

Dolor de hombro: causas, síntomas, tratamientos y más



En las personas más jóvenes, es más probable que el dolor de hombro se deba a un accidente o lesión. Sin embargo, a medida que envejecemos, el desgaste natural ocurre en la articulación del hombro y el tendón del manguito rotador. Con el tiempo, esto puede convertirse en un dolor persistente.

El hombro

El hombro es una estructura compleja y altamente móvil compuesta por varios componentes. Hay dos articulaciones:

- **articulación glenohumeral:** donde el hueso del brazo (el húmero) se conecta con el omóplato (escápula)
- **articulación acromioclavicular:** donde la parte superior del omóplato se encuentra con la clavícula (clavícula).

El tejido conectivo fuerte forma la cápsula del hombro. Esto mantiene la cabeza del húmero en su lugar en el encaje de la articulación. La cápsula articular está revestida con una membrana sinovial. Produce líquido sinovial que lubrica y nutre la articulación.

Tendones, ligamentos y músculos fuertes también sostienen su hombro y lo hacen estable.

¿Qué causa el dolor en el hombro?

Hay muchas causas de dolor en el hombro y no todas se deben a problemas de las articulaciones del hombro o las estructuras asociadas.

Osteoartritis

El cartílago es un tejido suave y acolchonado que cubre los extremos de los huesos donde se juntan en una articulación. El cartílago sano ayuda a que nuestras articulaciones se muevan sin problemas. Con el tiempo, el cartílago puede desgastarse, o puede dañarse debido a una lesión o un accidente, lo que lleva al desarrollo de la osteoartritis.

Inflamación de la cápsula del hombro

La membrana sinovial del hombro puede inflamarse, a esto se le llama 'sinovitis'. La sinovitis puede ocurrir como resultado de otra afección (por ejemplo, artritis reumatoide) o puede ocurrir como resultado de una lesión. También la causa puede ser desconocida.

El hombro congelado ("capsulitis adhesiva") es una afección que ocurre cuando la cápsula del hombro se engrosa y se inflama y se tensa. También puede haber menos líquido sinovial para lubricar la articulación. Como resultado, el hombro se vuelve difícil de mover. El hombro congelado puede ocurrir como resultado de otra condición si el hombro ha sido inmovilizado (por ejemplo, debido a una cirugía o lesión). Algunas veces la causa del dolor de hombro puede no ser conocida.

Bursa inflamada

El dolor asociado con una bursa inflamada también es común en el hombro.

Una bolsa es un saco pequeño lleno de líquido que reduce la fricción entre dos estructuras, como el hueso, el músculo y los tendones. En el hombro, la bursa que se encuentra entre el tendón del manguito de los rotadores y la punta del hombro (acromion) se puede inflamar, por lo general con movimientos repetitivos.

Lesiones y esguinces

Los ligamentos son tejidos blandos que conectan los huesos con los huesos. Proporcionan estabilidad al hombro al mantener los huesos donde deben estar. Si los ligamentos están lesionados o torcidos, pueden causar dolor a corto plazo. Esto puede deberse a que el húmero sale parcialmente del alveolo de la articulación ("subluxación") o si el húmero se sale por completo (dislocación).

El tejido flexible que ayuda a mantener la articulación del hombro en su lugar (labrum) puede romperse. Esto se llama "rasgadura de labrum". Esto puede ocurrir como resultado de una lesión (por ejemplo, caerse sobre su brazo extendido) o acciones repetitivas (por ejemplo, lanzar deportes como el cricket).

Un golpe directo en el hombro puede provocar un esguince en la [articulación acromioclavicular](#) ("articulación AC"). Este tipo de lesión a menudo ocurre en personas que participan en deportes de contacto, como el fútbol, ??que reciben un golpe en el hombro. También puede ocurrir como resultado de una caída.

El grupo de tendones y músculos que mantienen el hombro estable y colocado correctamente para que el hombro y el brazo se muevan se llama manguito rotador. Las lágrimas en los tendones del manguito rotador pueden ocurrir como resultado de una lesión (por ejemplo, una caída o rotura de la clavícula) o durante un período de tiempo a medida que envejecemos.

Cuello y espalda superior

Los problemas con las articulaciones y los nervios asociados del cuello y la parte superior de la espalda también pueden ser una fuente de dolor en el hombro. El dolor del cuello y la parte superior de la espalda a menudo se siente en la parte posterior de la articulación del hombro y / o a través de la parte exterior del brazo superior.

Lesión en el nervio axilar

Este nervio puede lesionarse como resultado de una dislocación del hombro o húmero fracturado, y causar debilidad al mover el brazo hacia fuera del cuerpo.

Dolor referido

El dolor en el hombro también puede ser causado por problemas que afectan el abdomen (por ejemplo, cálculos biliares), el corazón (por ejemplo, angina o ataque cardíaco) y los pulmones (por ejemplo, neumonía).

Nota: si siente dolor en el hombro que se irradia hacia abajo de su brazo o experimenta una sensación de opresión en el pecho y dificultad para respirar, comuníquese con emergencias de su ciudad.

Signos y síntomas de dolor en el hombro

Puede haber muchas causas de dolor en el hombro. Todos tienen su propio conjunto único de síntomas.

Las personas con dolor en el hombro pueden experimentar dolor profundo en la articulación del hombro, en la parte posterior o frontal del hombro y en la parte superior del brazo. A veces, el dolor en el hombro puede describirse como un "dolor agudo". La ubicación y el tipo de dolor probablemente se relacionen con la estructura que causa el dolor.

En algunas situaciones, puede haber un movimiento reducido y mover el hombro puede hacer que sienta dolor. Una sensación de debilidad del hombro / parte superior del brazo también es común.

Dependiendo de la condición, puede haber una sensación de que la articulación se deslice y vuelva a entrar en la cavidad de la articulación, o que el hombro se desaloje por completo (se disloque). Algunas personas pueden experimentar sensaciones de alfileres y agujas (hormigueo) y dolor ardiente. Es más probable que se asocie con los nervios del cuello que con la articulación del hombro.

La falta de movimiento después de una dislocación del hombro generalmente se debe al dolor. Las roturas completas del manguito de los rotadores y la lesión del nervio axilar provocan debilidad al alejar el brazo del cuerpo. Estos problemas requieren un examen clínico minucioso.

Diagnosticar el dolor de hombro

Los profesionales de la salud que tratan el dolor de hombro están capacitados para investigar e identificar la causa exacta de la afección o lesión que causa el dolor. Lo harán de la siguiente manera:

- Preguntando por su dolor en el hombro, incluyendo las posibles causas (por ejemplo, lesiones recientes u otras condiciones de salud), si ha tenido dolor en el hombro anteriormente, cosas que empeoran su dolor, cosas que lo mejoran.
- Realizando un examen físico completo

A partir de esta información, pueden determinar la probabilidad de que participen estructuras particulares en la región del hombro. A veces sugerirán que se necesiten investigaciones o exámenes.

Es importante saber que muchas investigaciones muestran "cambios" en su hombro que probablemente representen el paso del tiempo normal (incluso a los 45 años de edad), no el "daño" en su hombro. Un profesional de la salud con experiencia puede ayudarlo a comprender la diferencia.

Radiografía

Los rayos X proporcionan imágenes de los huesos y las articulaciones. Pueden mostrar cualquier cambio causado por artritis en la articulación del hombro (por ejemplo, espolones óseos o espacio

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

estrecho de la articulación) o fracturas. Sin embargo, los rayos X no muestran ningún cambio o problema con los tejidos blandos, como los músculos y los tendones.

Ultrasonido

Los ultrasonidos se usan generalmente para investigar el tendón del manguito de los rotadores en busca de inflamación, roturas o rupturas. Si bien puede ser una herramienta útil para usar y puede proporcionar pistas para identificar la fuente de su dolor, no se puede hacer un diagnóstico solo con el ultrasonido. Si se ordena un ultrasonido, entonces también se debe hacer una radiografía. Ambas pruebas proporcionarán información más completa sobre el estado de las articulaciones y el tendón.

TC e IRM

La tomografía computarizada (TC) y las imágenes por resonancia magnética (IRM) generalmente no son las primeras pruebas utilizadas para investigar el dolor en el hombro. Se pueden usar cuando se sospecha una fractura o se trata de un accidente. Estas exploraciones ayudarán a determinar la extensión de la lesión y si se necesita una evaluación y tratamiento adicional por parte de un cirujano.

Tratamientos para el dolor de hombro

Hay muchos tratamientos para el dolor de hombro.

Fisioterapia

Uno de los primeros enfoques de tratamiento implica la fisioterapia y modificar las actividades que agravan el dolor. La fisioterapia tendrá como objetivo solucionar problemas como la rigidez y la debilidad. También incluirá reentrenar los movimientos o actividades relacionadas con su deporte, trabajo o actividades cotidianas que agravaron su hombro para que, siempre que sea posible, pueda volver a lo que estaba haciendo.

Paquetes de calor y frío

Puede ayudar a proporcionarle un alivio temporal del dolor y la rigidez.

Medicación

Los medicamentos como el [paracetamol](#) y las dosis bajas de antiinflamatorios pueden ser útiles para controlar el dolor mientras trabaja para mantener y restaurar el movimiento y la función. Si tiene presión arterial alta o enfermedad cardíaca o renal, debe consultar a su médico antes de

usar estos medicamentos.

Los medicamentos no deben considerarse como una solución a largo plazo para su dolor de hombro. Si su dolor persiste, debe analizar otras opciones de tratamiento con su médico.

Si el dolor persiste, su médico puede sugerir una inyección de corticosteroides. Si bien es importante entender que todos los medicamentos tienen efectos secundarios, para la mayoría de las personas es bien tolerada una inyección para ayudar a reducir el dolor mientras trabaja para recuperarse. La inyección puede repetirse una o dos veces, dependiendo de sus circunstancias. Llevar un diario del dolor, ya que lo ayudará a rastrear qué tan efectivo es y si se requieren otras formas de tratamiento.

En casos de hombro congelado, se puede sugerir una **hidrodilatación**. Esta es una inyección de líquido (solución salina y un esteroide) en la articulación. Existe evidencia que respalda este tratamiento para el alivio de los síntomas y un mejor rango de movimiento. Se ha demostrado que la fisioterapia en los días posteriores al tratamiento proporciona mejoras adicionales.

Cirugía

Para la mayoría de las personas, el dolor de hombro mejorará con el tiempo con un tratamiento conservador adecuado. Sin embargo, en algunos casos, se puede requerir cirugía.

El trabajo que ya ha realizado para tratar de resolver su dolor en el hombro (por ejemplo, fisioterapia) es importante cuando se enfrenta a una cirugía de hombro. Estar informado y mantener la fuerza muscular y el rango de movimiento conduce a mejores resultados después de la cirugía. La rehabilitación postoperatoria es muy importante para obtener buenos resultados.

Es posible que se requiera cirugía en las siguientes condiciones:

- Dislocaciones recurrentes o frecuentes.
- Desgarros agudos del manguito de los rotadores (desgarros recientes como resultado de una lesión).
- Roturas crónicas del manguito de los rotadores (rasgaduras que se producen como resultado del desgaste a medida que envejecemos).
- Daño severo en las articulaciones como resultado de la osteoartritis y la artritis reumatoide.

La cirugía del hombro congelado requiere una consideración cuidadosa, ya que es una afección que generalmente se resuelve naturalmente con el tiempo y puede tratarse de forma no quirúrgica. No es raro que el dolor y la rigidez persistan después de la cirugía para esta condición.

Autogestión

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

La mayoría de las personas con dolor en el hombro se recuperará de su condición. Para muchos, será necesario comprometerse con un programa de rehabilitación basado en el ejercicio. También puede ser necesario hacer modificaciones a las prácticas de estilo de vida y trabajo que agravan el dolor en el hombro. Hable con un fisioterapeuta y un terapeuta ocupacional para que le aconsejen.

¿Cuándo preocuparse?

Puede tomar algún tiempo para que el dolor de hombro se estabilice, tal vez semanas o meses. En general, si el dolor de hombro no ha comenzado a asentarse en una semana o dos, entonces valdría la pena visitar a un médico o profesional de la salud con experiencia. El dolor que empeora con el tiempo también debe ser evaluado por un médico.

Si encuentra que se necesita un medicamento opioide más fuerte para controlar su dolor de hombro, hable de esto con su médico. Es posible que necesite una referencia a un especialista y / o investigaciones adicionales.

Nota: Es importante tener en cuenta que el dolor en el hombro o la incomodidad alrededor de la parte delantera de uno o ambos hombros puede ser un signo de un ataque al corazón. A menudo se describe como una sensación de dolor, pesadez o presión que se extiende desde el pecho hasta los hombros. Esto requiere atención médica inmediata.

El futuro

La mayoría de las personas con dolor en el hombro se darán cuenta de que la afección se resolverá con el tiempo. Trabajar con su equipo de atención médica y usar técnicas de autogestión conducirá a los mejores resultados. Este tratamiento puede requerir un fisioterapeuta experimentado que lo guíe a través de un programa integral de rehabilitación.