

## PARA PREVENIR LESIONES EN EL HOMBRO

- ✓ El **ejercicio** frecuente con un **calentamiento** adecuado, ayuda a ir elevando gradualmente la elasticidad de los músculos, previniendo tirones y lesiones.
- ✓ **Evitar** cargar **objetos pesados** de forma inadecuada.
- ✓ **Disminuir** el **stress**, ya que estudios han demostrado que éste afecta a los músculos del hombro, cuello y espalda.

Es importante buscar atención médica especializada si se presenta dolor en el hombro.

En **ORTHO FAM** podemos dar **atención** a todas las **lesiones de hombro** incluyendo a pacientes post-operados.

El tratamiento tendrá como objetivo la disminución del dolor, inflamación y restauración de arcos de movilidad.

Para ello contamos con las siguientes modalidades terapéuticas:

LÁSER  
ULTRASONIDO  
INTERFERENCIALES

TENS  
TERMOTERAPIA  
MASAJE TERAPÉUTICO

### SOLICITA INFORMES EN TUS CLÍNICAS ORTHO FAM EN LA CIUDAD DE MÉXICO

#### SÁTELITE

Pafnuncio Padilla, No. 17  
Piso 3, Ciudad Satélite, Edo.  
de Méx. Tels: 55 62 00 10 y  
55 62 22 55

#### PERISUR

Periférico Sur No. 4829,  
Sexto Piso, Col. Parques del  
Pedregal. D.F. (Torre Jade)  
Frente a PERISUR Tels: 51 71  
30 30 y 51 71 00 02

#### COL. ROMA

Av. Álvaro Obregón  
121, Piso 10 Col. Roma  
Méx. D.F. Tels: 55 33  
24 00 y  
55 33 24 01

### EN OTRAS CIUDADES DEL PAÍS.

#### MONTERREY

Av. Terranova No. 331 Piso 2, Esq.  
Gonzalitos, Col. Leones Tels:  
(81) 83 48 45 91 y (81) 83 48 45 89

#### PUEBLA

Av. Juárez No. 2318, tercer piso,  
Col. La Paz. Tels: (222) 2 48 90 00

#### SAN LUIS POTOSÍ

Calle Mariano Arista No. 1090 Piso 2,  
Col. Barrio Tequisquiapan, Tels: (444)  
8 17 10 08 y (444) 8 17 24 46

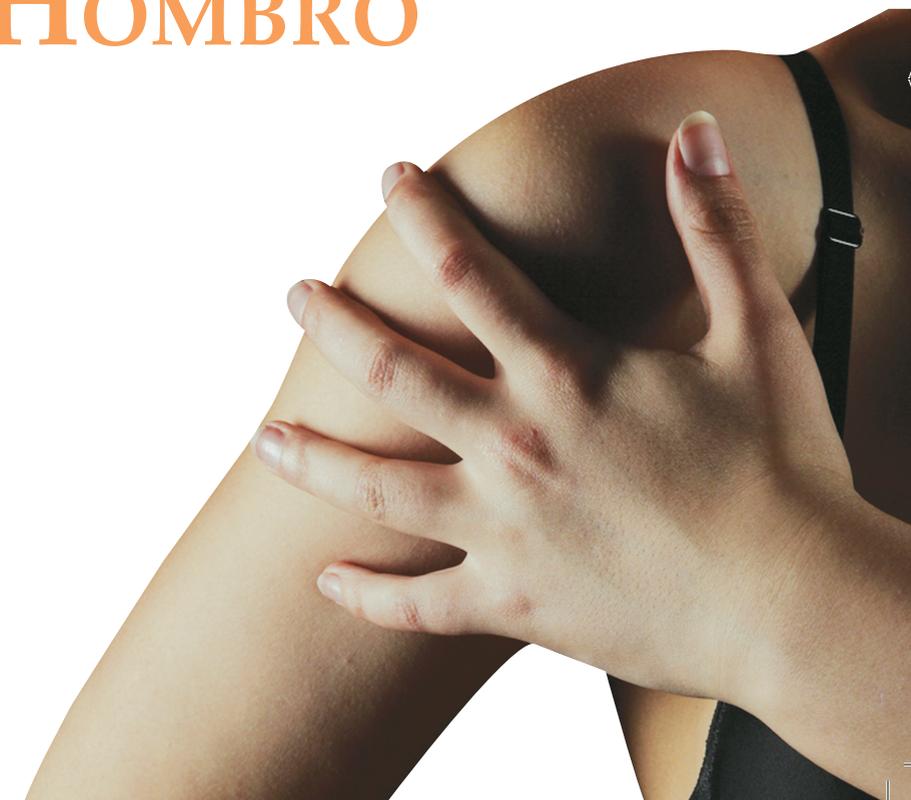
#### MÉRIDA

Prolongación Paseo de Montejo (entre  
calle 21 y monumento a la Patria), Col. Itzimna  
Tels: (999) 927 58 75 y (999) 927 58 85

Horario de atención en todas nuestras Clínicas: 24 hrs. 365 días del año.  
[www.orthofam.com.mx](http://www.orthofam.com.mx)



# LESIONES DE HOMBRO



La **articulación** de **hombro** es la más móvil del cuerpo. Como resultado de esta movilidad, el hombro es un sitio susceptible para lesionarse de muchas formas. Los movimientos repetitivos colocan a los músculos y ligamentos en una posición vulnerable.

En esta **articulación** pueden ocurrir diversas lesiones, entre las que destacan los **desgarres musculares**, la inflamación de los tendones y con el tiempo, cambios óseos en la zona; Estas **lesiones** se manifiestan a través de **dolor** e **inflamación** y generalmente producen inmovilidad.

El **dolor** de **hombro** se manifiesta básicamente, cuando tratamos de mover el brazo por encima de la cabeza, detrás de la espalda o hacia el frente.

## CAUSAS DE LESIONES EN EL HOMBRO

Ciertas labores en la casa o el trabajo, así como cierto tipo de accidentes pueden ocasionar **esguinces**, **luxaciones** y **fracturas** en el hombro.

La **participación** en **ejercicios** y/o **deportes** como el tenis, béisbol, fútbol americano, natación y levantamiento de pesas, pueden **provocar contracturas musculares**

No hay que perder de vista que una **lesión** que **no** se **atiende**, puede **convertirse** en **crónica**, pudiendo llegar a causar la ruptura del conjunto de músculos y tendones del hombro.

Los **tendones del hombro**, pasan por debajo de un arco óseo rígido, la causa más común de dolor se presenta cuando los tendones se **inflaman** y quedan atrapados bajo el arco óseo del hombro, lo cual ocasiona una lesión comúnmente llamada “**tendinitis del manguito rotador**”.

Las señales más frecuentes para identificar estas lesiones son:

- Imposibilidad de levantar o mover el brazo debido a dolor.
- Sensación de hormigueo o de ardor.
- Hombro hundido (hacia abajo y hacia adelante).

## CONSECUENCIAS DE LESIONES EN EL HOMBRO

Las **consecuencias** al sufrir alguna **lesión** en el **hombro** son **diversas**. En algunos casos las articulaciones se recuperan favorablemente y no sufren consecuencias, pero en otros casos puede derivar en dolores constantes, inmovilidad e inflamación de la articulación. En **casos severos** la lesión puede derivar en una **intervención quirúrgica**.

