

DOLOR DE HOMBRO Y MANGUITO ROTADOR



Guía de fisioterapia y carga progresiva

♦ INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo esta guía, probablemente estás experimentando **dolor en el hombro** que está limitando tus actividades diarias, el descanso o el entrenamiento.

Lo primero que queremos decirte es esto:

👉 **no estás solo, y es una condición bastante común.**

Muchas veces se utilizan términos como:

- **tendinopatía del manguito rotador**
- **pinzamiento subacromial**
- **tendinitis del supraespinoso**
- **dolor subacromial**

- **síndrome de hombro doloroso**

como si fueran exactamente lo mismo.

👉 Aunque estos problemas están muy relacionados entre sí, existe una pequeña diferencia.

El **manguito rotador** está formado por un grupo de músculos y tendones que ayudan a:

- estabilizar el hombro
- levantar el brazo
- mover el brazo por encima de la cabeza
- controlar los movimientos del hombro durante las actividades diarias

En algunos casos, el dolor puede estar más relacionado con una **irritación o sobrecarga de los tendones**, especialmente del **supraespinoso**.

En otros casos, puede existir sensibilidad e irritación de los tejidos alrededor del espacio subacromial durante ciertos movimientos del hombro.

👉 En la práctica, estas estructuras suelen trabajar juntas y muchas veces los síntomas se superponen.

Por este motivo, este protocolo está diseñado para ayudar en problemas relacionados con:

- ✓ **dolor de hombro**
- ✓ **dolor al levantar el brazo**
- ✓ **tendinopatía del manguito rotador**
- ✓ **tendinitis del supraespinoso**
- ✓ **pinzamiento subacromial**
- ✓ **irritación de los tejidos del hombro**
- ✓ **sobrecarga del hombro**

Aunque puede resultar molesto y a veces persistente, en la mayoría de los casos no se trata de una lesión grave, sino de una alteración relacionada con la **capacidad de adaptación y carga de los tejidos**.

Esta guía ha sido creada para ayudarte a iniciar un proceso de fisioterapia:

- ✓ simple
- ✓ progresivo
- ✓ seguro
- ✓ basado en carga gradual y movimiento controlado

♦ ENTENDER EL PROBLEMA

El **dolor del manguito rotador** suele estar relacionado con la irritación o sobrecarga de los tendones del hombro, especialmente del **supraespinoso** y otros músculos que ayudan a estabilizar la articulación.

Estos tejidos trabajan constantemente durante movimientos como:

- levantar el brazo
- empujar o cargar peso
- alcanzar objetos por encima de la cabeza
- entrenar o realizar movimientos repetitivos
- mantener la estabilidad del hombro

Cuando la carga supera la capacidad de adaptación de los tejidos, pueden aparecer:

- **dolor en el hombro**
- molestias al dormir sobre ese lado
- dolor al levantar el brazo
- debilidad o sensación de falta de control
- molestias durante movimientos por encima de la cabeza

👉 Esto no significa necesariamente que el tejido esté gravemente dañado, sino que está irritado y necesita una correcta **gestión de la carga** y una progresión adecuada del ejercicio.

♦ CONCEPTO IMPORTANTE

Uno de los errores más comunes es:

- ❌ parar completamente
- ❌ o continuar entrenando ignorando el dolor

👉 El enfoque correcto es:

- **control de la carga**
- **progresión gradual**
- **ejercicios específicos**
- **movimiento controlado**

👉 Esto permite que los tejidos del hombro se adapten progresivamente y mejoren con el tiempo.

♦ CÓMO UTILIZAR ESTE PROGRAMA

👉 Esto no es un conjunto de ejercicios al azar.

Es un protocolo basado en fisioterapia diseñado para:

- ✅ reducir el dolor
- ✅ mejorar la capacidad de carga del hombro
- ✅ recuperar fuerza y estabilidad
- ✅ mejorar el control del movimiento

Realiza los ejercicios con calma, sin forzar y manteniendo siempre el control del movimiento.

💣 EJERCICIOS

♦ FRECUENCIA

👉 Realiza el programa **2–3 veces por semana** durante aproximadamente **1 mes**.

- ejecución lenta y controlada
- calidad del movimiento antes de la cantidad
- la constancia es clave 🔑

♦ QUÉ PUEDES SENTIR

Durante los ejercicios, o incluso algunas horas después, puedes notar:

- ligera molestia
- sensación de tensión o fatiga muscular
- sensibilidad moderada en el hombro

👉 En muchos casos, esto es completamente normal.

⚠️ Lo importante es evitar:

- ❌ dolor intenso
- ❌ dolor agudo
- ❌ aumento importante de los síntomas durante muchas horas

👉 Si ocurre, simplemente reduce la carga, el rango de movimiento o la intensidad de los ejercicios.

♦ QUÉ ESPERAR

La mejoría del **dolor de hombro y del manguito rotador** normalmente no es inmediata.

El proceso requiere:

- tiempo
- repetición
- progresión gradual
- adaptación progresiva de los tejidos

👉 Con constancia, en la mayoría de los casos, el dolor mejorará progresivamente.

📈 Desde el primer mes, deberías empezar a notar una disminución gradual de la intensidad del dolor y una mejor tolerancia a los movimientos del hombro.

Esto no significa necesariamente que el dolor desaparezca por completo de inmediato, sino que poco a poco empezarás a sentirte mejor durante las actividades diarias y el movimiento.

👉 **EMPEZAMOS...** (recuerda, trabaja sobre la molestia no con mucho dolor. La molestia, nos permite de lograr mejoría, a diferencia del dolor que podría inflamar demasiado o ausencia total de esfuerzo, que no servirá alcanzar mejoría)

1 ISOMETRÍA DE ROTACIÓN EXTERNA (MANGUITO ROTADOR)



Posición:

Colócate de pie cerca a una pared y utiliza una banda elástica ligera.
Mantén el codo pegado al cuerpo aproximadamente a 90°.

Ejecución:

Empuja suavemente hacia fuera sin mover realmente el brazo y sin despejar el codo lo más posible del tronco, llegando a una pequeña molestia
La contracción debe ser firme pero tolerable.

- 👉 Mantén la tensión de forma estable y controlada
- 👉 Evita elevar el hombro durante el ejercicio

Series:

3–5 series de 20–40 segundos

Por qué es importante:

Ayuda a reducir el dolor y activar la musculatura del manguito rotador sin sobrecargar los tejidos irritados.

Las contracciones isométricas suelen ser bien toleradas en fases sensibles del hombro.

Qué deberías notar:

- 👉 una disminución progresiva del dolor
- 👉 sensación de mayor estabilidad
- 👉 mejor tolerancia al movimiento del hombro

2 DESLIZAMIENTO EN PARED CON CONTROL ESCAPULAR

<https://youtube.com/shorts/ZPZIHjF94TA>

Posición:

De pie frente a una pared, con los antebrazos casi apoyados y los codos ligeramente flexionados.

Puedes utilizar una banda elástica ligera alrededor de las muñecas si el ejercicio es bien tolerado.

Ejecución:

Desliza lentamente los brazos hacia arriba sobre la pared manteniendo el control del movimiento. Párate antes si no consigues llegar hasta arriba, **lo vamos a conseguir despacio**.

Después, vuelve lentamente a la posición inicial.

- 👉 Mantén el hombro relajado
- 👉 Evita arquear la espalda
- 👉 Evita elevar excesivamente los hombros
- 👉 Movimiento lento y controlado
- 👉 Dirigir la mirada hacia arriba no cabeza abajo

Series:

2–3 series de 10–15 repeticiones

Por qué es importante:

Este ejercicio mejora el control de la escápula y la coordinación entre la escápula y el manguito rotador durante movimientos por encima de la cabeza.

Además, ayuda a recuperar progresivamente la tolerancia al movimiento funcional del hombro.

3 ABDUCCIÓN DE HOMBRO CONTROLADA CON FASE EXCÉNTRICA



¿Qué significa “fase excéntrica”?

La fase excéntrica es la parte del movimiento en la que el músculo trabaja mientras se alarga.

En este ejercicio, la parte más importante **es la bajada lenta y controlada del brazo.**

- 👉 No debes dejar caer el brazo
- 👉 Debes controlar lentamente el movimiento durante la bajada

Esto ayuda a mejorar la tolerancia de carga y la capacidad funcional de los tendones del manguito rotador.

Posición:

De pie, con una mancuerna ligera o sin peso al inicio.

El brazo trabajará elevándose lateralmente en un rango tolerable.

Ejecución:

Eleva lentamente el brazo hacia el lado hasta donde sea cómodo.

Después, baja el brazo de forma aún más lenta y controlada durante aproximadamente 4–5 segundos.

👉 **La fase de bajada es la parte excéntrica del ejercicio**

👉 Mantén el hombro relajado

👉 Evita compensar inclinando el tronco

👉 Evita elevar el hombro hacia la oreja

Series:

2–3 series de 10–12 repeticiones

Por qué es importante:

Este ejercicio fortalece el manguito rotador y mejora progresivamente la capacidad de carga de los tejidos del hombro.

La fase excéntrica permite trabajar de forma más específica y controlada, algo especialmente útil en problemas relacionados con tendinopatías del manguito rotador y dolor al elevar el brazo.

4 MOVILIDAD DE ROTACIÓN INTERNA DEL HOMBRO

<https://youtube.com/shorts/JAtdmTDJucVs>

Posición:

De pie , utilizando una toalla detrás de la espalda.

El brazo afectado se coloca por detrás intentando subir lentamente sin forzar el movimiento.

Ejecución:

Ayúdate suavemente con la otra mano tirando de la toalla para acompañar el movimiento. Cuando llegues a la mínima molestia, haz 3 rebotes suaves como para ganar un pequeño movimiento hacia arriba.

👉 El movimiento debe ser lento y tolerable

👉 No fuerces el dolor

- 👉 Evita movimientos bruscos o agresivos
- 👉 Mantén el hombro relajado durante el ejercicio
- 👉 Dirigir la mirada hacia arriba no cabeza abajo

Series:

2–3 series de 10–15 repeticiones

Por qué es importante:

La rotación interna del hombro es un movimiento frecuentemente limitado en personas con dolor del manguito rotador o sensibilidad subacromial.

👉 Este movimiento participa en actividades cotidianas como:

- alcanzar la espalda
- abrochar el sujetador
- vestirse
- higiene personal

Trabajar progresivamente esta movilidad puede ayudar a mejorar la funcionalidad y la tolerancia del hombro durante las actividades diarias.

⚠️ Importante:

En fases iniciales **no es necesario forzar este movimiento.**

La movilidad debe recuperarse de forma progresiva y tolerable con la mejora global del hombro.

5 ESTIRAMIENTO POSTERIOR DEL HOMBRO



Posición:

Lleva el brazo afectado hacia el pecho ayudándote con la otra mano.

Ejecución:

Mantén una tensión suave y constante sin rebotes.

- 👉 No fuerces el movimiento
- 👉 Debe sentirse tensión tolerable, no dolor intenso

Series:

3–4 veces de 20–30 segundos

Por qué es importante:

Ayuda a mejorar la movilidad posterior del hombro y puede disminuir la sensación de rigidez y compresión durante algunos movimientos.

6 AUTOTRACCIÓN ACTIVA DEL HOMBRO

<https://youtube.com/shorts/QdfcBBCEmnQ>

Posición:

De pie frente a una espaldera, una barra estable, un radiador fijo o una superficie firme situada aproximadamente a la altura del pecho.

Sujeta el apoyo con ambas manos.

Coloca **un pie ligeramente hacia atrás**, manteniendo el otro delante para crear una posición estable y segura.

👉 La pierna posterior actuará como control y apoyo durante el ejercicio.

Ejecución:

Inclina lentamente el cuerpo hacia atrás permitiendo que los brazos permanezcan extendidos y relajados.

Debes notar una ligera sensación de estiramiento o descarga en el hombro.

Después, realiza pequeños movimientos suaves de subida y bajada con las piernas, similares a una mini sentadilla controlada, controlando la molestia.

👉 Mantén el hombro relajado

👉 Mantén el cuello relajado

👉 Evita movimientos bruscos

👉 No dejes caer el cuerpo de forma excesiva

👉 La pierna posterior debe ayudarte a controlar el movimiento y actuar como freno si es necesario

Series:

2–3 series de 8–10 repeticiones

Por qué es importante:

Este ejercicio puede ayudar a disminuir la sensación de compresión del hombro y favorecer una ligera descarga de los tejidos del manguito rotador durante el movimiento.

Además, puede ayudar a mejorar progresivamente la movilidad y la tolerancia a movimientos por encima de la cabeza.

👉 El objetivo no es forzar el movimiento, sino favorecer una sensación cómoda y progresiva de movilidad y alivio durante el ejercicio.

♦ **NOTA IMPORTANTE**

👉 Algunos ejercicios más exigentes o ciertos movimientos complejos del hombro pueden ser útiles en fases más avanzadas o muy controlados en esta fase.

En esta etapa inicial, lo más importante es centrarse en:

- ✅ control del movimiento
- ✅ activación progresiva del manguito rotador
- ✅ correcta gestión de la carga
- ✅ movimiento tolerable y controlado

👉 Movimientos como la rotación interna del hombro (por ejemplo alcanzar la espalda o la escápula por detrás) pueden resultar limitados o dolorosos, especialmente en algunas personas.

Esto es bastante frecuente, sobre todo cuando existe:

- rigidez
- irritación tendinosa
- sensibilidad subacromial
- pérdida de movilidad progresiva

👉 Por este motivo, en las primeras fases no es necesario forzar este tipo de movimiento.

A medida que el dolor disminuya y el hombro tolere mejor la carga, será posible trabajar progresivamente movimientos más complejos y funcionales.

👉 También es importante evitar actividades o posiciones que aumenten excesivamente la compresión y la irritación de los tendones del hombro, especialmente:

- ❌ movimientos repetitivos por encima de la cabeza
- ❌ cargas mal toleradas
- ❌ movimientos bruscos o forzados

♦ **MENSAJE FINAL**

Si has llegado hasta aquí, ya has dado un paso importante:

👉 estás empezando a cuidar activamente tu hombro.

Recuerda:

- ✓ no hace falta tener prisa
- ✓ no es necesario forzar
- ✓ el cuerpo se adapta con el tiempo

👉 En la mayoría de los casos, con el enfoque adecuado, la mejoría llegará.

📊 Lo más importante no es que el dolor desaparezca inmediatamente, sino notar progresivamente:

- menos molestias
- mejor movilidad
- más tolerancia al movimiento
- mayor confianza al utilizar el brazo

👉 La constancia y la correcta ejecución de los ejercicios son clave para obtener resultados.

Si no notas mejoría después de aproximadamente un mes, puede ser útil realizar una evaluación más completa para descartar otras condiciones del hombro.

👉 En algunos casos, especialmente cuando existe irritación persistente o posibles calcificaciones en los tendones del manguito rotador, pueden ser útiles tratamientos adicionales como la terapia de ondas de choque.

👉 Te recomendamos consultar con un especialista o fisioterapeuta.

♦ SOPORTE

Si tienes dudas o necesitas ayuda:

✉ support@physiocarehub.eu

👉 No tienes que pasar por esto solo.
Estamos aquí para ayudarte.

Antonio

