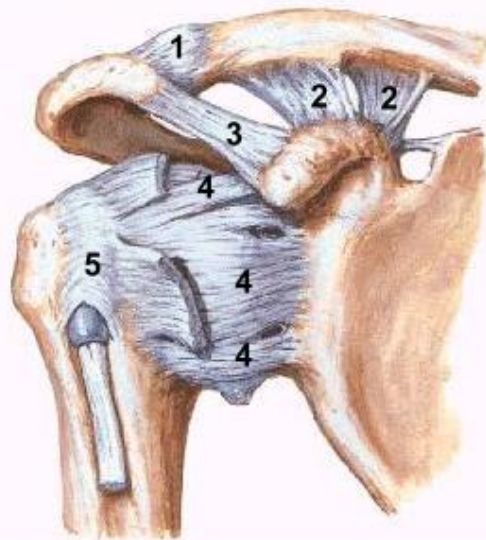


Síndrome del manguito rotador.

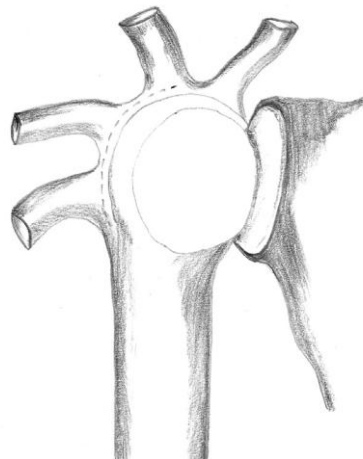
Lic. Héctor A. Cirigliano (Kinesiólogo Fisiatra)

El hombro es uno de los componentes anatómicos más importantes en la técnica del Tiro con Arco. Es una articulación muy compleja constituida por tres huesos. Por arriba, el extremo externo de la clavícula y el acromion de la escápula forman el denominado techo del hombro. La articulación gleno humeral la forman la cabeza del húmero y la cavidad glenoidea de la escápula, unidos por la cápsula articular y fuertes ligamentos.

ARTICULACIONES ACROMIOCLAVICULAR Y HOMBRO



- 1.- Articulación acromioclavicular y ligamentos
- 2.- Ligamento Coracoclavicular
- 3.- Arco Coracoacromial
- 4.- Cápsula fibrosa articulación hombro y ligamentos glenohumerales
- 5.- Ligamento transverso



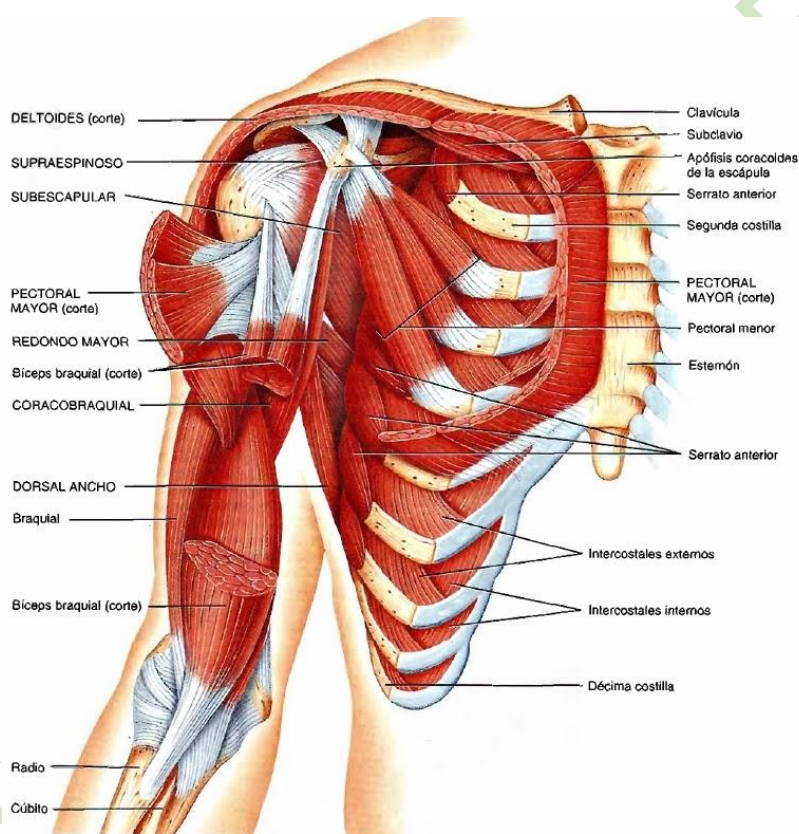
**Tendones del manguito rotador seccionados.
(Esquemático)**

En la parte más profunda de la articulación, cubiertos por músculos más grandes y fuertes se halla el denominado manguito rotador. Como su nombre lo indica, son cuatro pequeños músculos que realizan la rotación de la cabeza humeral sobre la cavidad glenoidea.

La rotación interna está a cargo del Supraespinoso y el Subescapular.

La rotación externa la efectúan el Infraespinoso y el Redondo Menor.

Son músculos que sometidos a un trabajo excesivo sin el fortalecimiento adecuado se lesionan con facilidad y llegan a cortarse, como sucede con mayor frecuencia con el Supraespinoso.



Vista anterior profunda

En la vista anterior se observan los músculos superficiales seccionados para poder apreciar al Supraespinoso y Subescapular, ambos rotadores internos.

El síndrome del Manguito Rotador produce dolor profundo en el hombro en los primeros 15° de separación del brazo del cuerpo (abducción) y al llevar el brazo hacia atrás. También la rotación forzada interna o externa suele ser dolorosa. Acciones como peinarse, ponerse la camisa, pintar o dormir sobre el hombro producen dolor.

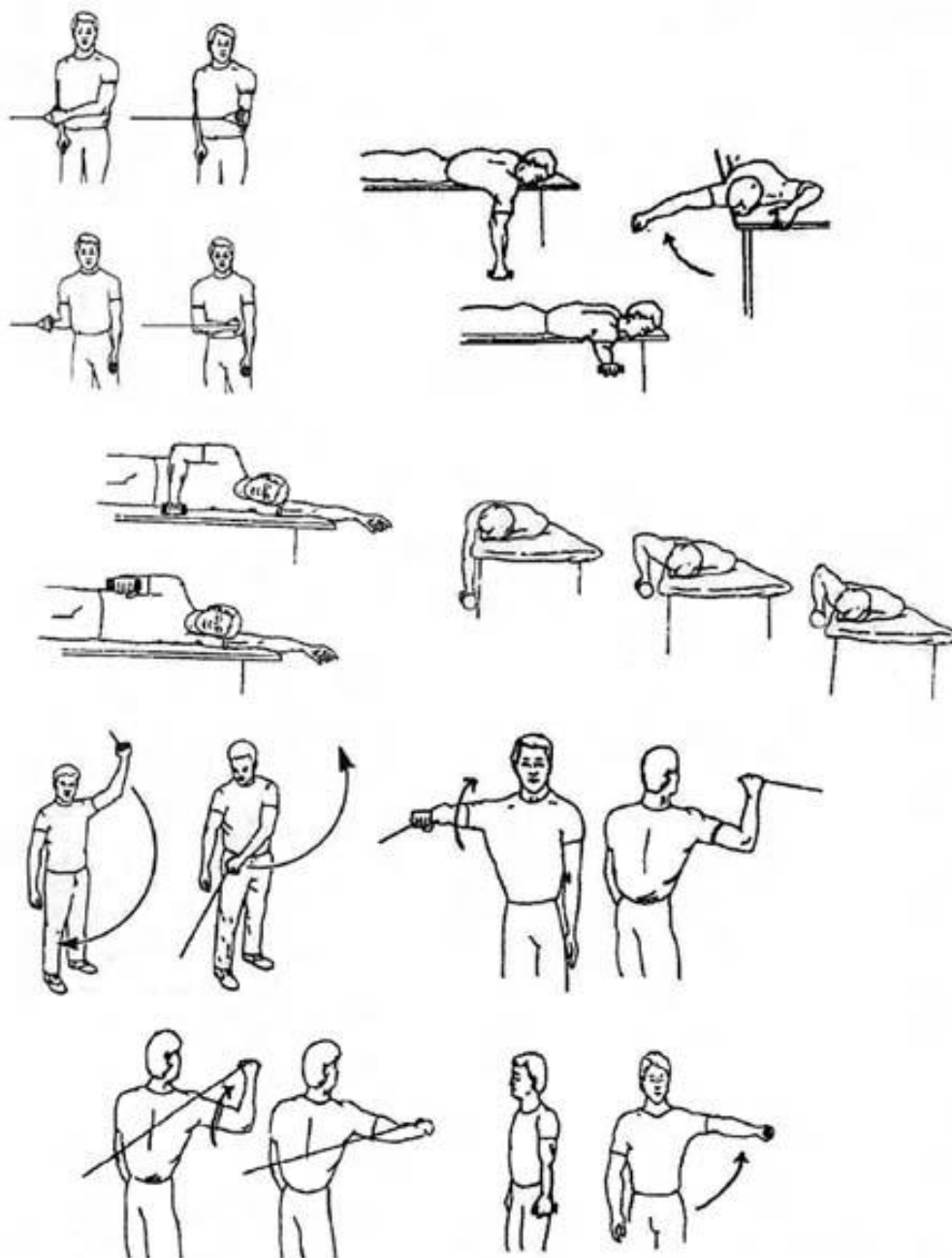
Como medida preventiva se recomienda a los Instructores y Entrenadores de Tiro con Arco fortalecer los grandes grupos musculares del hombro para proteger a los músculos más débiles y realizar ejercicios específicos de rotación utilizando mancuernas y bandas elásticas para entrenar al grupo de músculos rotadores.

Es conveniente realizar un calentamiento previo y luego trabajar con series de 10 repeticiones en cada posición, respetando el dolor y aumentando el ángulo de movimiento en forma progresiva para evitar que se inflame la región del hombro. Al concluir se puede aplicar crioterapia durante 15 a 20 minutos.



Vista posterior del hombro derecho (Plano profundo)

Se observan el Supraespinoso y el Infraespinoso seccionados y en la parte inferior de la escápula el Redondo menor y el Redondo mayor que se dirigen a la cabeza humeral.



**Ejercicios con mancuernas y banda elástica
para fortalecimiento y rehabilitación del manguito rotador**

Los ejercicios deben ser realizados manteniendo la postura correcta y respetando el ángulo de movimiento para que el trabajo actúe directamente sobre los músculos involucrados en el tratamiento de rehabilitación.