



Reuben Gobezie, M.D.
(Frozen Shoulder)

Hombro congelado

(capsulitis adhesiva)

¿Qué es un hombro congelado?

Cuando uno tiene un hombro congelado, lo siente duro y le duele.

¿Cómo ocurre?

El hombro congelado se produce después de haber sufrido una lesión dolorosa del hombro, y no le permite moverlo lo suficiente. A veces, sin embargo, un hombro congelado se puede producir por razones desconocidas. Si su hombro ha tenido movimiento limitado por semanas, meses o años debido a la lesión, la cápsula que rodea la articulación del hombro se puede poner muy rígida. Su hombro puede formar tejido cicatrizado, o adhesiones, en la articulación.

¿Cuáles son los síntomas?

Su hombro perderá la capacidad normal para moverse en todas las direcciones. Es posible que no pueda levantar el brazo encima de su cabeza o rascarse la espalda. Es posible también que le duela mucho mover el hombro. Puede sentir algo que raspa adentro al mover el hombro.

¿Cómo se diagnostica?

Su profesional médico le examinará el hombro y le tomará radiografías. En algunos casos también querrá que se haga un artrograma (una radiografía del hombro que se saca después de inyectar una tintura en la articulación) o una resonancia magnética.

¿Cómo se trata?

Su profesional médico probablemente lo envíe a un fisioterapeuta para que haga un programa de ejercicio supervisado. También le dará ejercicios para que haga en su casa. Su profesional médico le puede recetar un medicamento antiinflamatorio y puede también darle una inyección de corticosteroides en la articulación del hombro. Cuando el hombro le duele es importante que se ponga hielo en la región durante 20 a 30 minutos 3 ó 4 veces por día.

Si la terapia no es suficiente para curarlo, su profesional médico le puede aconsejar una "manipulación bajo anestesia". En este procedimiento, que se realiza bajo anestesia general, su profesional médico le moverá el hombro en varias direcciones para romper las adherencias, o sea, las bandas de tejido cicatrizado, en la cápsula del hombro. Es posible que le tengan que hacer cirugía artroscópica para ver si el hombro congelado se debe a otras causas.

¿Cuánto duran los efectos?

El periodo de recuperación depende de muchos factores, como su edad, estado de salud y si sufrió una lesión del hombro anteriormente. Los efectos de un hombro trabado pueden ser prolongados y pueden ir empeorando gradualmente si no se realiza el tratamiento apropiado. El hombro trabado puede ser causado por muchos factores distintos, de manera que es importante corregirlos.

¿Cuándo puedo volver a mis actividades normales?

Cada persona se recupera de su lesión a un ritmo diferente. Su vuelta al nivel de actividad que realizaba anteriormente dependerá de la recuperación de su hombro, y no de cuántos días o semanas han pasado desde que se produjo la lesión. En general, cuánto más tiempo tarde en iniciar su tratamiento después de tener síntomas, más tiempo tardará en sanarse. El objetivo de la rehabilitación es que pueda volver

a realizar sus actividades normales lo más pronto posible. Si vuelve a sus actividades normales antes de tiempo, puede agravar su lesión.

Podrá volver a practicar sus actividades normales en forma segura cuando:

- Pueda mover el hombro lesionado en todas las direcciones sin dolor.
- El hombro lesionado haya recuperado su resistencia normal, comparado con el otro hombro.

¿Cómo se puede prevenir un hombro congelado?

Después de sufrir una lesión del hombro, es importante que no limite el movimiento del hombro por un periodo prolongado de tiempo. Es importante que haga los ejercicios de rehabilitación tal como le han sido indicados. Si le parece que no puede mover el hombro de la misma manera que podía antes, consulte con su profesional médico.