

TENDINITIS HOMBRO

Dolor en el hombro, que frecuentemente se suele referenciar hacia la cara lateral del brazo hasta el codo. Además del dolor, puede causar limitación del movimiento y debilidad muscular.

La causa principal suele ser la inflamación en uno o varios de los tendones que forman parte del manguito rotador, especialmente el tendón supraespinoso. Aunque puede haber otras causas como la inflamación en la articulación acromioclavicular, inflamación de las bolsas que protegen los tendones (bursas)... Esta inflamación puede estar motivada por esfuerzos puntuales, traumatismos, procesos degenerativos o movimientos repetitivos del día a día.

Recomendaciones

- Evitar el reposo absoluto del hombro. Intentar mantener en lo posible el movimiento, siguiendo las recomendaciones.
- Evitar movimientos repetitivos, sobre todo la elevación de los brazos por encima de la horizontal (mano a la altura de la boca-nariz).
- No realizar movimientos que provocan dolor notable.
- Evitar coger y trasladar pesos.
- Aplicación de frío local, protegido con un paño/trapo para evitar quemaduras en la piel, durante 10-15 minutos. Si nota que le duele más, no lo aplique.
- Realizar tabla de ejercicios suaves para mantener la movilidad, respetando el límite del dolor.

Programas de ejercicios de hombro de SERMEF (Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física)

[http://www.sermef-
ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=gru
po&cmd=®ionid=4&grupoid=25&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=](http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=grupo&cmd=®ionid=4&grupoid=25&patologiaid=&sustituircesta=1&lang=)