

LA EFICIENCIA DEL EJERCICIO FISICO PARA LA REHABILITACION DE PACIENTES CON BURSITIS DEL HOMBRO

Rimer Orduñez Aguiar

Médico Especialista en MGI, Vice Director de Asistencia Médica Policlínico Manuel Días Legra. Policlínico Manuel Días Legra. Correo: rimeroa@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0003-2729-4531>. Móvil: 58588767. Provincia Holguín, Cuba

Resumen

Las causas más comunes del dolor deltoides son las lesiones por uso repetitivo. Las personas que usan repetidamente los hombros y los músculos deltoides tienen mayor riesgo de desarrollar una lesión en estos músculos. El deltoides es un músculo grande responsable de levantar el brazo y darle al hombro su rango de movimiento. O sea, que, si nos percatamos, las lesiones en el deltoides están estrechamente relacionadas con la actividad que desempeña cada sujeto, por lo tanto, una de las categorías filosóficas que más relación guarda con el tema objeto de investigación es la actividad humana. La misma puede ser definida como: “la forma específicamente humana de relación activa hacia el mundo circundante, cuyo contenido es su cambio y transformación racional”, podríamos añadir, además, auto transformándose el propio hombre. La actividad de este supone determinada contraposición del sujeto y el objeto de dicha actividad. El hombre se contrapone al objeto de la actividad como material que debe recibir nueva forma y propiedades, por lo tanto, se transforma así en producto de dicha actividad. Al problema de la relación hombre –mundo, con todas sus determinaciones, nadie le discute su estatus filosófico, pero este problema se concreta en la relación sujeto-objeto, y la filosofía lo abarca en este sentido y en este marco, aunque cuando el objeto de análisis es el hombre, como en este caso, entonces se trata de una relación sujeto-sujeto. El sujeto como categoría filosófica designa al hombre socio históricamente determinado y portador de la práctica social. Por otra parte, el objeto es aquella parte del mundo que el hombre humaniza, que integra a su realidad mediante la práctica social, lo cual habla de la práctica como el momento inicial y decisivo de la actividad, aunque coexista con otros momentos tales como: el cognoscitivo, valorativo y comunicativo, los cuatro se dan como un proceso único, se separan solo para su análisis teórico-metodológico. La relación hombre-mundo, presupuesto teórico de toda reflexión filosófica, podrá entenderse científicamente, a partir de la comprensión materialista de la historia; y de la determinación de la práctica como forma esencial del ser de la realidad social. Constituyó un momento importante y determinante en la comprensión de las leyes inherentes al movimiento social, única forma de explicar la naturaleza de las otras formas inferiores de movimiento de la materia. Cuando se dice que los fines humanos del sujeto prefiguran o proyectan los resultados, se entiende en el sentido que el sujeto en su acción práctica reproduce su ser esencial, objetiva su actividad. Por último, destacar que la actividad humana está encaminada a: transformar la naturaleza y la realidad social y a satisfacer las necesidades individuales y sociales del hombre. Y añadir que para este análisis se prestan otras categorías que se pondrán de manifiesto en algún momento del trabajo final, como pueden ser causa y efecto, contenido y forma, o principios y leyes de la dialéctica materialista, entre otros.

Palabras clave: deltoides, relación sujeto objeto, relación hombre mundo.

Introducción

El hombro es la articulación de mayor movilidad en el cuerpo humano, que permite movimientos aislados o combinados como la flexión/extensión, rotación interna/externa, aducción/abducción y circunducción. Todo ello trae como consecuencia que ocurran lesiones osteoarticulares y músculo-tendinosas. El dolor se convierte en causa de limitación funcional para las diferentes actividades de la vida diaria. La incidencia de dolor de hombro en la población general es de casi 11,2 casos por 1000 pacientes cada año. Incidencia entre 9-25 casos por cada 1 000 habitantes al año de la bursitis de hombro.

El síndrome de hombro doloroso es un motivo de consulta muy frecuente, con una prevalencia que fluctúa entre el 6-11% y el 36.8% en la población general. Entre la población trabajadora se

encuentra que un 2% de los diagnósticos en enfermedad profesional músculo esquelética corresponden a dolor de hombro.

La rehabilitación física se orienta a la pronta recuperación del paciente y forma parte de la asistencia médica para mejorar las capacidades funcionales y psicológicas del individuo así como activar sus mecanismos de compensación, a fin de permitirle llevar una existencia autónoma y dinámica.

La Cultura Física terapéutica en los últimos años ha ocupado un lugar destacado en el tratamiento de las enfermedades ortopédicas, tanto degenerativas como infecciosas del sostén y locomoción, así como del tratamiento posterior de las lesiones por accidentes y operaciones quirúrgicas, es por ello que el físico-terapeuta debe incluirse en la relación que se establece entre el paciente y el médico.

El dolor de hombro es una de las consultas más prevalentes en la práctica médica. Se estima que el 40% de las personas lo presentan en algún momento de su vida. La prevalencia aumenta con la edad y con algunas profesiones o actividades deportivas, como tenis, natación, etc. Jiménez y Sánchez (2003).

En general se considera que el 10% de las lesiones de los atletas corresponden a lesiones del hombro. De ellas 96% corresponden a lesiones traumáticas y el 4% a lesiones no traumáticas, debido a sobre uso y a mínimas injurias. Luego de la lesión los pacientes pueden desarrollar inestabilidades estructurales y no estructurales que deben ser reconocidas para un tratamiento correcto.

Desarrollo

Principales Características de la Bursitis del Hombro

El reumatólogo es el especialista que se encarga del estudio, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades del aparato locomotor (huesos, articulaciones, músculos, ligamentos y tendones) y del tejido conectivo.

La bursitis es un trastorno doloroso que afecta las pequeñas bolsas rellenas de líquidos (bolsas sinoviales) que proporcionan amortiguación a los huesos, tendones y músculos alrededor de las articulaciones. La bursitis ocurre cuando estas bolsas se inflaman, Se produce cuando se usa demasiado una articulación o por una lesión.

Manifestaciones Clínicas

Las manifestaciones Clínicas son Variables

Se presenta con dolor articular, sensibilidad cuando existe movimiento de la articulación y cuando descansa o cuando se presiona alrededor de la articulación, rigidez, hinchazón, calor o enrojecimiento sobre la articulación

El ejercicio físico-terapéutico para la rehabilitación de la bursitis del hombro

La utilización de la gimnasia como medio terapéutico data de a.n.e. Son muy conocidos los trabajos de numerosos médicos que en épocas pasadas recetaban como medicamento determinadas actividades físicas y obtenían resultados positivos con ese tipo de tratamiento. Ejemplo de ello son los Vedas, libros sagrados indios, 1800 años a.n.e., donde se describe la importancia de la enseñanza de los ejercicios pasivos y activos, así como de los ejercicios respiratorios y el masaje, en la curación de diferentes enfermedades. Los trabajos de los griegos, 130-200 a.n.e., también fueron muy conocidos en esta esfera, empleando su experiencia en la aplicación de la Gimnasia Terapéutica y la Terapia Ocupacional. Dando un salto en la historia, encontramos que en los siglos XV-XVIII, en pleno inicio del movimiento renacentista, correspondió a Hierónimos Mercurialis, famoso médico del Emperador de Austria publicar en 1573 el libro "El arte de la Gimnasia", obra provista de una gran documentación y base científica, donde hace tipo de tratamiento. Ejemplo de ello son los Vedas, libros sagrados indios, 1800 años a.n.e., donde se describe la importancia de la enseñanza de los ejercicios pasivos y activos, así como de los ejercicios respiratorios y el masaje, en la curación de diferentes enfermedades. Los trabajos de los griegos, 130-200 a.n.e., también fueron muy conocidos en esta esfera, empleando su experiencia en la aplicación de la Gimnasia Terapéutica y la Terapia Ocupacional. Dando un salto en la historia, encontramos que en los siglos XV-XVIII, en pleno inicio del movimiento renacentista, correspondió a Hierónimos Mercurialis, famoso médico del Emperador de Austria publicar en 1573 el libro "El arte de la Gimnasia", obra provista de una gran documentación y

base científica, donde hace observaciones exactas al ejercicio y sus efectos, sus ventajas e inconvenientes cuando no se le dosifica convenientemente.

El hombro doloroso es aquel, en que la afectación responsable es una tendinitis, esta es una afección de las estructuras no óseas. Se considera reumatismos de partes blandas; consiste en la inflamación de la vaina tendinosa y vaina sinovial del tendón, muchas veces del tendón como tal. Generalmente, la vaina tendinosa, con capa sinovial, es el lugar de máxima inflamación. En el hombro la podemos encontrar como tendinitis del manguito rotador o como Bursitis, Pueden, también, tener un papel causal los traumatismos extremados o repetidos, la distensión o ejercicio excesivo o desacostumbrado. La sobre carga mecánica continua puede ser también una causa. Pueden aparecer de forma aguda o progresar lentamente, de forma crónica. (Álvarez Síntes, 2008)

En general, la patología invalidante viene precedida por el dolor, que en la mayoría de los casos provoca una limitación articular como resultado final. La evolución del proceso puede determinar la aparición de contractura y rigidez, llegando a la inmovilidad por desuso. Todo ello conducirá a una incapacidad importante porque anula la posibilidad de realización independiente de las actividades de la vida diaria.

Protocolos de Tratamiento

En las búsquedas realizadas acerca de los protocolos de actuación nos hemos percatado q existen varios para el hombro doloroso, así como tratamientos rehabilitadores

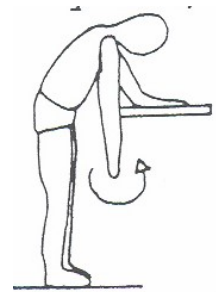
El tratamiento tradicional de la Bursitis del hombro se basa en muchas terapias, incluida la administración de analgésicos y antiinflamatorios, inyecciones de esteroides locales, punción, fisioterapia.

Los antiinflamatorios como Diclofenaco (voltaren, Cataflam), Nimesulida (Nisulid) o Ketoprofeno (Profenid) en comprimidos inyectables o gel, son prescritos por médicos generales u ortopedistas. Ya que ayudan a disminuir la inflamación y el dolor.

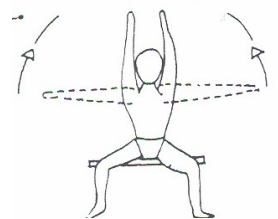
TABLA DE AUTOCUIDADOS PARA HOMBRO DOLOROSO.

1. No realizar los ejercicios con rapidez
2. Evitar los movimientos o ejercicios dolorosos
3. En las fases de agudización no realizar ejercicios sin previa consulta
4. Si es posible, precalentar la zona a ejercitar con almohadilla eléctrica, bolsa de agua caliente, ducha caliente...
5. Aumentar progresivamente el número de repeticiones
6. Realizar Los ejercicios con ropa de mangas amplias

1. DE PIE, LIGERAMENTE INCLINADO HACIA DELANTE, CON EL BRAZO APOYADO EN LA MESA Y EL OTRO COLGANDO RECTO Y RELAJADO. REALIZAR MOVIMIENTOS HACIA DELANTE Y ATRÁS, DE IZQUIERDA A DERECHA Y EN CÍRCULOS



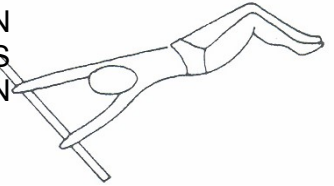
2. SEPARAR LOS BRAZOS DEL CUERPO HASTA LA HORIZONTAL, MANTENER UNOS SEGUNDOS, GIRAR LAS PALMAS DE LAS MANOS HACIA ARRIBA Y LLEVAR A LA VERTICAL.



3. LLEVAR EL BRAZO AL HOMBRO CONTRARIO Y EMPUJAR CON LA OTRA MANO EL CODO, COMO SI QUISIERA RASCARSE LA ESPALDA. MANTENER LA POSICIÓN UNOS SEGUNDOS.



4. TUMBADO BOCA ARRIBA CON LAS PIERNAS DOBLADAS, TOMAR UN BASTÓN Y LLEVARLO EN PROLONGACIÓN DEL CUERPO POR DETRÁS DE LA CABEZA, CON LOS BRAZOS ESTIRADOS. VOLVER A LA POSICIÓN INICIAL.



5. SENTADO O DE PIE. UN BRAZO POR ENCIMA Y DETRÁS DE LA CABEZA, EL OTRO POR DEBAJO Y DETRÁS DE LA ESPALDA. COGER UNA TOALLA Y MOVER DE ARRIBA ABAJO COMO SI NOS SECÁRAMOS LA ESPALDA. CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS MANOS.



6. SENTADO EN LA MESA A LA ALTURA DE LAS AXILAS SEPARE LOS BRAZOS DESLIZÁNDOLOS POR LA MESA.



Conclusiones

Los Resulto de este estudio Bibliográfico se puede plantear que las investigaciones publicadas respecto al tema en la actualidad han sido diversos, pero pocos hacen referencias a los ejercicios físicos que pueden realizar el personal no solo de salud pública sino también los profesores de cultura física a los pacientes con bursitis del hombro. El presente estudio brinda información desde el punto de vista teórico de como los ejercicios pueden ayudar a personas con Bursitis a mejorar su movilidad, flexibilidad y fuerza. Algunos especialistas indican fisioterapias o ejercicios de fortalecimiento muscular para tonificar el musculo del deltoides y para someter los músculos rígidos a un rango de movimiento

Bibliografía

- Álvarez, R. (2009). Tratado de Cirugía Ortopédica y Traumatología Tomo II. La Habana: Ciencias Médicas.
- Borja, C., Y Elisabeth, M. (2018). Evolución del nivel de riesgo ergonómico en los fisioterapeutas que trabajan en el área de Terapia Física y Rehabilitación del hospital Teodoro Maldonado Carbo de la ciudad de Guayaquil.
- Caballero. M., García, J. (2011). El trabajo comunitario, una alternativa cubana al desarrollo social. (Digital). Pag. 21, 22, 23.
- Dang, A. y Davies, M. (2018) Rotator Cuff Disease: Treatment Options and Considerations. Sports Med Arthrosc Rev.; 26(3):129_133.
- Daniels y Worthingham. 2023. Técnicas de balance muscular. Séptima Edición. Madrid España, Editorial Grafos, S.A.
- Fernando, R., García, L. 2015 Servicio de Anestesiología, Reanimación y Tratamiento del Dolor H.U. Puerto Real, España Revista Mexicana de Algología.
- Freiwald, J. (2008). Prevención y Rehabilitación en el Deporte: Planes y ejercicios para la recuperación de lesiones. Barcelona: Hispano Europea.
- Gabucio López, P. (2008) Tratamiento del Hombro Doloroso Mediante Terapia Manual. Revfisioter (Guadalupe).; 7 (1): 23_33
- García Martínez, O. (2015). Nuevo enfoque de diagnóstico y reparación Artroscópica de rupturas del Manguito Rotador. Tesis Presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Médicas. Ciego de Ávila.
- González R, Alamillo J, Giménez JL, Loscos P, Ruiz J. (2017). Guía para el abordaje del hombro doloroso. Tratamiento Rehabilitador tras la Cirugía Artroscópica del Manguito de los Rotadores. Ediciones GRUNENTHAL PHARMA.