

Síndrome de Hombro Doloroso en Deportistas.

ROLANDO DE JESUS PEREZ MENDOZA

LIC. JOSE SEBASTIAN PEREZ FLORES

MEDICINA FISICA Y DE REHABILITACION

5TO SEMESTRE

MEDICINA HUMANA

UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE

SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS

CHIAPAS

26 DE NOVIEMBRE DEL 2021



Ensayo acerca del Síndrome de Hombro Doloroso en Deportistas.

INTRODUCCION:

En el siguiente ensayo hablaremos acerca del síndrome de hombro doloroso específicamente en deportistas que Se define como aquel dolor que se sitúa en la región del hombro y aparece con algunos movimientos del brazo.

El hombro doloroso es una de las consultas médicas más frecuentes, y llega a afectar al 25% de la población en algún momento de la vida. Es más frecuente en personas de edad avanzada o que realizan trabajos pesados.

DESARROLLO:

La gran mayoría de estas lesiones de hombro en deportistas se producen por causas traumáticas, golpes directos, caídas sobre el brazo o bien por exceso de uso que provocan microtraumas de repetición en las estructuras que configuran la articulación del hombro.

Además este tipo de lesiones se dan especialmente en deportes donde practican lanzamientos por encima de la cabeza. Y en tal caso hablamos del balonmano, voleyball, padel, tenis... y en deportes donde el movimiento es muy repetitivo, como la natación.

¿A qué afecta las Lesiones de Hombro en Deportistas?

Las lesiones más habituales en deportistas suelen ser las que actúan sobre el Manguito Rotador o las dislocaciones por golpes y traumatismos. Nos referimos a Tendinitis o Tendinopatías, Distensiones Musculares, Calcificación de Ligamentos, así como Roturas de Ligamentos y Huesos.

El Manguito Rotador: es un conjunto de músculos cuya función es permitir la rotación del hombro además de aportar estabilidad a la articulación.

Tendinitis del Infraespinoso: se produce debido a una inflamación del tendón perteneciente al músculo infraespinoso. Y la razón de esta lesión suele ser el sobreesfuerzo o un traumatismo. El desgaste producido por la edad, suele ser otro factor de riesgo.

Tendinitis del Supraespinoso: se produce por inflamación del tendón del músculo del mismo nombre. El síntoma más común es un dolor agudo acompañado de pérdida de movilidad.

Tendinitis Calcificada: Debido a la calcificación de los tendones y bursas periarticulares, se produce a tendinitis. Se ha demostrado que la causa puede ser debida al depósito de cristales de calcio.

Hombro del nadador: Esta lesión afecta a un gran número de nadadores profesionales, pero nos puede suceder a cualquiera que nade habitualmente por mantener un buen estado de forma. Se puede producir por varios motivos, entre ellos: falta de técnica en el movimiento de los brazos y el sobreesfuerzo por los movimientos repetitivos.

Desgarro del Manguito Rotador: El manguito rotador está formado por los músculos infraespinoso, supraespinoso, redondo menor y subescapular. En consecuencia se produce cuando uno o más tendones que componen el manguito rotador, se rompen total o parcialmente.

Bursitis: es la inflamación de la bursa subacromial.

Subluxación o Luxación: Cuando la cabeza del húmero se sale de la cavidad glenoidea. Si no se pierde totalmente el contacto entre los 2 huesos, se denomina subluxación y si pierde completamente el contacto, entonces hablamos de luxación.

Tendinosis: se caracteriza por la degeneración y desorganización de las fibras de colágeno que conforman el tendón, sin presentar inflamación.

Tratamiento y Prevención

El tratamiento más extendido para la mayoría de las lesiones mencionadas suele ser:

Inmediatamente a la lesión recomendamos reposo

Aplicación de hielo para evitar la inflamación

Compresión con vendaje

Medicamentos para que alivien el dolor y tras el periodo de reposo, empezar a hacer ejercicio de manera suave y proporcionada.

Igualmente entrenar con ortesis para deportistas, que ayudan a precalentar la zona muscular y evitan lesiones innecesarias.

CONCLUSION:

A pesar de ser una dolencia muy frecuente, las causas que producen dolor de hombro, no son siempre bien conocidas. Dicho dolor puede ser debido a lesiones propias de la articulación, de los músculos o de los tendones y de los ligamentos que la componen (intrínsecas). En ocasiones, lesiones más distantes a la articulación también producen dolor en dicha zona (extrínsecas).siendo más prevalente en algunos deportistas

El dolor aparece con los movimientos del hombro, en la cara superior y externa de la articulación. Generalmente, limita poco la movilidad, aunque en ocasiones impide realizar ciertos movimientos. Este dolor suele ser más intenso por la noche, sobre todo al dormir sobre el brazo y mejora después de moverlo suavemente. En otros casos, el dolor es muy intenso y agudo, pudiendo sentirse el dolor en la zona cervical, antebrazo y mano. Incluso puede presentarse una pérdida casi completa de la movilidad.

Lo más frecuente es que el diagnóstico sea sencillo. El médico con la exploración física, se asegura de que el dolor proviene únicamente del hombro y con qué movimientos se intensifica. Con la exploración del médico suele ser suficiente para el diagnóstico pero en ocasiones puede ser necesario realizar radiografías, ecografías o resonancia magnética en función del diagnóstico de sospecha que tenga el médico.

BIBLIOGRAFIA:

Dr patricio villegas P. (noviembre 5, 2019). Lesión de hombro en deportistas. 26 de noviembre del 2021, de Ortopedia Del Deporte Sitio web:

<https://drpatriciovillegas.com/2019/11/05/lesion-de-hombro-en-deportistas/>