

Dolor de hombro

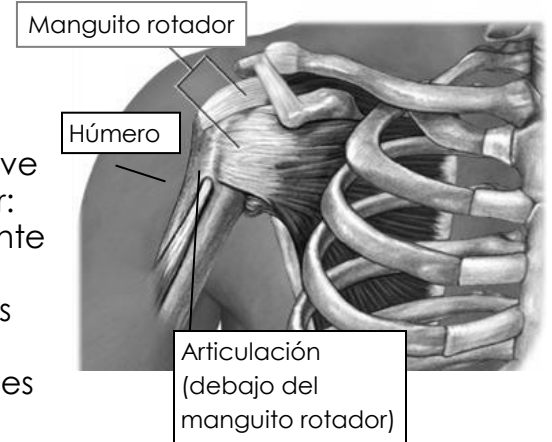
¿Qué causa el dolor de hombro?

El manguito rotador es un grupo de músculos alrededor del hombro. Ayuda a mantener el hueso del brazo (húmero) en la articulación. El dolor de hombro puede ocurrir cuando:

- El manguito rotador se pellizca entre dos huesos.
- Los músculos se usan en exceso.
- El hombro se estira demasiado al colocarse en posiciones inadecuadas.

El pellizco puede causar un dolor extremo cuando se mueve el brazo por encima de la cabeza. Puede ser causado por:

- Mala postura. Cuando los hombros están hacia adelante o son redondeados.
- Músculos de la espalda superior débiles, pero músculos tensos en la parte posterior del hombro.
- Desequilibrio muscular debido a los músculos y tendones del hombro.
- Actividad o deporte por encima de la cabeza.
- Mayor movimiento del hombro.



¿Cuáles son los síntomas?

- Dolor en el hombro o fuera de la parte superior del brazo al levantar por encima de la cabeza.
- Dolor al dormir por la noche.
- Menos movimiento en el hombro.
- Dolor con movimiento resistido como empujar o jalar.

¿Cómo se diagnostica?

Su proveedor de atención médica revisará sus actividades. Se diagnostica según la ubicación del dolor, los síntomas y un examen físico. Si la terapia y el descanso no disminuyen el dolor, es posible que se necesite una resonancia magnética.

¿Cómo se trata?

Los analgésicos, la reducción de actividad, el descanso y la colocación de hielo en el hombro pueden ayudar con el dolor y la hinchazón. Otros tratamientos pueden incluir:

- Disminución de las actividades que usan el brazo y el hombro.
- Colocación de hielo. Use una bolsa de hielo picado, o guisantes o maíz congelados. Puede usar nuevamente estos elementos como una compresa de hielo. **No ingiera** el maíz ni los guisantes una vez que los haya usado como compresa de hielo.
 - Coloque una toalla entre la piel y la bolsa. Si coloca la compresa de hielo directamente sobre la piel, podría provocarle congelación. Coloque la bolsa sobre la zona dolorida.
 - Déjela allí durante 15 a 20 minutos.
- Ejercicios de rango de movimiento y fortalecimiento de hombros que pueden comenzar con la ayuda de un fisioterapeuta. También deberán hacerse en casa. La terapia regular le ayuda a aprender una rutina de ejercicios. Esto le ayudará a retomar sus actividades habituales.

ALERTA: Llame al médico, a la enfermera o a la clínica de su hijo si tiene alguna pregunta o inquietud, o si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que no se abordaron en esta información.

Esta hoja se creó para ayudarle a cuidar a su hijo o familiar. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para conocer el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.