Pop manguito rotador

El manguito rotador está formado por cuatro músculos que se unen para formar un tendón, estos músculos proporcionan estabilidad al hombro, es muy frecuente la lesión de este tendón como consecuencia de la edad o de acontecimientos traumáticos. Uno o varios de los tendones pueden verse afectados por una rotura; estas roturas traen consecuencias como dolor en el hombro o en el brazo, que en casos degenerativos puede durar meses o años, aparecerán limitación para realizar ciertas actividades de la vida diaria, dolor en reposo y por la noche.

Uno de los principales objetivos del tratamiento quirúrgico es la reparación del manguito rotador con el objetivo de establecer la continuidad entre músculo y hueso de modo que se pueda recuperar la fuerza y la función.

A continuación encontrará una serie de ejercicios y recomendaciones que le permitirán iniciar su proceso de rehabilitación.

Inicialmente debe permanecer con el cabestrillo hasta que su médico se lo indique, incluso para dormir, solo debe realizar los ejercicios que en este folleto se indican.

Si presenta mucho dolor puede colocarse hielo antes y después de realizar los ejercicios, teniendo cuidado de no quemarse. Movilidad pasiva: Se describen los ejercicios y más adelante encontrará las imágenes para que sea más claro.

1. Acostado boca arriba, con las manos entrelazadas, levante los dos brazos sin hacer fuerza en el brazo operado, todo el esfuerzo debe realizarlo el brazo sano, es muy importante que no tensione el lado operado. Regrese suavemente y trate de aumentar el movimiento poco a poco.

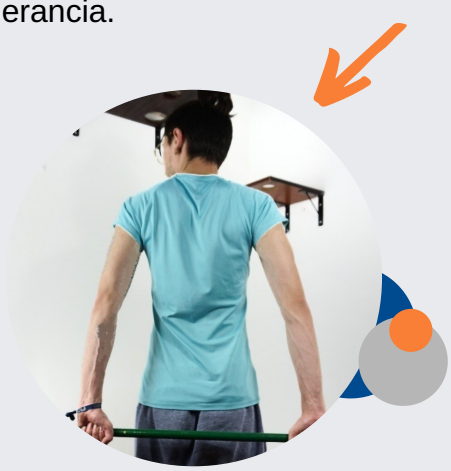
Pop manguito rotador

2 Acostado boca arriba, con las piernas dobladas o estiradas (**como se sienta más cómodo**), sentado o de pie sin separar el brazo operado del cuerpo, doble los codos en un ángulo de 90 grados y con la ayuda de un bastón o un palo de escoba que va a tomar con sus dos manos, empuje el palo con el brazo sano hacia el lado opuesto, sin tensionar el hombro operado y permitiendo que la mano de este descienda hacia la cama o lo más lejos de el codo.

Si está sentado o de pie igual mantenga el brazo pegado al cuerpo, codo doblado a 90 grados sostenga el palo con sus dos manos y con el brazo sano empuje el palo para lograr que el antebrazo y la mano se separen de su cuerpo, debe ir progresando el movimiento poco a poco, lo más importante es no realizar fuerza con el hombro operado.

3 De pie, apoye en una silla o mesa el brazo sano y mantenga el operado cerca del cuerpo y relajado, permita que el brazo operado se mueva hacia adelante y hacia atrás en forma circular, muy relajado el hombro, imitando un péndulo, muy suave. No haga fuerza con el hombro operado.

4 De pie, agarre el palo con las dos manos e intente con el esfuerzo del brazo sano llevar la mano del operado hacia la espalda, suavemente de acuerdo a tolerancia.



Pop manguito rotador

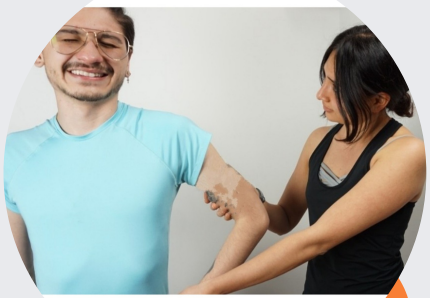
5 Acostado boca arriba, doble y estire el codo, manteniendo el hombro relajado, en este ejercicio si usted hace el movimiento sin ayuda, solo movilice el codo.

6 La persona que lo esté ayudando puede realizarle los ejercicios de la siguiente forma como se ve en el esquema:

A. Con el codo doblado sin que usted realice fuerza que le ayuden a subir el brazo.

B. Con el codo extendido que le ayuden a subir el brazo.

C. La persona que le ayuda debe llevarle el antebrazo hacia la espalda con el codo doblado como si quisiera tocar la columna lumbar.



Pop manguito rotador

D. La persona que le ayuda debe llevarle el antebrazo hacia afuera, sin movilizar el hombro.

Recuerde que debe seguir al pie de la letra las indicaciones de su médico y su fisioterapeuta, cualquier inquietud ellos la resolverán.

INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA: