

14.8. Dolor en el hombro

La causa frecuentemente es por un **uso excesivo o indebido** del hombro que llega a provocar inflamación de los tendones (tendinitis). Puede aparecer bruscamente tras un esfuerzo o poco a poco en unos días.

También se puede producir por desgaste en el anciano o por un golpe (las siguientes recomendaciones no contemplan esta última causa).

El dolor aumenta al mover el hombro, pero también durante la noche, especialmente si duerme sobre el brazo.

Si la causa no es grave, el hombro puede recuperarse lentamente, sin hacer nada, en 9 a 18 meses.



Figura 1

¿Qué puede hacer?

- Aplique a ratos hielo envuelto en un paño en la zona de más dolor los 2 primeros días. Posteriormente póngase calor durante 20 minutos varias veces al día. Un masaje suave en el hombro y brazo puede ayudarle.
- Use el hombro dolorido todo lo que pueda. **Evite tan sólo los gestos que le producen dolor.**
- Si está más de 4 semanas sin mover el hombro, éste se le puede quedar rígido. Por eso, es importante empezar a estirar suavemente el hombro **antes de las 4 semanas** de dolor, aunque siga doliendo, para evitar que quede rígido y no se pueda mover más.
- Tome los medicamentos que le indique su médico.

EVITE

- Hacerlo todo con el otro brazo. Dejar el brazo afectado inactivo aumenta el dolor a la larga.
- Llevar más de 1 kg con el brazo afectado.
- Curiosamente, nadar no va bien.

PARA QUE NO LE VUELVA A PASAR

- Haga ejercicios de hombro. No hacen desaparecer el dolor, pero son importantes para mejorar la movilidad.
- Cuando se le pase el dolor, siga haciendo los ejercicios del hombro. Diez minutos cada día bastan para mantenerse bien.
- Aplique calor en la zona afectada antes y después del ejercicio durante 15 minutos.

- Mueva el brazo en círculos, primero pequeños, luego más grandes (figura 1).
- Apriete como si hiciera fuerza para retirar la pared mientras. Cuente hasta 10 y llegue poco a poco hasta 60. Luego relaje el hombro (figura 2).
- Suba y baje la mano por la pared como si fuera una araña. Cada día suba un poco más alto (figura 3).
- **Pare si le da dolor.** Elija los que menos molesten. Empiece cuanto antes.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si es incapaz de usar el hombro en absoluto.
- Si el dolor le despierta en mitad de la noche.
- Si le duelen ambos hombros a la vez.
- Si el dolor es «como un peso» y se corre hacia el cuello o el pecho, o le produce mareos.
- Si además tiene fiebre.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.traumamazamora.org/infopaciente/hombrodolo/hombrodolo.htm>



Figura 2



Figura 3