



UNIVERSIDAD DE COLIMA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

MOVIMIENTOS ACTIVOS Y PASIVOS DEL HOMBRO EN CINESITERAPIA

La articulación del hombro es una de las más móviles del cuerpo humano, permitiendo una gran amplitud de movimiento gracias a su estructura y la interacción de músculos, tendones y ligamentos. Sin embargo, esta movilidad también la hace vulnerable a lesiones y enfermedades como el síndrome de hombro doloroso.

¿QUÉ ES LA CINESITERAPIA?

Es una forma de tratamiento que usa el movimiento para aliviar el dolor y mejorar cómo se mueve el cuerpo, especialmente en personas con problemas en el hombro.

Se divide en:

Cinesiterapia pasiva:

Los movimientos son realizados sin la participación activa del paciente.



Cinesiterapia activa:

El paciente ejecuta los movimientos con esfuerzo propio.



¿QUÉ ES EL "HOMBRO DOLOROSO"?

Es una condición frecuente que afecta hasta un 25% de la población.

Es una molestia común, que puede deberse a:

- Tendinitis (inflamación de los tendones)
- Bursitis (inflamación de una bolsa con líquido)
- Lesiones del manguito rotador

Síntomas comunes: dolor al mover el brazo, dificultad para levantarlo o dormir del lado afectado.



TIPOS DE EJERCICIOS

MOVIMIENTOS PASIVOS

Son realizados por un terapeuta o por la gravedad sin intervención del paciente. Se emplean en fases iniciales de recuperación para evitar la rigidez.

- El terapeuta mueve el brazo del paciente.
- El paciente no hace esfuerzo.
- Ayudan a evitar que el hombro se ponga rígido.

Ejemplo:

- Ejercicios pendulares: dejar el brazo colgando y moverlo suavemente como un péndulo.

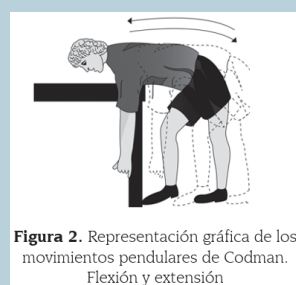


Figura 2. Representación gráfica de los movimientos pendulares de Codman. Flexión y extensión

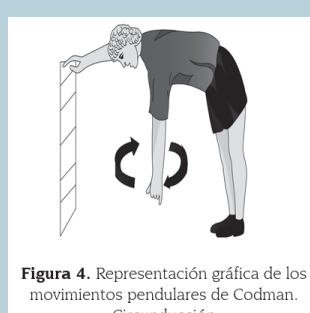
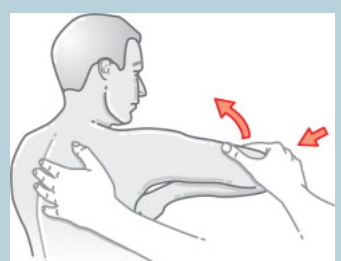


Figura 4. Representación gráfica de los movimientos pendulares de Codman. Circunducción

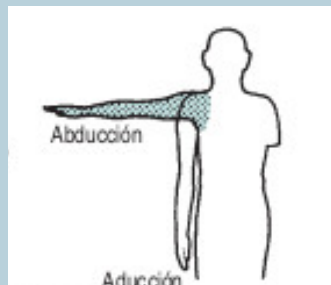
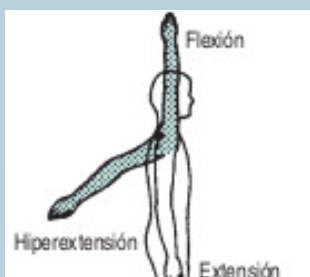
MOVIMIENTOS ACTIVOS

Son realizados por el paciente con su propio esfuerzo, ayudando a fortalecer la musculatura y recuperar la movilidad.

- El paciente mueve su propio brazo con esfuerzo.
- Ayudan a fortalecer los músculos y recuperar el movimiento.

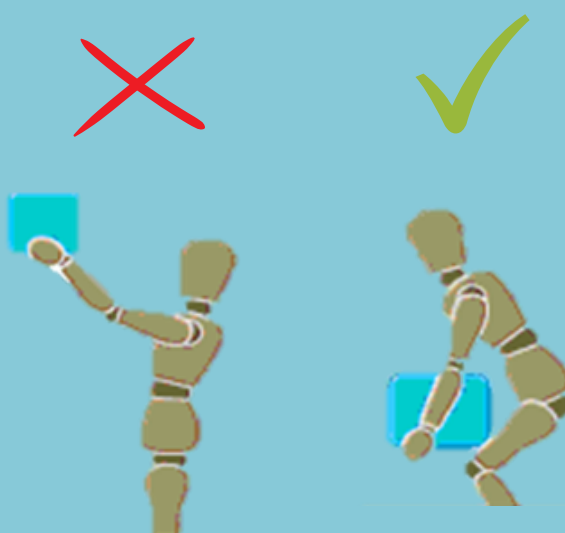
Ejemplos:

- Flexión y extensión: subir y bajar el brazo.
- Abducción y aducción: separar y acercar el brazo al cuerpo.
- Rotaciones: girar el brazo hacia adentro o afuera.



CÓMO PREVENIR LESIONES EN EL HOMBRO

- ✓ Evita levantar cosas pesadas o estirarte mucho hacia arriba.
- ✓ Mantén una buena postura al sentarte o trabajar.
- ✓ Toma descansos si haces movimientos repetitivos con los brazos.



- ✓ Usa técnicas seguras para levantar objetos: espalda recta y rodillas dobladas.
- ✓ Usa escaleras o bancos estables para alcanzar cosas altas.

¿YA HAY DOLOR? QUÉ HACER

- ⚠ No uses mucho el hombro lesionado, pero no lo dejes inmóvil por mucho tiempo.
- ⚠ No levantes objetos pesados ni alcances cosas altas si sientes dolor.



- ⚠ Aplica hielo o calor si el médico lo recomienda.
- ⚠ Mantén una buena postura al usar la computadora o herramientas.

Referencias bibliográficas:

- Contreras, H., & Enrique, H. (2019). Cinesiterapia como tratamiento del síndrome de hombro doloroso en pacientes de un hospital del Callao, 2019. En Universidad Nacional Federico Villarreal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/3282?show=full>
- División de Compensación para Trabajadores. (2021). Hoja Informativa sobre la Prevención de Lesiones a los Hombros. Departamento de Seguros de Texas.gov. <https://www.tdi.texas.gov/pubs/videoresourcessp/spfspreventsho.pdf>

ELABORADO POR:
CAMILA CRUZ HERNÁNDEZ
FERNANDA ROCÍO CISNEROS SUÁREZ