



# ESCUELA DE REHABILITACIÓN

## ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA EN LESIONES DE HOMBRO

María Nieves Muñoz Alcaraz  
Terapeuta Ocupacional

UGC Interniveles Medicina Física y Rehabilitación



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS  
Hospital Universitario Reina Sofía

**Distrito Sanitario**  
Córdoba y Guadalquivir

# JUSTIFICACIÓN

Entre el 7 y el 34% de la población va a ver afectada la articulación del hombro, siendo la tercera causa más frecuente de enfermedad musculoesquelética<sup>(1)</sup>.

Las personas con trastornos musculoesqueléticos del hombro comúnmente experimentan:

- **dolor**
- **disminución de la fuerza**
- **rango restringido de movimiento (ROM)**



**Limitación en la participación en actividades ocupacionales significativas** <sup>(2)</sup>

# INDICACIONES GENERALES

La reincorporación a sus actividades de la vida diaria (AVD) ha de ser progresiva y siguiendo las indicaciones de su Terapeuta Ocupacional (TO), para no volver a lesionarse <sup>(3)</sup>.

La participación precoz en AVD mejorará su proceso de rehabilitación, mejorando la función y disminuyendo el dolor <sup>(3)</sup>.

El desempeño de AVD le permitirá trabajar diariamente en su domicilio sobre el área lesionada.

Si bien se puede presentar un dolor leve en el hombro, el dolor moderado o intenso se debe informar de inmediato al TO o al médico.

## EVITE:

Dejar caer el peso de su cuerpo y dormir sobre el lado afecto (puede utilizar almohada para reducir tensión ejercida sobre el mismo).

Realizar actividades que impliquen:

- movimientos bruscos
- movimientos repetitivos
- mucha extensión
- carga de peso.

# ¿QUÉ ACTIVIDADES SON LAS QUE SUELEN OFRECER MÁS DIFICULTAD EN LESIONES DE HOMBRO?

Aquellas que requieren mayor cantidad de ROTACIÓN INTERNA (4):

**Levantarse de la silla** o la posición sentada, ya que se requieren tanto la abducción como la rotación interna.

**Higiene perineal (íntima WC o baño)** puede ser variable y depender del hábito corporal del paciente, como la altura y el peso.

**Ponerse una camisa.**

**Desabrocharse sujetador.**

**Alcanzarse la espalda.**

# ¿QUÉ PODEMOS HACER CUANDO LAS TAREAS DIARIAS SE VEN INTERFERIDAS POR FALTA DE RANGO DE MOVIMIENTO (ROM)? <sup>(5)</sup>

La actividad puede realizarse:

- INICIALMENTE utilizando **estrategias de movimiento compensatorio**.
- Con la ayuda de **productos de apoyo** (anteriormente conocidos como ayudas técnicas).
- Con ayuda de otras personas.

La **restauración de la ROM necesaria de las articulaciones para realizar las actividades** que quiere o necesita realizar será uno de nuestros objetivos de rehabilitación física, evitando condiciones secundarias adversas a la compensación (físicas, psicológicas, excesivo uso de músculos adyacentes a la articulación afectada, etc.).

Deben considerarse **modificaciones en el entorno** (por ejemplo, altura de los armarios).

# ESTRATEGIAS DE MOVIMIENTO COMPENSATORIO

- Utilizar sólo el brazo sano.
- Apoyar el codo en soporte a nivel abdominal.
- Asistir el movimiento del afectado con el sano.
- Puede verlo en los siguientes vídeos:
  1. Estrategias para poner autocuidado (vestirse):  
<https://www.youtube.com/watch?v=r-79N7lr4ol&feature=youtu.be>
  2. Estrategias para movilidad (alcanzar objetos) y autocuidados (cuidado partes del cuerpo):  
<https://www.youtube.com/watch?v=6Yllac6Uv8c&feature=youtu.be>
- Nota: se irán incorporando más vídeos con ayudas para la realización de AVD.

# UTILIZACIÓN PRODUCTOS DE APOYO: LIMITACIÓN ACTIVIDADES AUTOCUIDADO

- Higiene perineal



Permite agarrar y soltar el papel higiénico fácilmente.



Imágenes obtenidas de catálogo productos de apoyo “Ayudas Dinámicas”, disponible en

<https://www.ayudasdinamicas.com/easywipe/> (6)

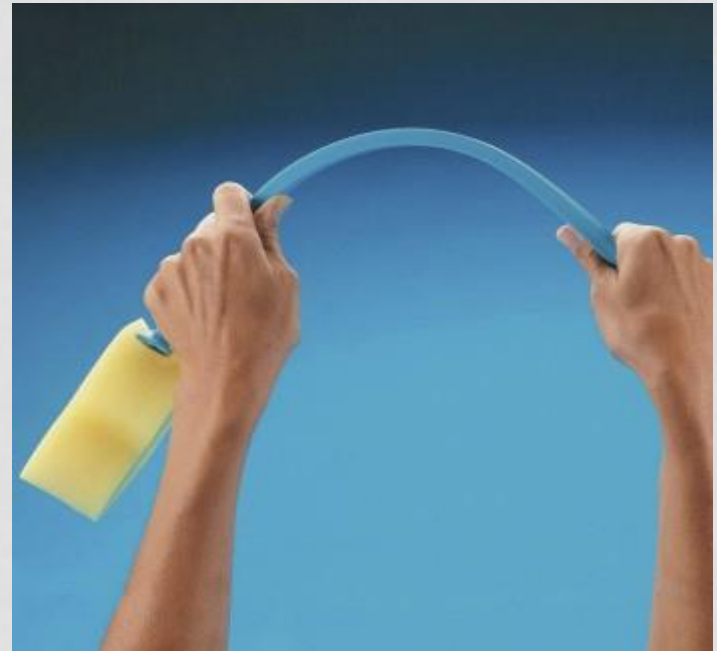


# UTILIZACIÓN PRODUCTOS DE APOYO: LIMITACIÓN ACTIVIDADES AUTOCUIDADO

- **Vestido:** da longitud al brazo y los ganchos de los extremos facilitan la actividad



- **Lavarse:** permite alcanzar una zona más amplia de la espalda.



Imágenes obtenidas de catálogo productos de apoyo “Ayudas Dinámicas”, disponible en

<https://www.ayudasdinamicas.com/categoria/vida-diaria/> (6)

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodríguez-Martín S, Melogno-Klinkas M. Chronic shoulder pain in advanced activities of daily living. *Rehabilitacion* [Internet]. 2018;52(1):38–44. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rh.2017.11.001>
2. Rebecca L. Occupational therapy interventions for shoulder conditions: a systematic review. *Am J Occup Ther* [Internet]. 2011;1–11. Available from: <http://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1853004>
3. Carmona CJR, Koulaimah N. Rehabilitación tras reparación del manguito rotador. 2017;
4. Assenmacher AT, Alentorn-Geli E, Aronowitz J, Kergosien M, Schleck CD, Sánchez-Sotelo J, et al. Patient-reported activities after bilateral reverse total shoulder arthroplasties. *J Orthop Surg*. 2019;27(1):1–8.
5. Oosterwijk AM, Nieuwenhuis MK, van der Schans CP, Mouton LJ. Shoulder and elbow range of motion for the performance of activities of daily living: A systematic review. *Physiother Theory Pract* [Internet]. 2018;34(7):505–28. Available from: <https://doi.org/10.1080/09593985.2017.1422206>
6. Ayudas Dinámicas, una empresa dedicada al diseño, desarrollo y distribución de ayudas técnicas [Internet]. [cited 2020 Apr 8]. Available from: <https://www.ayudasdinamicas.com/descargas/catalogos/>