

Lesiones de los tendones y músculos del hombro

Condición: Las lesiones de los tendones y músculos del hombro pueden ocurrir en cualquiera de los cuatro grupos de tendones y músculos que rodean el hombro.

Antecedentes: dos tipos comunes son los desgarros del manguito rotador y los desgarros del tendón de la cabeza larga del bíceps. Estos desgarros ocurren típicamente de manera traumática, a través de caídas, deportes por encima de la cabeza, fuerza directa o penetración. Sin embargo, también pueden desarrollarse de forma no traumática a través del envejecimiento, el desgaste con el tiempo o los cambios a largo plazo de una lesión anterior. Otro tipo es el desgarramiento del pectoral mayor. Esto ocurre en el tendón que une el músculo del pecho al hueso de la parte superior del brazo y generalmente se asocia con un trauma indirecto, como el levantamiento de pesas excesivo.

Factores de riesgo: las personas de 40 años o más suelen tener un mayor riesgo. Los atletas o las personas con trabajos que requieren movimientos repetidos por encima de la cabeza corren un mayor riesgo (es decir, lanzadores y nadadores), y las lesiones preexistentes también aumentan el riesgo.

Historia y síntomas: los síntomas principales incluyen dolor y debilitamiento en el hombro.

Examen físico: el médico examinará el área en busca de tono muscular, hematomas o deformidades, así como el rango de movimiento y la fuerza. También comprobarán la simetría y examinarán el hombro opuesto, así como el cuello, para descartar cualquier problema de cuello o columna. Se realizarán maniobras de examen físico especiales dirigidas específicamente hacia el manguito rotador y el tendón del bíceps.

Proceso de diagnóstico: se considerarán los hallazgos de la historia clínica y el examen físico, incluidas pruebas especiales y, si es necesario, se pueden comparar con imágenes del hombro (es decir, radiografías, ultrasonido, resonancia magnética)

Gestión de rehabilitación: Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) están bien equipados para tratar lesiones de hombros y músculos gracias a su experiencia en anatomía y fisiología neuromuscular. Los médicos Fisiatras desarrollan estrategias de rehabilitación para aumentar el rango de movimiento, estabilizar y fortalecer la articulación del hombro, reducir el dolor y restaurar la función. Estos planes los llevan a cabo fisioterapeutas y también incluyen modificaciones en el estilo de vida. Los Fisiatras pueden recetar los medicamentos necesarios para reducir el dolor y la inflamación. Si estas medidas no ayudan, los médicos de rehabilitación mantienen la experiencia técnica para realizar muchos tipos de inyecciones para reducir el dolor y la inflamación. El médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) está en una posición única para abordar cada uno de estos factores para diagnosticar y tratar con precisión el dolor de hombro mientras restaura la función en la vida cotidiana de cada persona.

Otros recursos para pacientes y familias: Los Institutos Nacionales de Salud ofrecen recursos sobre problemas de hombro en varios idiomas y pueden enviar copias impresas por correo a los pacientes y sus familias.

Preguntas Frecuentes

¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite www.aapmr.org/aboutpmr.

¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?

Visite www.aapmr.org/findapmrphysician o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.