

# EL HOMBRO DOLOROSO

Información y consejos  
que pueden ayudarle a mejorar

Las consultas por hombro doloroso resultan habituales en Atención Primaria. Existen diferentes opciones terapéuticas para esta dolencia, aunque no siempre resultan eficaces.

Si a usted le han diagnosticado hombro doloroso, encontrará en este documento información para orientarle en su proceso, así como algunos consejos y pautas de actuación que le pueden ayudar a mejorar.



**Osakidetza**

DONOSTIALDEA ESI  
OSI DONOSTIALDEA

SERVICIO DE  
REHABILITACIÓN



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD

## Qué es el hombro doloroso

Se trata de un dolor que no proviene de un traumatismo (golpe) y que habitualmente afecta solo a uno de los lados. Generalmente empeora con la elevación del brazo y/o la realización de ciertos gestos.

## Cuáles son sus síntomas

- Dolor de inicio gradual y en la zona anterolateral del hombro. A veces llega hasta la mitad del brazo y en ocasiones hasta la mano.
- El dolor empeora al levantar el brazo, realizar ciertos gestos y al apoyarse sobre ese lado para dormir.
- Puede ir acompañado de sensación de pérdida de fuerza.
- En ocasiones, impide la realización de algunos movimientos.

## Por qué aparece

Muchas veces no es posible relacionar la aparición del hombro doloroso con ninguna causa concreta, pero en ocasiones se relaciona con la ejecución rutinaria o frecuente de tareas que implican:

- Movimientos repetitivos de hombro, muñeca y mano.
- Actividades que exigen el empleo de fuerza de brazos.
- Exposición prolongada a vibraciones o vibraciones de alta intensidad.
- Posición incorrecta a la hora de trabajar de hombros y espalda: postura encorvada, brazos levantados, flexionados, etc...
- Edad: la incidencia del hombro doloroso aumenta en relación con los procesos degenerativos propios de la edad, incrementándose a partir 45-50 años.

## Cómo se trata

Su médico habrá llegado al diagnóstico de hombro doloroso a través de la historia clínica obtenida con la información que usted le haya transmitido y una exploración física. Si este es su caso, **le interesa saber** que:

- En un primer momento, y cuando el dolor es muy intenso, se recomienda **reposo relativo combinado con tratamiento analgésico** (paracetamol, antiinflamatorios...), durante una o dos semanas si fuera necesario. Su médico de familia le prescribirá, de acuerdo con usted, el medicamento apropiado.
- Si pasado este período de tiempo persiste dolor muy fuerte (en reposo, nocturno o asociado a ciertos gestos), puede que le propongan una **infiltración**. Resulta una opción razonable, salvo contraindicación expresa, ya que ha demostrado ser más eficaz durante las primeras semanas que otras opciones terapéuticas.
- Los **ejercicios** posiblemente sean la mejor opción de tratamiento, pudiendo contribuir también a una buena evolución. Se recomiendan los que trabajan la flexibilidad, movilidad y fuerza del hombro, y los que fortalecen la musculatura que hay entre los omóplatos. Al final de esta guía encontrará explicados algunos ejercicios que puede realizar en casa y que le ayudarán a recuperarse.
- Si los síntomas persisten a pesar de haber seguido las pautas anteriores, su médico le puede derivar a una **unidad de rehabilitación**.

## No siempre es necesario

- **Radiografías y resonancias:** los datos que proporcionan las pruebas de imagen no suelen cambiar el planteamiento terapéutico y en el caso de las radiografías le supondrán una radiación innecesaria. No dude de que su médico las solicitará si lo considera conveniente para ayudar a resolver su proceso.
- **Cirugía:** en principio, prácticamente siempre es preferible tratar el hombro doloroso de manera conservadora. Solo tras haber agotado las opciones de tratamiento conservador deberá considerarse el tratamiento quirúrgico.

## Lo que usted puede hacer

- Evite, en los momentos de mayor dolor, los movimientos que más le molesten.
- Del mismo modo, procure no dejar de utilizar el brazo. Haga lo posible por integrarlo en sus actividades de la vida diaria, realizando aquellos movimientos que no le provoquen dolor.
- Intente, según vayan pasando los días, ir retomando la actividad habitual con ese brazo siempre que el dolor se lo permita.
- Procure evitar o cambiar la forma de realizar tareas que requieran:
  - Movimientos repetitivos de hombro, muñeca o mano.
  - Mucha fuerza de brazos, o fuerza mantenida de manera prolongada.
  - Soportar vibraciones intensas con el antebrazo o exposición prolongada a la vibración.
  - Trabajar en una mala posición de los hombros, por ejemplo, con espalda y hombros encorvados hacia delante en trabajos de oficina y ordenador, con los brazos levantados de forma prolongada o repetida, etc...

## ¿Se puede prevenir?

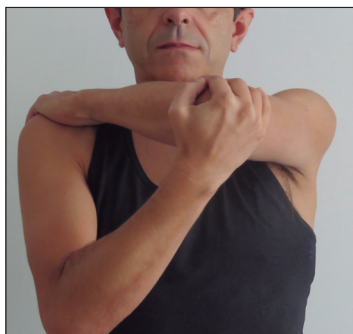
No siempre, ya que a menudo no es posible relacionar la aparición del hombro doloroso con ninguna causa concreta, pero además de los consejos del punto anterior, parece que la actividad deportiva regular (más de tres horas por semana, al menos 10 meses al año), tiene un efecto preventivo tanto para el dolor de cuello como de hombro.

## Ejercicios que puede hacer en casa

Estos ejercicios están indicados para mejorar la flexibilidad, movilidad y fuerza articulares en caso de hombro doloroso. Debe realizarlos a diario, aunque es posible que pasen varias semanas hasta que empiece a notar mejoría. Intente realizarlos dentro de los límites del dolor, aunque es normal sentir cierta molestia o tensión mientras los hace.

## 1) EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD O ESTIRAMIENTOS:

Nos ayudarán a mantener flexible la articulación del hombro que nos duele.



### a) ESTIRAMIENTO EN ROTACIÓN INTERNA:

Doblamos el codo y apoyamos la mano sobre el hombro contrario, manteniendo el brazo paralelo al suelo.

Con la otra mano, empujamos suavemente el codo hacia atrás, hasta notar tensión. Mantenemos la posición en ese punto 20 segundos.

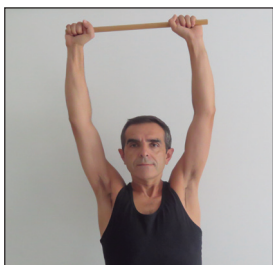
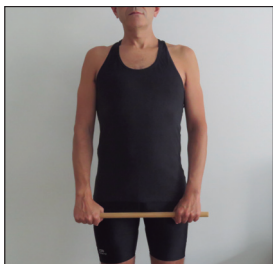


### b) ESTIRAMIENTO EN ROTACIÓN EXTERNA:

Nos colocamos lateralmente a una pared, o al marco de una puerta. Brazo paralelo al suelo, codo doblado a 90°, antebrazo apoyado sobre el marco o pared, con los dedos apuntando hacia el techo. Hacemos intención de girar suavemente hacia el lado contrario al brazo apoyado, hasta notar tensión. Mantenemos la posición en ese punto 20 segundos.

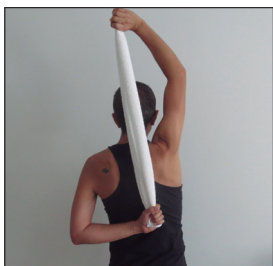
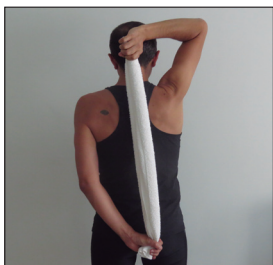
## 2) EJERCICIOS DE MOVILIDAD:

Con ellos intentamos mantener la movilidad de la articulación del hombro en todo su recorrido. Como esta suele estar limitada, nos ayudamos con el otro brazo, palos o toallas, para que nos resulte más fácil hacerlos.



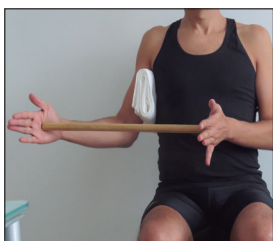
### a) MOVILIDAD EN FLEXIÓN:

Corresponde al gesto de levantar el brazo. Sujetamos un palo con ambas manos, no más separadas que la anchura de los hombros, e intentamos levantarlo, suavemente, lo más arriba que podamos. Una vez alcanzado el punto más alto, mantenemos la posición contando hasta 3, y a continuación empezamos a bajar despacio. **No dejemos caer los brazos, sino que los bajamos lentamente hasta llegar al punto de partida. Repetimos 10 veces.**



### b) MOVILIDAD EN ROTACIÓN INTERNA:

Corresponde al gesto al gesto de atarnos el delantal, meternos la camisa por el pantalón...Sujetamos una toalla tal y como muestra la imagen. La mano del extremo inferior es la que corresponde al hombro que nos duele. Nos ayudamos tirando de la toalla para llevar suavemente la mano desde el glúteo hacia la espalda, llegando al límite del recorrido posible. **En ese punto contamos hasta 3 y volvemos lentamente hasta la posición de partida.**



### c) MOVILIDAD EN ROTACIÓN EXTERNA:

Sentados, brazos pegados al cuerpo, codos doblados a 90°, con una toalla entre el cuerpo y el brazo del lado afectado. Las palmas de las manos miran entre sí, sujetando un palo entre las dos. Empujamos el palo hacia el lado afectado, de tal forma que el antebrazo gire hacia fuera, llegando al límite del recorrido posible. **En ese punto contamos hasta 3, y volvemos suavemente a la posición inicial. Mantenemos en todo momento la toalla sujeta y el antebrazo paralelo al suelo. Repetimos 5 veces.**

### 3) EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO:

Le ayudarán a mantener y/o recuperar la fuerza del hombro afectado.



#### a) ISOMÉTRICO EN ROTACIÓN INTERNA:

De pie frente a un armario, marco de una puerta. Brazo afectado pegado al cuerpo, codo flexionado a  $90^\circ$ , palma de la mano mirando hacia adentro tal y como muestra la figura. Cogemos aire, y mientras lo expulsamos, empujamos con la mano contra la superficie de apoyo, como si quisiéramos girar el antebrazo hacia adentro, llegando al máximo de tensión posible. **Mantenemos en ese punto 6 segundos, y relajamos suavemente. No hay desplazamiento, el brazo se mantiene en esa posición durante todo el ejercicio.**

**Repetimos 3 veces.**



#### b) ISOMÉTRICO EN ROTACIÓN EXTERNA:

De pie, nos colocamos con el lado afectado de perfil a un armario, marco de una puerta. Brazo pegado al cuerpo, codo doblado a  $90^\circ$ , mano apoyada tal y como muestra la figura. Cogemos aire, y mientras lo expulsamos, empujamos con la mano contra la superficie de apoyo, como si quisiéramos girar el antebrazo hacia fuera, llegando al máximo de tensión posible. **Mantenemos en ese punto 6 segundos, y relajamos suavemente. No hay desplazamiento, el brazo se mantiene en esa posición durante todo el ejercicio.**

**Repetimos 3 veces.**



#### c) FLEXIONES:

De pie, frente a una mesa o similar. Manos apoyadas, separadas a la anchura de los hombros, brazos estirados, pies alejados del apoyo, cuerpo recto tal y como indica la figura. Flexionamos los codos lentamente, acercando el cuerpo al borde de la mesa, y a continuación los estiramos hasta volver a la posición de partida. El cuerpo se mantiene recto (en tabla), a lo largo de todo el ejercicio. Repetimos las veces que se pueda **hasta un máximo de 10, hasta 3 veces al día.**



**Importante: la superficie de apoyo debe ser estable, y nos aseguraremos de que nuestros pies no resbalen sobre el suelo.**

