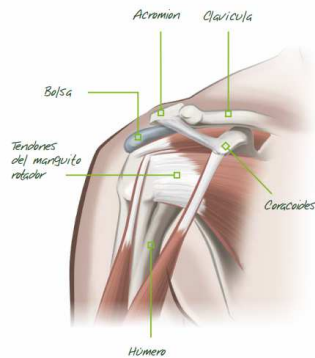




RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON SÍNDROME SUBACROMIAL Y DOLOR DE HOMBRO

El síndrome de impingement subacromial se define como el pinzamiento, choque o roce del manguito de los rotadores debajo de la parte anteroinferior del acromion, por uno o más de los diferentes componentes del arco acromial.

Este conflicto de espacio es el responsable del dolor e incapacidad que usted presenta y produce o puede producir: inflamación, desgarros tendinosos parciales y/o totales y calcificaciones en uno o varios tendones del complejo articular del hombro.



- 1. Actividades de la vida diaria.** Para mejorar la calidad de vida y prevenir sobrecargas en el hombro se aconseja seguir las siguientes recomendaciones.
 - Para vestirse primero colocar la manga del brazo afectado, después la cabeza y posteriormente el brazo sano
 - Para desvestirse, primero sacar el brazo sano, la cabeza y por último el brazo afectado.
 - Para abrocharse tanto el sujetador como el delantal, abrochar primero por delante y después darle la vuelta.
 - Durante la ducha usar un cepillo con mango largo para la higiene de la zona de la espalda.
 - Para dormir, la postura más aconsejable es colocarse sobre el lado sano y colocar un cojín debajo del hombro doloroso, de forma que esté ligeramente elevado y separado del cuerpo. Evitar dormir con la mano detrás de la nuca o sobre el lado afectado.
- 2. Actividades domésticas**
 - Evitar levantar el brazo por encima de nariz/ojos. En caso de ser necesario, buscar un taburete o pedir ayuda. Si fuera necesario subirlo, evitar el dolor y realizarlo con rotación externa de hombro.
 - Evitar limpiar los cristales. En caso de realizarlo, utilizar una escalera para llegar a los puntos altos, utilizar un alargador, trabajar entre la altura de la cintura y el hombro evitando girar la mano hacia dentro.
 - Planchar con la tabla baja.

- Lavar platos acercándose bien al fregadero.
 - No realizar movimientos de amplio recorrido con escoba y fregona.
 - Colocar objetos de uso diario en estanterías bajas.
 - Utilizar tendederos bajos, a la altura de los codos y tender la ropa pesada cerca del cuerpo y la ropa ligera más lejos.
- 3. Transporte de cargas**
- Evitar arrastrar el carro de la compra. Procurar empujarlo hacia delante y vigilar movimientos bruscos al subir la acera.
 - Evitar cargas excesivas y transportarlas con la extremidad superior sana.
- 4. Actividades laborales**
- Apoyo de todo el antebrazo en la mesa al utilizar el ordenador, vigilando no elevar el hombro.
 - Evitar sujetar el teléfono con elevación de hombro e inclinación cervical.
 - Evitar el trabajo repetitivo con poco tiempo de recuperación.
 - Evitar las posturas mantenidas o forzadas.
 - Controlar la exposición a vibraciones del miembro superior.
 - Sería recomendable controlar el estrés laboral, pues se ha descrito como un factor de riesgo para padecer dolor subacromial
- 5. Actividades deportivas**
- Durante el proceso doloroso se deben evitar deportes que provoquen la elevación del brazo por encima del hombro: balonmano, baloncesto, deportes de raqueta, lanzamientos, natación en crol y espalda.
 - Es importante: Revisar la técnica al realizar éstos deportes para corregir posibles errores que predisponen a sufrir un síndrome de dolor subacromial.



Fuente: Guía para el abordaje del Síndrome Subacromial. Dr. Jesús Tinoco González

- Aplicar frío en el hombro puede ayudar a disminuir su dolor. Especialmente debería aplicarlo tras realizar una actividad intensa con el hombro (Recomendamos frío. Puede aplicarlo durante un minuto y descansar otro, hasta llegar a los 10-15 minutos, 3 veces/día Por ejemplo: cold pack o una bolsa de guisantes congelados envueltos en un trapo de cocina para evitar quemaduras de la piel)
 - aplicar calor para el dolor crónico, sobre todo en la zona cervicodorsal: recomendamos calor local seco suave 20 minutos 2 veces al día. Por ejemplo: manta eléctrica, saco de semillas, hot-pack.
 - El ejercicio terapéutico aparece como un elemento eficaz en el tratamiento del Síndrome subacromial y del dolor de hombro en general, tanto a corto como a largo plazo, en fases aguda y crónica.
- En la Escuela de hombro aprenderemos ejercicios de mantenimiento de la movilidad, ejercicios de potencia suave y estiramientos.