

Síndromes de pinzamiento del hombro

Condición: El síndrome de pinzamiento del hombro (SPH) es una afección que se produce cuando los tendones de los músculos del manguito rotador se contraen al pasar a través del hombro.

Antecedentes: El espacio entre el hueso del brazo (húmero) y la parte superior del hombro (acromion) se denomina espacio subacromial. El manguito rotador es un grupo de músculos que proporciona estabilidad a la articulación del hombro y pasa a través del espacio subacromial. Cuando este espacio se estrecha debido a espolones o un acromion del hombro de forma irregular, los músculos del manguito rotador pueden afectar el movimiento normal del hombro y causar dolor. Este tipo de pinzamiento es la causa más común de dolor de hombro y representa el 40% de los trastornos del hombro. El SPH también puede ser causado por la falta de estabilización del omóplato, la compresión del manguito rotador entre el hombro y la parte superior del hueso del brazo, una lesión o el uso excesivo repetido de los músculos del manguito rotador.

Factores de riesgo: El SPH afecta a deportistas y personas mayores de 40 años. Últimamente, se ha observado un aumento de las lesiones de hombro en los atletas jóvenes, probablemente debido al aumento de los deportes durante todo el año.

Historia y síntomas: Los pacientes describen dolor en la parte delantera y externa del hombro, especialmente con actividades por encima de la cabeza, como lanzar, pintar o alcanzar un estante alto.

Examen físico: Un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) realizará un examen físico para evaluar el dolor, la debilidad, el balance muscular, la estabilidad y el arco de movimiento. También se examinará el cuello para asegurarse de que no contribuya al dolor de hombro. Además, un médico fisiatra evaluará la capacidad del paciente para realizar las actividades diarias y evaluará los movimientos comunes de los atletas y trabajadores, también conocidos como biomecánica. También se pueden utilizar herramientas y cuestionarios clínicos para el dolor o la discapacidad del hombro para ayudar en los planes de diagnóstico y tratamiento.

Proceso de diagnóstico: Se pueden usar radiografías y resonancias magnéticas para evaluar la causa del síndrome o identificar la lesión. Un médico Fisiatra también puede usar ultrasonido para obtener información en tiempo real sobre la gravedad y la causa de la afección del hombro.

Gestión de rehabilitación: Un médico Fisiatra está especialmente capacitado para crear un programa de rehabilitación bien estructurado para pacientes con SPH. Su entrenamiento especializado permite trabajar con fisioterapeutas, entrenadores atléticos y administradores de casos para crear el mejor plan de tratamiento para el paciente. Estos tratamientos comienzan con descanso, modificación de actividades y analgésicos. Un fisioterapeuta trabajará para restablecer la fuerza normal del hombro y el arco de movimiento. A medida que el terapeuta continúa trabajando en la coordinación de los músculos, un entrenador puede participar en la integración de todo el movimiento en el entrenamiento ocupacional y/o deportivo específico. Si el dolor impide que el paciente participe en fisioterapia, un médico Fisiatra puede administrar una inyección de corticoesteroides en el hombro para proporcionar un alivio temporal y permitir que la terapia continúe. En casos más recalcitrantes, otras inyecciones pueden incluir dextrosa (llamada proloterapia) o plasma rico en plaquetas. Las inyecciones generalmente se realizan con guía de ultrasonido para asegurar que los medicamentos lleguen al lugar preciso donde se necesitan. Si bien la mayoría de los pacientes reciben un tratamiento exitoso dentro de los 3 meses posteriores a un programa de rehabilitación, la cirugía puede ser necesaria en pacientes que no mejoran después de 3 a 6 meses de tratamiento.

Otros recursos para pacientes y familias: Se debe educar a los pacientes sobre el SPH y las opciones de tratamiento disponibles. Los pacientes, las familias, los entrenadores y los patronos deben ser conscientes de que la recuperación puede ser lenta y que volver apresuradamente a la participación (como en los atletas de lanzamiento) puede resultar en lesiones adicionales.

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 referencia.