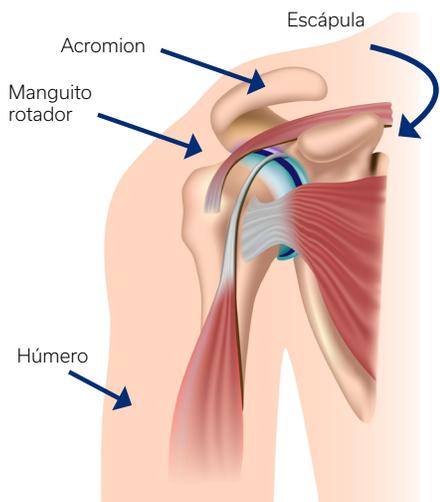


**“Trabajar con un terapeuta experto en mano puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en casos complejos de cirugía de la mano. El terapeuta extiende la continuidad de nuestra atención, además de actuar como asesor y entrenador para nuestros pacientes.”**

MARYBETH EZAKI, MD, EX PRESIDENTE, AMERICAN SOCIETY FOR SURGERY OF THE HAND



Vista frontal del hombro derecho

## ¿Qué es el pinzamiento del hombro?

El manguito rotador es un grupo de músculos y tendones que conectan el hueso de la parte superior del brazo (húmero) al omóplato (escápula). El manguito rotador le da al hombro estabilidad y flexibilidad durante el movimiento. El pinzamiento ocurre cuando los músculos y los tejidos blandos que están alrededor del hombro se pellizcan o aprietan. Este pellizco ocurre entre los huesos del hombro y por encima de la articulación del hombro.

## ¿Qué causa el pinzamiento del hombro?

Hay muchos problemas que causan el pinzamiento del hombro. La forma del hueso que está encima del hombro puede pellizcar los tejidos de este y causar pinzamiento. La debilidad de los músculos del hombro y de la espalda alta, junto con una mala postura, pueden causar pinzamiento. Puede ser también el resultado de movimientos repetitivos del hombro, tal como lanzar una pelota o alcanzar objetos por encima de la cabeza.

## ¿Cuáles son los síntomas del pinzamiento del hombro?

El pinzamiento del hombro es una de las causas más comunes de dolor del hombro. El dolor se presenta después de actividades que implican movimientos de estirar el brazo por detrás de la espalda o por encima de la cabeza. El dolor causado por el pinzamiento del hombro, puede ser leve al comienzo y luego empeorar con las actividades y durante el sueño.

## ¿Cuál es el tratamiento para el pinzamiento del hombro?

El tratamiento incluye reposo, modificación de la forma en que se realizan las actividades y trabajar con un terapeuta para aprender ejercicios de estiramiento y postura. Si el dolor no mejora con terapia, el médico puede recomendar una inyección de cortisona o cirugía. La cirugía consiste en ampliar el espacio del hombro para disminuir la presión en el manguito rotador. La terapia también juega un papel importante en la recuperación después de la cirugía.

## ¿Qué puede hacer un terapeuta de mano por mí?

El terapeuta de mano puede explicar las causas del pinzamiento del hombro, determinar cuáles actividades aumentan los síntomas y también suministrar un tratamiento para disminuir el dolor. Después de la cirugía, el terapeuta de mano le enseñará los ejercicios para restaurar la flexibilidad y la fuerza alrededor de la articulación del hombro.

