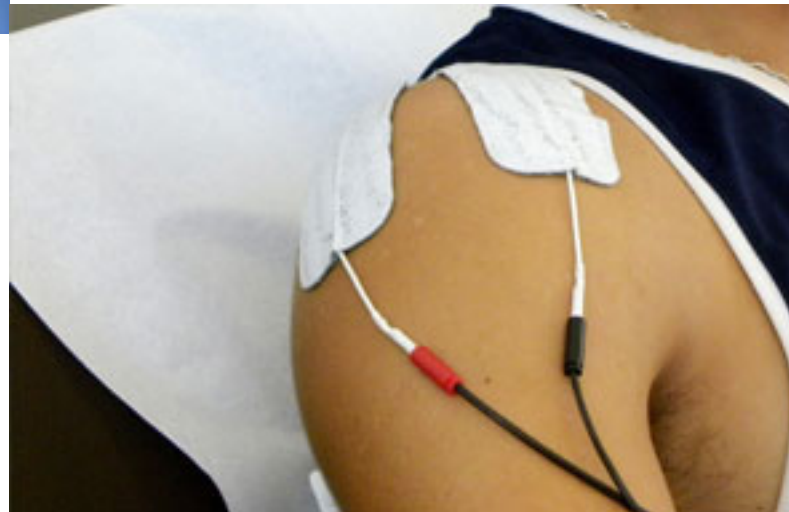


## Luxación de hombro, un impacto doloroso

La principal causa de esta lesión es traumática, pero también existen personas que se luxan el hombro por ser hiperlaxos

Técnicamente la luxación de hombro está referida a la pérdida de la congruencia parcial o total de la articulación, que en otros términos sería la salida de la cabeza del húmero (el hueso principal del brazo) de su cavidad articular en el hombro. “Es una lesión recurrente y si bien su principal causa es traumática, también se presenta en personas muy hiperlaxa”, sostiene el médico traumatólogo [Dr. Camilo Azar.](#)



### ¿Cuál es la principal causa?

La principal causa es traumática, pero también existe gente que se luxa el hombro en forma voluntaria por ser hiperlaxos.

### ¿Es una lesión habitual entre quienes practican deporte?

Suele presentarse mucho en deportistas, pero no necesariamente. Sí hay deportes más proclives a presentar en sus jugadores este tipo de lesiones. Por ejemplo, el esquí alpino, al igual que los nadadores o los rugbistas. En relación a quienes no suelen practicar deportes, se presenta, en su mayoría, en personas que son hiperlaxos.

### Ante esta lesión, ¿es necesaria una cirugía?

Es necesaria la cirugía. Pero hoy en día la discusión se presenta en qué hacer con la primera luxación del hombro. Y ahí entra mucho a tallar los antecedentes del paciente, cuales son sus actividades. No da lo mismo que sea o no deportista. Hay que considerar, además, qué brazo es el afectado, si es el brazo

dominante o no. Se debe considerar el daño y la magnitud de la lesión, si hay asociada otras fracturas, por ejemplo, o si existe lesión de partes blandas, principalmente en la inserción de algunos ligamentos. Todos estos son elementos muy importantes para tomar la decisión de intervenir quirúrgicamente. De no operarse la persona, se inmoviliza la zona afectada por aproximadamente tres semanas para posteriormente iniciar un proceso de rehabilitación, que irá fortaleciendo los grupos musculares que tienden a estabilizar el hombro.



### **¿Qué se entiende por una luxación de hombro?**

Nos referimos a luxación de hombro a la pérdida de relación normal entre la cabeza humeral y la superficie glenoidea (que es parte de la escápula). Hay que dejar en claro que hablamos de una articulación que tiene mucha movilidad, más que ninguna otra en el cuerpo. En sí, es intrínsecamente más inestable que otras articulaciones, toda vez que articula una superficie plana, como la glenoidea, con una cabeza humeral que es mucho más grande, pero que gracias a la forma de esta articulación y a los ligamentos que la unen, permite que tenga bastante movilidad. Cuando se luxa el hombro, se pierde la conexión entre ellos, es decir, la cabeza humeral está fuera de su posición normal.

### **¿Qué síntomas nos indican que estamos en presencia de una luxación de hombro?**

Mucho dolor y una alteración de la movilidad del brazo. La mayoría de los casos es evidente la salida del humero con el brazo de las personas separado del torax.

### **¿Cuál es el plazo estimado para volver a realizar actividad deportiva?**

Independiente si ha sido intervenida o no la persona, lo ideal para que pueda volver a practicar deporte y en especial si es de contacto, por los menos el tiempo estimado fluctúa entre tres y seis meses. Ahí también dependerá del tipo de lesión que haya sido necesario reparar y el grado de laxitud que tenga el paciente, pero esas son fechas más o menos estimadas.

### **Rehabilitación kinésica**

---

Tras la operación, el paciente debe comenzar una etapa de rehabilitación kinésica y para ellos hay etapas que cumplir y se deben respetar los plazos de cicatrización de los tejidos, puntualiza la kinesióloga [Leticia Canto](#) de Clínica MEDS.

”Una primera etapa se centrará en la protección de la zona operada y la educación al paciente, donde se le explicará porque no puede mover su brazo y cómo será su etapa de recuperación. Existirá un manejo del dolor post quirúrgico, del edema que aún se presenta en el paciente, y la activación muscular de la zona”.

Para calmar el dolor, el trabajo del kinesiólogo se centrará en fisioterapia, corrientes analgésicas, calor (por las contracturas musculares de la zona lesionada), hielo (al final de la terapia), masajes de drenaje, entre otras terapias. Lo más importante, indica la especialista, es cuidar la cirugía, trabajar el dolor y el edema y comenzar a mover el brazo en forma suave.

”En una segunda fase (tercera semana aproximadamente) comienza una etapa de mayor énfasis de movilidad del brazo, con ejercicios con bastón, balón y los que realice el propio kinesiólogo (movilidad en un rango protegido) A la vez se va fortaleciendo la musculatura, que se puede trabajar sin interferir en la zona de la cirugía”, precisa Canto.

Si bien los plazos de rehabilitación dependerán de la evolución del paciente, se estima que una luxación operada requiere entre 15 a 20 sesiones de kinesiólogía, para posteriormente realizar un trabajo en gimnasio.

### **Tips Luxación de Hombro**

- Es una articulación de gran movilidad.
- Hay una gran laxitud cápsulo-ligamentosa, que permite la gran movilidad articular.
- Desproporción entre el tamaño de las superficies articulares correspondientes. La glenoides es muy pequeña y la cabeza humeral muy grande. Ello determina la fácil desestabilización de la articulación.
- La cara anterior de la cápsula articular (muy laxa) está reforzada por tres ligamentos gleno-humerales, que dejan entre ellos un sector capsular sin refuerzo ligamentoso; por allí escapa la cabeza humeral.