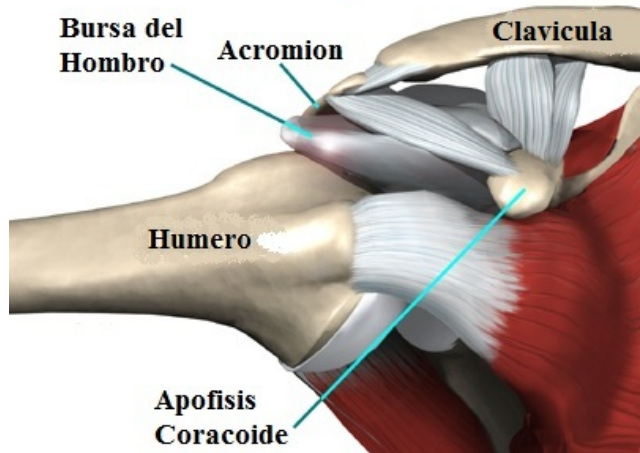


Dolor de Hombro

Un agudo y persistente dolor en el hombro puede afectar tanto a jóvenes como a mayores; sin embargo las causas pueden ser muy variadas y requerir de un proceso de diagnóstico meticuloso, para comprender el problema fundamental que conduzca a la solución.

Jóvenes y activos pacientes, con frecuencia sienten que el dolor de hombro proviene del abuso de actividad. Este podría ser el motivo, pero es importante comprender el porqué. Rutinas actuales de ejercicio usualmente enfatizan en fortalecer los músculos deltoides, pero el músculo rotatorio es ampliamente ignorado. Esto conlleva al síndrome de inestabilidad que puede causar dolor y peor aún, una deficiencia mecánica de la articulación del hombro. Si el dolor es un problema crónico, sin historia de algún evento traumático, el paciente usualmente responderá a terapia de fortalecimiento. Dicha terapia requerirá gran diligencia de parte del paciente y del terapeuta.



Una lesión aguda, como caída o un impacto sobre un brazo levantado, puede llevar a otro tipo de lesión que podría requerir tratamiento. Cuando una lesión aguda conduce a un dolor persistente, con frecuencia ordenamos una resonancia magnética, que es una herramienta de diagnóstico que examina a profundidad el tejido blando del hombro. Rayos-X examinan solo la estructura ósea y usualmente los resultados muestran una imagen normal en personas con síntomas de dolor de hombro. La resonancia magnética con frecuencia indica la severidad de la lesión del tejido blando y puede dictaminar si un tratamiento conservador continuo (antinflamatorios, inyecciones de cortisona y terapia) es requerido, o si una intervención quirúrgica se amerita. Un cartílago desgarrado o una ruptura de tendón usualmente no mejoraran por su cuenta, por lo tanto otra sería la solución.

En la era de la medicina actual, podemos resolver muchos de estos problemas por medio de la cirugía artroscópica. Este procedimiento permite visualizar la articulación por medio de una pequeña cámara, insertada a través de diminutas perforaciones sobre la piel de la articulación. Dicho método minimiza la cicatrización, mejora la visualización del problema para el cirujano y la recuperación es más rápida.

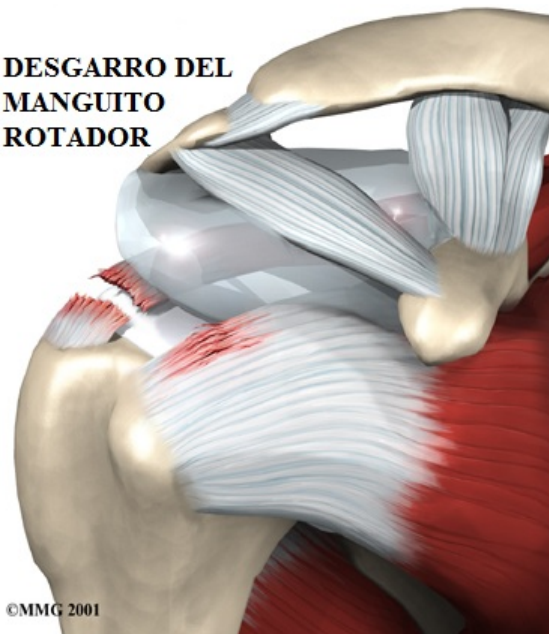
Pacientes mayores con frecuencia atribuyen su dolor de hombro a la “artritis”. De hecho, la artritis de la articulación del hombro es bien inusual. La artritis es la pérdida de cartílago en una articulación que conduce al roce de hueso contra hueso. La osteoartritis se ve más comúnmente en la rodilla, cadera y aun en la base del pulgar, pero es muy poco frecuente encontrarla en el hombro.

La causa más común de dolor de hombro en personas mayores, es conocida como síndrome de pinzamiento (Impingement Syndrome). La bursitis es con frecuencia un elemento de este síndrome. Bursitis, término tan frecuente usado, es mucho más preciso describiendo este problema que el termino “artritis”. Con la edad, el flujo sanguíneo hacia el músculo rotatorio disminuye y pequeños micro desgarres en el tendón conducen a tendinitis o bursitis, los cuales pueden ocasionar una desgarradura aún mayor.

Síndrome de pinzamiento (Impingement Syndrome), es una condición que puede responder a un tratamiento conservador de inyecciones de cortisona para disminuir la bursitis, o terapia para fortalecer el músculo rotatorio intacto.

Un desgarre completo en el músculo rotatorio implica que el tendón desgarrado se ha separado del hueso. En este caso al paciente le será físicamente imposible levantar el brazo o experimentará un dolor severo cuando lo intente. El síndrome de pinzamiento o impingement se caracteriza por sentir dolor cuando el brazo se eleva, dolor que se empeora en la noche, e inhabilita recostarse sobre el hombro afectado.

DESGARRO DEL MANGUITO ROTADOR



Una vez que el dolor se vuelve crónico y que no responde a terapia o a otros tratamientos conservadores, la cirugía es lo indicado. Esta cirugía puede realizarse a través de artroscopia por pequeñas incisiones o portales. La decisión de una cirugía artroscópica dependerá de la severidad de la lesión y de la preferencia de su cirujano. La mayor parte de los pacientes que necesitan intervención quirúrgica, requieren alrededor de un mes de inmovilización con un cabestrillo y varios meses de terapia post operativa dirigida por el cirujano. El hombro es una articulación demandante y requiere la paciencia tanto de parte del afectado como del cirujano a cargo. La recuperación normalmente no es rápida, pero adherirse diligentemente al protocolo de terapia, en la mayoría de los casos, conducirá a la obtención de buenos resultados y a un hombro funcional con mínimo o ningún dolor.

La clave para tratar un hombro adolorido es buscar el especialista idóneo y someterse a un examen físico de la parte afectada ordenado por el cirujano. La terapia con frecuencia juega un rol primordial en la recuperación de esta articulación en particular. Las técnicas artroscópicas permiten una recuperación más rápida y con mínimo dolor si lo indicado es una cirugía.