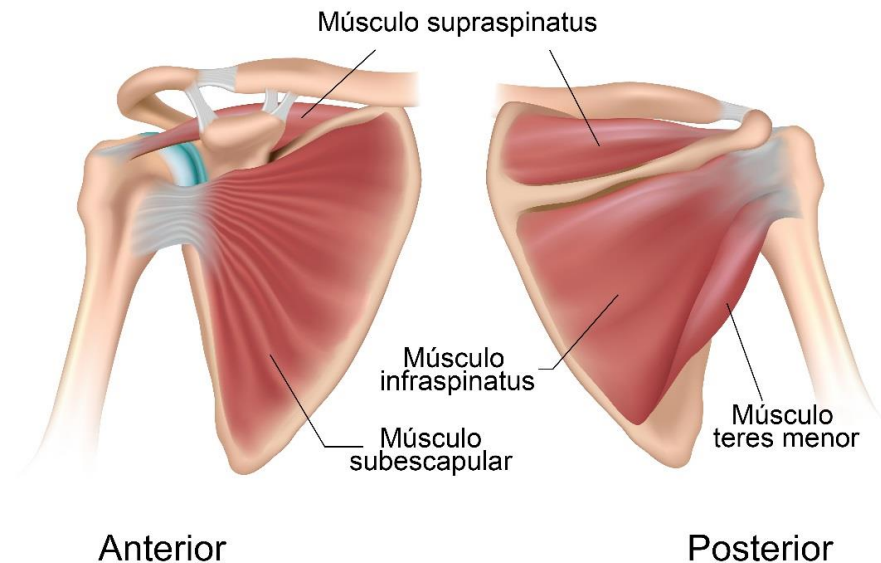


# 5 cosas que hay que saber sobre la lesión del manguito rotador

*Sección de Hombro y Codo. Departamento de Ortopedia. Fundación Santa Fe de Bogotá*

## Músculos del manguito rotador



### 1. Generalidades

El manguito rotador es el conjunto de cuatro músculos y tendones que envuelven la cabeza del húmero y la brindan movimiento y estabilidad al hombro. El riesgo de padecer lesiones del manguito rotador aumenta con la edad, siendo más sintomático en personas que realizan movimientos repetitivos por encima de la cabeza en sus trabajos o deportes.

Las **causas de lesión** del manguito rotador se dividen en agudas y crónicas:

- Las agudas son producto de un trauma en el hombro y las crónicas se producen por el desgaste de las fibras del tendón y su degeneración con la edad.
- Las lesiones crónicas son más comunes y reciben términos como:
  - Tendinitis del Manguito rotador: Irritación del tendón del manguito rotador. El tendón no está roto.

- Bursitis del manguito rotador (inflamación de la bursa sinovial): En general el término hace alusión a la inflamación de la bursa sub – acromial y sub – deltoidea, es decir, el tejido que está por encima del tendón del manguito rotador.
- Ruptura parcial del manguito rotador: El tendón del manguito se rompe de forma incompleta, es decir, parte de él aún está conectado al hueso.
- Ruptura completa del manguito rotador: Cuando el tendón se desprende completamente el hueso.

## **2. Síntomas**

- Dolor. Es el síntoma predominante en las lesiones de manguito rotador. Suele aumentar en la noche y empeorar al elevar el hombro afectado. El dolor es notorio en la vida cotidiana al intentar peinarse, tomar elementos que están elevados o rascarse la espalda.
- Fuerza. La disminución de la fuerza y movimiento en el hombro es variable y depende el grado de lesión que tenga el tendón.

## **3. Diagnóstico**

La historia clínica es la clave del diagnóstico, un buen interrogatorio y un examen físico especializado brindan información suficiente para sospechar una lesión del manguito rotador. Exámenes como la ecografía y resonancia magnética son útiles para confirmar el diagnóstico.

## **4. Tratamiento**

- Sin cirugía. Se basa en la rehabilitación el hombro con terapia física, busca fortalecer los músculos del hombro y dar balance a la cintura escapular. La infiltración del hombro es una alternativa en casos específicos.
- Cirugía. Consiste en colocar el tendón roto en su posición anatómica normal.

## **5. Prevención**

Hacer ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular son vitales para mantener un hombro saludable y evitar lesiones. Se debe fortalecer no solo la parte anterior del hombro sino también los músculos de la escápula, los cuales permiten un balance adecuado del hombro durante el movimiento. Una fisioterapia adecuada

lo guiará a realizar estos ejercicios en casa para prevenir posibles lesiones o empeorar de una lesión previa.