



Mira el video

Hombro congelado (capsulitis adhesiva)



Descripción general

Esta es una rigidez de su hombro. Sucede con el tiempo y es posible que no sepa qué fue lo que lo causó. Con un hombro congelado, puede resultarle difícil ser tan activo como usted desea.

Causas

No entendemos por completo esta afección. Es un problema con la cápsula de la articulación del hombro. Esta es la membrana que rodea la articulación. En el hombro congelado, esta membrana se engrosa. Se forman bandas de tejido a las que llamamos "adherencias". El hombro congelado puede estar relacionado con la hinchazón. Puede desarrollarse después de una lesión. Puede ocurrir después de una cirugía o después de haber inmovilizado su hombro por un período de tiempo. Y puede estar relacionado a la diabetes y a otras enfermedades.

Síntomas

El hombro congelado es con mayor frecuencia un problema entre las personas mayores. Comienza lentamente, con un dolor leve. Con el paso de unos pocos meses, el dolor empeora. Es posible que le cueste dormir. Usted comienza a tener problemas para levantar su brazo o para moverlo hacia atrás. Con el tiempo, el dolor puede disminuir, pero es posible que su hombro se vuelva tan rígido que apenas pueda moverlo.

Tratamiento

Un hombro congelado por lo general mejora por sí solo, incluso sin tratamiento. Sin embargo, esto puede tomar hasta tres años. Es posible que se beneficie con opciones de tratamiento tales como medicamentos, inyecciones y terapia física. La cirugía puede ayudar también. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.