



Mira el video

Distensión de los músculos de las costillas (distensión muscular intercostal)



Descripción general

Este es un estiramiento excesivo o un desgarro de uno de los músculos ubicados entre las costillas. Los llamamos "músculos intercostales". Los utilizamos para respirar. Ellos expanden y contraen la cavidad torácica cuando inhalamos y exhalamos. Cuando se distiende uno de estos músculos, respirar se vuelve doloroso.

Causas

¿Cómo se distiende un músculo intercostal? Puede suceder si se recibe un fuerte golpe en las costillas. Puede ser el resultado de torcer el tronco más de lo debido. Un accidente de tránsito, una caída o una lesión deportiva, pueden causarlo. Puede suceder si se tensiona el torso repetidamente. También pueden causarlo cosas como pintar un techo, remar o lanzar una pelota de béisbol.

Síntomas

¿Cuáles son los síntomas? Si la distensión sobreviene repentinamente, puede sentir dolor intenso. Si la distensión aparece gradualmente, sentirá un dolor leve que empeora con el tiempo. Se puede sentir rigidez en el torso. Puede ser imposible respirar hondo. Y puede tener sensibilidad, hinchazón y hematomas.

Tratamiento

¿Cómo lo tratamos? La distensión sanará con el tiempo. Evite las actividades que estresen los músculos de las costillas. Las almohadillas térmicas y las compresas frías pueden ayudar a aliviar el dolor y a sanar. Hay medicamentos que pueden ayudarlo a sentirse mejor. También pueden ser útiles los ejercicios de respiración y estiramiento. Su médico creará un plan de cuidados que sea adecuado para usted.