

Dolor de hombro en el atleta lanzador

Condición: El dolor de hombro en un atleta de lanzamiento es causado por demasiada tensión en los músculos o tendones del hombro. A veces, la bola del hueso de la parte superior del brazo puede salir de la cavidad del hombro. A esto se le llama dislocación.

Antecedentes: el grupo de músculos y tendones del hombro se denomina manguito rotador. Los lanzamientos repetidos y/o la técnica incorrecta pueden causar irritación, inflamación y, a veces, desgarres en el manguito de los rotadores. El daño al manguito de los rotadores puede provocar daños en las estructuras circundantes con el tiempo.

Factores de riesgo: el dolor de hombro en un atleta lanzador generalmente es el resultado del uso excesivo, una técnica deficiente o debilidad por una lesión anterior. A veces, una persona puede nacer con una articulación del hombro inestable.

Historia clínica y síntomas: el dolor puede aparecer repentina o gradualmente durante la actividad y luego progresar a dolor en reposo. El brazo de lanzar puede sentirse "muerto" o entumecido, y la velocidad y precisión del lanzamiento pueden verse afectadas. Lanzar también puede causar un chasquido en el hombro.

Examen físico: el médico evaluará la fuerza muscular y la amplitud de movimiento y tratará de determinar qué tipos de movimiento son particularmente dolorosos.

Proceso de diagnóstico: se pueden realizar radiografías y resonancias magnéticas del hombro para observar los huesos, los músculos y los tendones. También se pueden realizar tomografías computarizadas o ecografías.

Manejo de la rehabilitación: el primer paso del tratamiento es reducir el dolor y la inflamación con medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE), hielo y terapia física con ultrasonido o estimulación eléctrica. Además, el ejercicio puede ayudar a fortalecer los músculos. Cuando el brazo puede moverse sin dolor, el atleta puede comenzar a lanzar, aumentando gradualmente el número, la distancia y la velocidad de los lanzamientos. A veces, será necesario cambiar la forma en que el atleta lanza para evitar que la lesión vuelva a ocurrir. Un médico especialista en medicina física y rehabilitación (fisiatra) puede brindar atención integral, incluido el manejo del dolor, mientras el atleta vuelve a jugar. El médico fisiatra puede prescribir las modalidades enumeradas anteriormente, así como supervisar la fisioterapia para asegurarse de que el atleta esté progresando al ritmo correcto para evitar contratiempos o estancamientos en la terapia.

Otros recursos para pacientes y familias: El apoyo familiar puede ayudar a los atletas a cumplir con su plan de rehabilitación para incluir su plan de ejercicios en el hogar, así como a enfrentar la imposibilidad de participar en su deporte.

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.