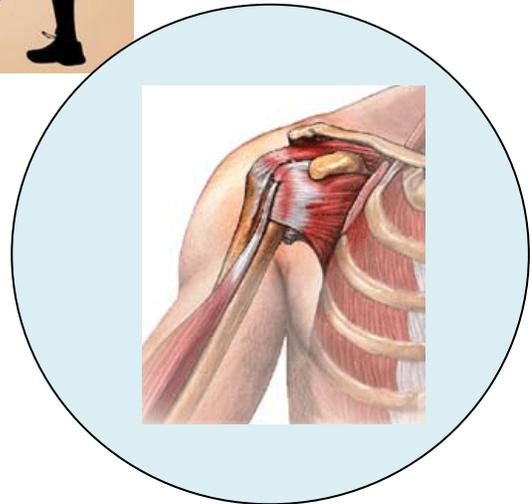


Pinzamiento del Hombro

Aprenda Sobre:

- ✓ Como funciona el hombro
- ✓ Pinzamiento del hombro
- ✓ Tratamiento no-quirurgico
- ✓ Tratamiento quirurgico
- ✓ Preparandose para la cirugia
- ✓ Despues de la cirugia
- ✓ Lo que debe hacer y lo que no



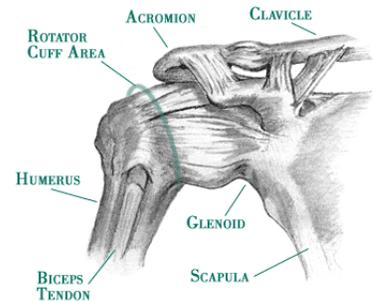
Como Funciona el Hombro

El hombro es la articulacion mas movil y flexible en el cuerpo humano. Ofreciendo la mayor flexibilidad de cualquier parte del cuerpo, le permite a sus brazos moverse en una variedad de formas y para realizar diversas tareas.

Los Huesos

El hombro humano se compone de tres huesos.

Uno de los mas reconocidos es la **escapula**, tambien conocida como el omoplato y se ve como una pequena "ala" en ambos lados de la espalda superior. La parte de arriba, el acromion, se conecta con ligamentos a la clavícula. La clavícula ayuda a estabilizar el omoplato, una cavidad poco profunda, conocida como la cavidad glenoida, mantiene la cabeza del humero. El **humero** es tambien conocido como el hueso superior del brazo.



Tejido de Soporte

Ligamentos, musculos y tendones dan apoyo a los huesos del hombro. Los ligamentos conectan los huesos del hombro, los tendones conjuntan los huesos a los musculos circundantes. El **tendon del biceps** conecta el musculo del biceps con el hombro y ayuda a estabilizar la articulacion.

Todos estos componentes del hombro, junto con los musculos de la parte superior del cuerpo, trabajan juntos para controlar el estres que su hombro recibe a medida que se extiende, flexiona, levanta y tira.



Pinzamiento del Hombro

Los musculos del manguito rotatorio son importantes en los movimientos y la estabilidad del hombro. Su brazo es mantenido en la cavidad del hombro por el manguito rotatorio. El manguito rotatorio es una red de cuatro musculos que se unen como tendones para formar una cubierta alrededor de la cabeza del humero. Une el humero con la escapula y ayuda a levantar y girar el brazo. Debido a que el manguito rotatorio es tan activo, a veces pueden ocurrir problemas. A medida que levanta el brazo, el estrecho espacio dentro de la articulacion del hombro se comprime. En el transcurso del tiempo, esto puede irritar un musculo o un tendon del manguito rotatorio, que luego se hincha y angosta el espacio aun mas. El resultatdo es un pellizco o pinzamiento del hombro.

El manguito rotatorio es una fuente comun de dolor en el hombro. El dolor puede ser el resultado de:

- **La Tendinitis.** Los tendones del manguito rotatorio pueden ser irritados o danados.
- **La Bursitis.** La bursa puede inflamarse e hincharse con mas liquido causando dolor.
- **Pinzamiento.** Al levantar el brazo a la altura del hombro, el espacio entre el acromion y el manguito rotatorio se estrecha. El acromion puede frotar contra (o "pinzar") el tendon y la bursa, causando irritacion y dolor.

Síndrome de pinzamiento del hombro se desarrolla lentamente a partir de nivel dolor en los tendones del muslo. La irritación envía más sangre a la zona, que a su vez provoca una inflamación conocida como tendinitis. A este punto, un descanso apropiado puede a menudo eliminar este problema. Sin embargo, la actividad repetitiva del hombro puede desencadenar bursitis. La bursitis ocurre cuando la bursa se llena con líquido y provoca una inflamación adicional. Sin tiempo adecuado para sanar, esto puede conducir a un pinzamiento completo, lo cual es más notable cuando levanta el brazo por encima de la cabeza.

Tratamiento No Quirúrgico

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.

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

Inyección de Esteroides: Si el reposo, medicamentos, y la fisioterapia no le alivia el dolor, la inyección de un anestésico local y una preparación de cortisona pueden ser útiles. La Cortisona es un anti-inflamatorio muy eficaz y puede ayudar a aliviar el dolor.

Tratamiento Quirurgico

Cuando el tratamiento no quirurgico no alivia el dolor, su medico puede recomendar cirugia. El objetivo de la cirugia es crear mas espacio para el manguito rotatorio. Estos procedimientos se pueden realizar utilizando una tecnica artroscopica o abierta. En la **artroscopia**, instrumentos quirurgicos delgados se insertan en dos o tres pequenas heridas de incisiones alrededor de su hombro. Su medico le examinara el hombro a traves de un endoscopio de fibra optica conectado a una camara de television. El doctor guia los instrumentos a traves de un monitor de video y remueve el hueso y tejido blando. En la mayoria de los casos, el borde anterior del acromion se remueve junto con parte del tejido de la bursa. En la **cirugia abierta**, su medico hara una pequena incision en la parte delantera del hombro. Esto le permite al medico ver el acromion y el manguito rotatorio directamente.

Preparandose Para la Cirugia

Su hospital o centro quirurgico le contactara con detalles especiales sobre su cita. Probablemente le pidiran que llege al hospital una hora o dos antes de la cirugia. No injiera alimentos ni liquidos despues de la media noche la noche antes de su cirugia.

Antes de que comienze la cirugia, recibira un anestesico general que lo dormira o un anestesico local que le dormira el hombro. El anestesioologo le ayudara en decidir cual sera el mejor metodo para usted.

Despues de la Cirugia

Comenzando su Recuperacion

Despues de la cirugia, su brazo puede ser colocado en un cabestrillo por un periodo corto de tiempo. Esto permite la pronta curacion. 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

Generalmente, usted puede dejar el hospital un dia despues de la cirugia, aunque su brazo estara en un cabestrillo durante varias semanas. Su recuperacion en casa consistira en la aplicacion de hielo, de tomar sus medicamentos y dar a su hombro el descanso que necesita. Despues de varias semanas, su medico le retirara el arnes para empezar ejercicio y uso del brazo. Su doctor le proporcionara un programa de rehabilitacion basado en sus necesidades y los resultados en la cirugia. Esto incluye ejercicios para recuperar el rango de movimiento del hombro y la fuerza del brazo. Por lo general tarda de 2 a 4 meses para lograr el alivio completo del dolor, pero puede tomar hasta un año.