

¿CÓMO LIDIA EL KINESIÓLOGO CON UN HOMBRO DOLOROSO?

La consulta por hombro doloroso o con limitación en sus movimientos es cada vez más frecuente. Una de las enfermedades con que nos vemos enfrentados diariamente es la lesión del manguito rotador, clave para el funcionamiento adecuado de la articulación del hombro. Los más afectados son los jóvenes y las personas de edad. Los primeros por su participación en actividades deportivas o del trabajo y los segundos, por problemas degenerativos asociados con el envejecimiento.

Como en todas las áreas médicas en que se ocupa la medicina, es importante la educación y prevención para que exista una consulta temprana y oportuna, y así ofrecer tratamientos que lleven a mejores resultados.

A pesar de tener gran capacidad de movimiento, el hombro es muy inestable, y eso lo hace susceptible a una infinidad de lesiones.

Los tendones del manguito rotador son la clave para su funcionamiento saludable. Ellos están sujetos a desgarros, rupturas o degeneración en la medida en que usemos nuestros hombros, hagamos esfuerzos exagerados o sufran traumas. Las tendinitis son especialmente dolorosas mientras que las rupturas ocasionan, además, debilidad. En un gran porcentaje de pacientes, las lesiones del manguito rotador están asociadas con daño de otras estructuras del hombro: desgarros del tendón del bíceps, artrosis de la articulación acromioclavicular, daño del cartílago o alteraciones de la forma del acromion, son de frecuente

asociación con la patología del manguito rotador. Por esto el diagnóstico y tratamiento deben realizarse en forma integral, corrigiendo todos los daños y no sólo las lesiones del tendón.



Desde la “BIBLIOTECA MARÍA CECILIA GUZMÁN” del Colegio de Kinesiólogos de la Provincia de Córdoba queremos ayudar a nuestros profesionales a enfrentar esas patologías con las que lidian día a día, y para cada una sugeriremos ejemplares que se encuentran en nuestro establecimiento y pueden serles útiles.

Aquí recomendamos una bibliografía auspiciosa sobre el tema “HOMBRO DOLOROSO” en cuanto a las causas, consecuencias, tratamiento, su incidencia en el deporte, la biomecánica de las articulaciones que lo forman, fisioterapia adecuada para cada patología y numerosas más herramientas para enriquecer la teoría y poder llevarla a la práctica. Esperamos les sea de utilidad y recuerden que los esperan en la calle General Bustos 470, B° Cofico.

- 1) **Ejercicio Terapéutico: Fundamentos y Técnicas** (Kisner/Colby)
- 2) **Lesiones Deportivas: Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación** (Bahr/ Maehlum/Bolic)
- 3) **Entrenamiento Deportivo: Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes** (Naclerio)
- 4) **Fisiología Articular I** (A.I. Kapandji)
- 5) **Disfunciones Musculoesqueléticas** (Rene Cailliet)
- 6) **Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte** (M. Izquierdo)
- 7) **Electroterapia en Fisioterapia** (Rodríguez Martín)

Lic. Maximiliano Milanesio
E-Mail: bibliotecacolegioeba@gmail.com