

TENDINITIS DEL SUPRAESPINOSO

DEFINICIÓN:

Se denomina tendón a la estructura de tejido fibrilar que une un músculo al hueso para poder movilizar una articulación. Una tendinitis es una inflamación más o menos extensa de un tendón provocada por esfuerzos repetidos de éste. Se diferencia según su localización en tendinitis de inserción o entesitis si la lesión se halla en la inserción del tendón en el periostio; miotendinitis cuando la lesión se sitúa en la unión del músculo y tendón.

Si hay calcificaciones en el tendón se habla de tendinitis calcificante.

El tendón del supraespinoso junto con otros tendones forma el manguito de los rotadores que cubren a la cabeza humeral. La tendinitis del supraespinoso es la inflamación ocasionada en ese tendón debido al roce provocado por los movimientos repetitivos de elevación del hombro, que origina un pinzamiento entre la cabeza del húmero y el arco acromial.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?:

Suele producirse en trabajadores manuales o deportistas que efectúan movimientos repetitivos con el brazo en elevación, utilización excesiva del brazo o sobreesfuerzo continuado, el dolor descrito por el paciente se proyecta por la cara externa del muñón del hombro y del brazo, estos dolores son provocados por gestos deportivos o de la vida cotidiana, y revisten en principio un carácter mecánico. Impiden al paciente acostarse sobre el lado patológico y pueden incluso despertarse por la noche.

A más largo plazo la tendinitis puede acarrear la rotura tendinosa parcial o total, por eso es importante el tratamiento fisioterápico.

¿CÓMO PODEMOS MEJORAR CON FISIOTERAPIA?

Podemos utilizar electroterapia: Ultrasonidos, Láser, Onda Corta, Magnetoterapia.

Técnicas manuales de masoterapia, Cyriax (masaje transversal profundo), recentraje de la cabeza humeral, búsqueda y tratamiento de puntos gatillo miofasciales relacionados con la patología descrita, estiramientos a partir del periodo subagudo...

Estas técnicas deben completarse, además, con una reeducación específica del gesto deportivo o de las actividades habituales de la vida diaria, de cara a armonizar los movimientos del hombro, la reeducación debe incluir maniobras de liberación del hombro de la cabeza humeral, propiocepción para estimular el tono del músculo, fortalecimiento muscular progresivo así como una reanudación progresiva (en el caso de los deportistas) al entrenamiento.

SESIONES RECOMENDADAS:

2-3 sesiones semanales que se irán espaciando a medida que el paciente evolucione de forma favorable.

Para más información sobre esta lesión u otras patologías estamos a tu disposición, nos puedes localizar para pedir cita en el teléfono 91 662 60 11 o en el mail info@davidarehabilitacion.com.

Artículo realizado por Patricia Sobrino
Fisioterapeuta de Davida Rehabilitación Center a 17 de Junio de 2010