



Mira el video

Desequilibrio muscular en el hombro



Descripción general

Algunos de los músculos de su hombro tienen funciones opuestas. Cuando usted mueve su brazo, ciertos músculos se contraen, en tanto sus músculos opuestos se relajan. Pero cuando un músculo se vuelve mucho más fuerte que su músculo opuesto, su hombro se vuelve inestable. Es posible que tenga problemas para moverlo normalmente. A esto le llamamos "desequilibrio muscular".

Causas

Esto puede ocurrir si tienen una rutina de entrenamiento de fuerza que no trabaja sus músculos en forma pareja. Puede suceder si realiza movimientos repetitivos en su trabajo. Puede desarrollar un desequilibrio muscular si practica un deporte que fortalece algunos músculos, pero no otros. Y puede suceder como resultado de una lesión en el hombro.

Síntomas

Un desequilibrio muscular puede limitar el rango de movimiento de su brazo. Usted puede sentir dolor, rigidez, debilidad o entumecimiento. Su hombro puede inflamarse. Y puede tener espasmos musculares.

Tratamiento

Un desequilibrio muscular puede tratarse con terapia física. Su proveedor de salud puede crear un plan de cuidados que sea adecuado para usted.

