forma ambulatoria y no requieren pasar la noche en el hospital. Su cirujano ortopedico le explicara el mejor procedimiento para satisfacer sus necesidades de salud.

## *Comenzando su Recuperacion*

---

Despues de la cirugia, usted necesitara proteger su hombro. Es posible que le pidan usar una bolsa de hielo y un cabestrillo. Dependiendo del tipo de cirugia que tuvo, se le puede pedir que no use su hombro en todo hasta autorizado para hacerlo. Una vez que su hombro haya sanado lo suficiente, su medico o fisioterapeuta le pedira mover su hombro con suavidad para evitar la rigidez y la hinchazon. Un programa de rehabilitacion es probable que se le prescriba para ayudar a restaurar su rango de movimiento. Hable con su cirujano o fisioterapeuta para ver que tipo de movimientos son seguros para usted.

## *En el Hospital Despues de la Operacion*

---

Es probable que en el hospital le den medicamentos para el dolor, asi como una receta para ayudar a aliviar cualquier molestia. La enfermera que ha estado monitoreando la presion arterial y el pulso arreglara su descargo una vez que este lucido y alerta. Antes de la cirugia, disponga de un amigo o familiar para que le lleven a casa despues de salir del hospital. Ropa comoda y suelta, se le recomienda durante los primeros dias de su recuperacion.

## *Cuidado Casero*

---

El exito de su cirugia va a depender en gran medida de lo bien que siga las instrucciones de su cirujano ortopedico con respecto al cuidado casero durante las primeras semanas despues de la cirugia. Usted tendra puntos de sutura a grapas a lo largo de la herida o una sutura debajo de la piel. Evite mojar la herida hasta que haya serrado y secado completamente. Una banda elastic sera colocada sobre la herida para evitar la irritacion con la ropa o medias de soporte.

