

## Buena Práctica Vigilancia de la Salud



### Recomendaciones a Profesionales con Tendinitis del Supraespinoso

Septiembre 2017

#### Descripción de la tarea

Con frecuencia y secundario al trabajo que desempeña el personal sanitario y la agravación que supone la progresiva edad del mismo, se produce el debilitamiento de las estructuras ligamentosas del hombro llegando incluso a la rotura total o parcial de las mismas.

Las consecuencias son en extremo incapacitantes, abocando al profesional a la necesaria adaptación laboral o al quirófano con resultados no siempre satisfactorios generando absentismo laboral y /o incapacidad temporal o permanente con elevadas pérdidas económicas.

Tanto la manipulación manual de cargas, movimientos repetitivos y posturas forzadas que deben desarrollar durante toda o parte de su jornada laboral de forma habitual les exige utilizar el supraespinoso de manera muy continua.

Los síntomas de la tendinitis del supraespinoso suelen ser dolor del hombro que aumenta con el movimiento y en la gran mayoría de los casos, en la cama durmiendo, siendo a veces tan intenso que despierta al paciente, limitando el descanso y sueño nocturno repercutiendo posteriormente en la actividad laboral.

El profesional sufre una limitación funcional y disminución en la fuerza en las actividades de la vida diaria con la consiguiente atrofia muscular unilateral.

Existen múltiples causas de la tendinitis del supraespinoso:

- impacto fuerte en hombro, codo o mano.
- micro traumatismos de repetición por movimientos repetitivos como movimiento del ratón, movimientos que impliquen separar el brazo del cuerpo lateralmente o subirlo por encima de la cabeza.
- stress excesivo, lo que producirá contracción continua de los músculos rotadores externos del hombro e hipertonía de la musculatura pectoral.
- contractura del músculo supraespinoso que suele ir acompañado de contracturas cervicales.
- mala postura.
- tensiones en la fascia por ptosis del hígado , hígado graso.

#### Solución adoptada

Entregar unas recomendaciones y ejercicios domiciliarios tanto para prevenir la recurrencia de los síntomas como para fortalecimiento de la musculatura del hombro, a los profesionales que acuden a los exámenes de salud y padecen tendinitis del supraespinoso.

Se incluyen consejos sobre dieta, descanso y más aspectos.

Se espera que esta buena práctica sea una medida de impacto positivo y que ayude a la disminución del dolor y limitación de la articulación afectada.

## Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

Buena acogida y concienciación por parte de los profesionales de las recomendaciones entregadas.

## Estado en el que se encuentra la Buena práctica

Implementada y con carácter permanente

Autoría: Maria Teresa Guede Cid . Fernando Martin Gomez  
Centro: UPRL 1.8 DISTRITO SEVILLA-ALJARAFE-SEVILLA NORTE.

### **RECOMENDACIONES TENDINITIS SUPRAESPINOSO.**

El tratamiento consiste como en el resto de las tendinitis en la aplicación de medidas antiinflamatorias (hielo, tratamiento, farmacológico...), reposo relativo y tratamiento rehabilitador (masaje, electroterapia, osteopatía estructural y/o visceral...) así como ejercicios de fortalecimiento de la musculatura que compone el manguito de los rotadores. Estos tratamientos suelen prolongarse en el tiempo, el síntoma claro del cumplimiento de los ejercicios prescritos o su ineficacia es la observación de la recuperación de la masa muscular.

Lo más importante para conseguir un tratamiento efectivo es realizar un diagnóstico acertado.

Recomendaremos cambios en la alimentación en caso necesario, evitando todas las factoras que favorezcan el hígado graso. Reduciremos o eliminaremos bebidas alcohólicas, grasas saturadas, grasas transalimentos procesados.

Es importante bajar el ritmo o descansar una temporada de las actividades físicas que puedan estar incrementando la inflamación de los tejidos.

Ejercicios de educación postural especialmente encaminados a la tonificación del transversal del abdomen, "músculo faja "de las vísceras abdominales. Esto nos ayuda a tener una postura erguida saludable y a incrementar los espacios del tendón del supraespinoso.