

¿QUÉ ES EL HOMBRO CONGELADO?

El hombro congelado es un trastorno de la articulación caracterizado por dolor y limitación de la movilidad, que ocurre generalmente como consecuencia de un traumatismo o una inmovilización prolongada.

Hay una retracción y adelgazamiento de la cápsula articular y de las estructuras alrededor de la cápsula, que hace disminuir los rangos articulares y produce dolor.

¿QUIENES TIENEN MÁS RIESGOS DE SUFRIR HOMBRO CONGELADO?

El paciente típico es una mujer de más de 40 años, quien sufrió una fractura o traumatismo de la extremidad superior y que fue inmovilizada por tiempo prolongado.

Las personas con diabetes, hipo o hipertiroidismo, Parkinson, y con edades entre 40 y 60 años tiene mayor predisposición a sufrirla. A pesar de que casi siempre existe el antecedente de un traumatismo y una inmovilización prolongada, puede suceder de manera espontánea, es el llamado hombro congelado idiopático.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Se utilizan analgésicos, frío local cuando aparece el dolor y fisioterapia.

El uso de infiltraciones con solución fisiológica o esteroides dentro de la cápsula parece mejorar el pronóstico de la enfermedad, ayuda a distender la cápsula articular, que en el hombro congelado está retraída. En algunos casos (10 %) es necesaria la cirugía por artroscopia para liberar la cápsula y acelerar el proceso de curación.

¿CÓMO PREVENIR LA APARICIÓN DEL HOMBRO CONGELADO?

Es importante comenzar los movimientos del hombro tan rápido como sea posible después de una cirugía o traumatismo del hombro. Los ejercicios con poleas son muy útiles. Lo ideal es que estén guiados por un fisioterapeuta.

