

LESIONES DEL MANGUITO ROTADOR.

PARTE II.

Por Maite Goikoetxea Manso

Como decíamos el mes anterior, ésta es una patología muy frecuente entre los golfistas. Se produce por movimientos repetitivos por encima de la cabeza (como el swing). En estos gestos el manguito rotador sufre microtraumatismos al quedar atrapado en el túnel osteoligamentoso del que hablábamos en el "repasso anatómico".

Con el tiempo, si no cesan estas "microagresiones", el hombro comienza a dar síntomas dolorosos y aparece una limitación de ciertos movimientos de los cuales el paciente no es consciente en fases iniciales. Generalmente este dolor interfiere en el descanso nocturno. Junto a la disminución de la movilidad aparece una pérdida de fuerza muscular.

Según va evolucionando la lesión el jugador va adaptando los movimientos del golf y de la vida diaria de manera inconsciente, limitando así aun más la movilidad de la articulación. Aparecen compensaciones en otras partes del cuerpo (espalda, codo, cuello...) para suplir la falta de movimiento en el hombro. Estas compensaciones frecuentemente acarrearán dolores asociados como dorsalgias o cervicalgias producidas por contracturas musculares.

Es el momento de diagnosticar la lesión, pues cuanto antes se detecte, más fácil y exitoso será su tratamiento. En general habrán pasado varios meses desde el inicio de los síntomas hasta que el paciente lo consulta al hacerse consciente de la lesión.

Al igual que en el codo, podemos encontrarnos con lesiones agudas de tipo inflamatorio y lesiones más crónicas de tipo degenerativo. Para evitar ambas es recomendable mantener una movilidad y fuerza muscular adecuadas. A continuación le proponemos una serie de ejercicios que le ayudarán a prevenir este tipo de lesiones.

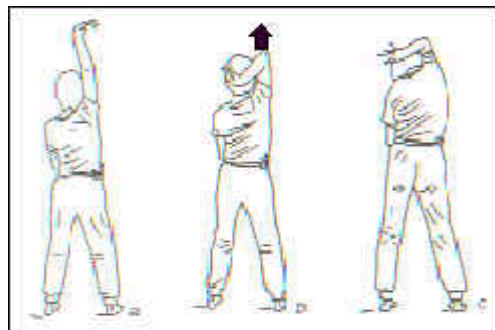
EJERCICIOS PREVENTIVOS: Realizaremos estos ejercicios de estiramiento antes y después de jugar a golf.

1. Muñeca flexionada con la palma de la mano mirando hacia arriba. La mano contraria se apoya sobre el hombro a estirar. Baje el hombro notando la tensión en la articulación. Mantenga 6 segundos y repetir 3 veces.



2. En este ejercicio, un hombro "tira" hacia el suelo, y el otro hacia el techo. Mantenga 6 segundos y repita 4 veces alternando los hombros.

3. Mano izquierda sobre cadera derecha, brazo pegado a la oreja y muñeca flexionada. Lleve la mano detrás de la cabeza y tire del codo hacia el techo todo lo que pueda. Mantenga 6 segundos y repita 2 veces con cada hombro.



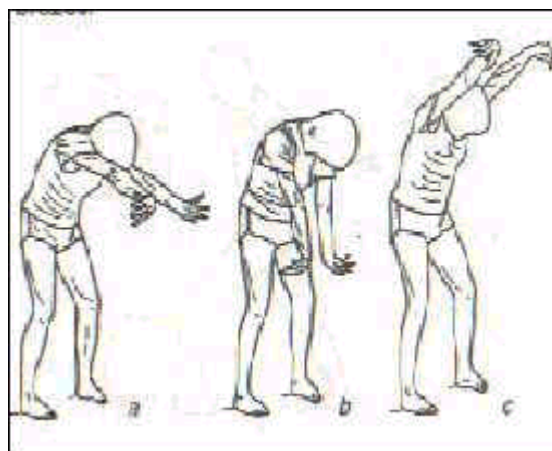
4. En esta posición tire de los hombros hacia atrás sin echar el tronco hacia delante. Mantenga 6 segundos y repita 3 veces.



5. Partiendo de la posición anterior, vaya inclinando el tronco hacia delante. Ahora la pierna de atrás queda flexionada y la de delante extendida. Tire hacia arriba de los brazos. Mantenga 6 segundos y repita 3 veces.



7. Este es el último ejercicio. Pies separados ligeramente y brazos adelantados y estirados con muñecas flexionadas. Primero estire los brazos hacia delante (a), después hacia abajo (b) y por último hacia arriba (c). Mantenga 6 segundos cada posición y repita dos veces.



RECOMENDACIONES.

Estos ejercicios son preventivos, por lo que están destinados a jugadores con el hombro sano. Si tiene alguna lesión no los realice por su cuenta, consulte con la fisioterapeuta para recibir asesoramiento sobre estos y muchos otros ejercicios que puede realizar.

Es conveniente que no realice estos ejercicios por su cuenta. Consulte con la fisioterapeuta para asegurarse una correcta ejecución de los mismos, y así poder aprovecharse al máximo de sus beneficios.

La técnica y el gesto deportivos son decisivos en este tipo de lesiones. Frecuentemente se producen por un mal gesto deportivo, por lo que es necesario corregir los fallos en la técnica que puedan estar repercutiendo negativamente en el hombro.