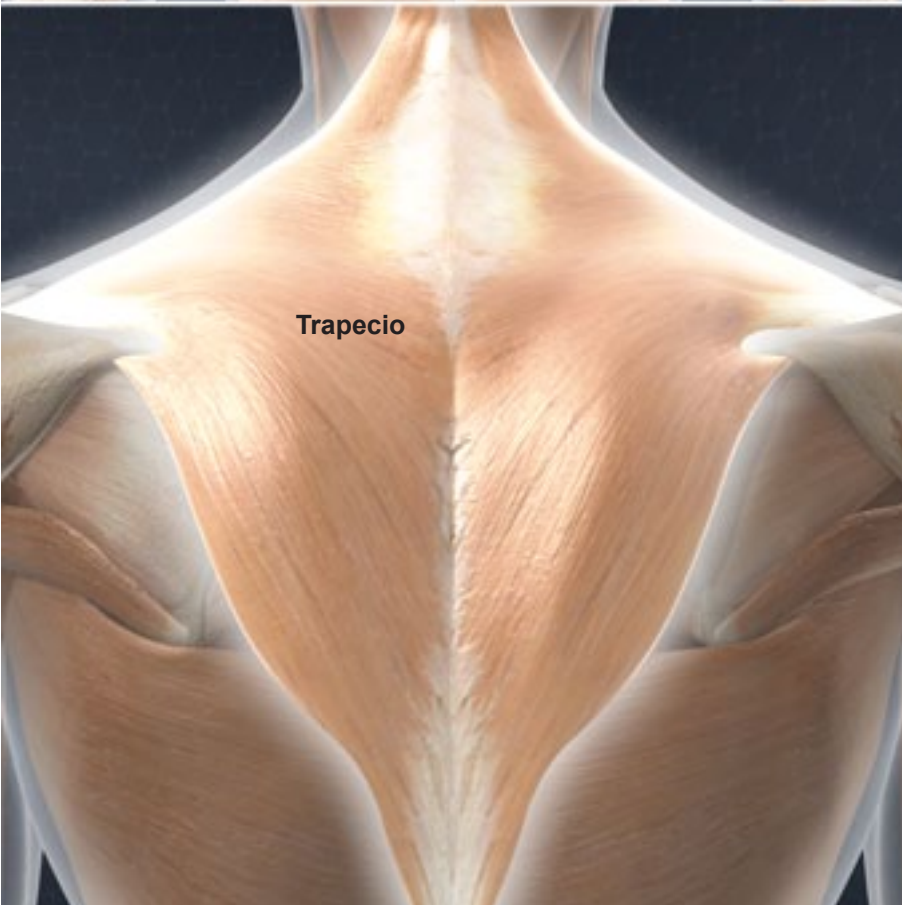


## Distensión muscular de la espalda alta (distensión del músculo trapecio)



### Descripción general

Esta lesión común es un estiramiento o desgarro del trapecio. Este grupo de músculos grandes se extiende por la parte alta de la espalda, los hombros y el cuello. En inglés, al trapecio también se le conoce como "trap".

### Anatomía

El trapecio se divide en lado izquierdo y lado derecho. Cada lado se divide a su vez en secciones. Estas secciones especializadas ayudan a mover los omóplatos, el cuello y la cabeza. El trapecio también ayuda a controlar la parte superior del pecho cuando la persona respira.

### Causas

Las distensiones del músculo trapecio son causadas comúnmente por exceso de uso. Utilizar un teclado o manejar durante largos períodos puede ejercer presión sobre estos músculos. Sostener un teléfono entre la oreja y el hombro, llevar un bolso muy pesado o tocar un instrumento musical durante horas seguidas pueden causar dolor en el trapecio. Estos músculos también se lesionan, por lo general, al hacer levantamiento de pesas o durante deportes de contacto.

### Síntomas

Los síntomas de distensión del trapecio dependen de qué parte del músculo se haya lesionado. Los síntomas pueden incluir rigidez, inflamación, dolor y sensaciones de ardor. El dolor puede irradiarse desde los hombros hasta la parte alta de la espalda y el cuello. La zona lesionada puede sentirse caliente y con hormigueo. Puede hincharse. Es posible también que la persona tenga dolor de cabeza. Estos síntomas pueden empeorar con la actividad.

### Tratamiento

Las opciones de tratamiento pueden incluir descanso, hielo y medicamentos antiinflamatorios. Puede recomendarse también fisioterapia o terapia de masajes.