

# Complejo Articular del Hombro (CAH)

## Aspectos de la evaluación y del tratamiento en fisioterapia

▶ **Dirigido a:** Diplomados/as en fisioterapia

▶ **Docente:**

- **Xavier Vericat Matamoros**

Fisioterapeuta. Colegiado en CFC núm. 124

Postgrado en Terapia Manual. URL.

IMTA Certificate of competence in Maitland® Concept

▶ **Organiza:** “Centre de Fisioteràpia Punsola”

▶ **Objetivos del curso:**

### Objetivos generales:

1. Ampliar los conocimientos en relación a la identificación de las alteraciones de la estabilidad y de la movilidad del conjunto articular del hombro.
2. Adquirir las bases teóricas y prácticas para el uso del ejercicio terapéutico en el tratamiento de las alteraciones del conjunto articular del hombro.

### Objetivos específicos:

1. Comprender los aspectos epidemiológicos y biomecánicos de mayor interés para el fisioterapeuta relacionado con el conjunto articular del hombro.
2. Conocer la exploración básica del conjunto toraco-escápulo-humeral que permita al fisioterapeuta realizar un diagnóstico diferencial en los casos de inestabilidad y de alteraciones de la movilidad.
3. Adquirir los conocimientos teóricos que fomenten el ejercicio terapéutico y su aplicación al conjunto articular del hombro.
4. Disponer de recursos que permitan ampliar y mejorar el resultado de los objetivos terapéuticos establecidos en los casos de alteraciones de la movilidad y de la estabilidad del conjunto articular del hombro.

► **Temario:**

Se divide en dos apartados.

1. Aspectos de la evaluación.
2. Ejercicio terapéutico: cinesiterapia activa.

**1. Aspectos de la evaluación**

**1a** Revisión de la **epidemiología** del síntoma *dolor de hombro* como patología genérica, de la *patología del manguito de los rotadores* y de la *tendinopatía del supraespinoso*.

**1b Test musculares isométricos.** Se exponen algunos de los test más frecuentes, su objetivo, los criterios de valoración de la respuesta del test, los datos científicos en relación a su eficacia, las variaciones de los mismos y las implicaciones del resultado en la reeducación del paciente.

- Consideraciones en la interpretación de un test isométrico.
- Criterios de un “buen” test específico.
- Test del supraespinoso (lata llena, lata vacía)
- Test del infraespinoso (Patte, signo de la corneta, signo de caída en RL1, signo de caída en RL2).
- Test del subescapular (Gerber, pérdida del lift-off, belly-press, bear-hug test)
- Test de provocación del bíceps braquial: Speed, Yergasson.
- Test para el bíceps braquial y para las lesiones del labrum.

**1d** Test de **compromiso subacromial**. Procedimiento clínico, criterios de valoración, evidencia de la fiabilidad de sus resultados, interés en la reeducación del paciente.

- Test de Neer.
- Test de Hawkins-Kennedy.
- Test de Yocum.
- Locking position de Maitland.

**1e Test de inestabilidad gleno-humeral.** Procedimiento clínico, criterios de valoración, evidencia de la fiabilidad de sus resultados, interés en la reeducación del paciente.

- Concepto de inestabilidad. Dificultad para el diagnóstico clínico.
- Criterios para considerar un test positivo.
- Test de aprehensión anterior.
- Test de recolocación de Jobe.
- Test sorpresa o Anterior release test.
- Test de cajón anterior.
- Signo del surco (laxitud inferior).
- Test de cajón posterior.
- Test de carga y deslizamiento (Load & shift test).

**1f Valoración de posible tensión de la cápsula posterior.** Implicaciones de la rigidez capsular posterior.

- Implicación de la rigidez de cápsula posterior en la elevación y en la rotación medial de la glenohumeral.
- Tests de tensión o rigidez de cápsula posterior.

- Técnicas de estiramiento de cápsula posterior.

1g Valoración de las **discinesias escapulares**. Valoración clínica del **ritmo escápulo-humeral (REH)**. Se muestra el modo de evaluar la capacidad de los dos músculos escapulares con mayor responsabilidad en un ritmo escápulo-humeral adecuado.

- Componente articular y muscular del REH.
- Definición de discinesia escapular. Clasificación. Consecuencias clínicas.
- Examen clínico de las discinesias escapulares.
- Test de competencia del serrato anterior.
- Test de competencia del trapecio inferior.
- Test de extensibilidad del pectoral menor.

## **2. Ejercicio terapéutico: cinesiterapia activa en patología del CAH**

### **2a Aspectos teóricos**

- Modos de trabajo en reeducación muscular.
- Criterios generales para los ejercicios.
- Material para los ejercicios: banda elástica, mancuernas.
- Biomecánica de la elevación: acción muscular en el centrado humeral. Papel del deltoides.
- Papel del manguito en el centrado de la cabeza humeral.

2b Aspectos prácticos. Se presentan propuestas de ejercicios para el conjunto de los músculos del CAH basados en resultados de estudios.

- Protocolo de trabajo de San Antonio. ¿Cómo realizar los ejercicios de una manera correcta?.
- Estudios de referencia: los mejores ejercicios para los músculos de la articulación glenohumeral, para los de la escapulotorácica y para los músculos del manguito.
- Descenso o depresión de la cabeza humeral.
- Tonificación de los músculos del manguito rotador.
- Ejercicios para los estabilizadores escapulares: trapecio inferior, serrato anterior.
- Ejercicios relacionados con el **Concepto Pilates**. Se exponen aquellos aspectos de los principios básicos de Pilates que pueden ser útiles en el trabajo del CAH. Se presentan más de 20 ejercicios basados en este sistema, utilizando sólo una banda elástica.

▶ **Duración del curso:** 15 horas

▶ **Horario:**

- Viernes: de 9 a 14 h y de 15.30 a 18 h.
- Sábado: de 9 a 14 h y de 15.30 a 18 h.

▶ **Fechas del curso:**

- Viernes 4 de noviembre del 2011
- Sábado 5 de noviembre del 2011

▶ **Disponibilidad de plazas:** limitada. Plazas máximas hasta 20 personas.

▶ Lugar de realización del curso:

**Centre de Fisioteràpia Punsola**  
c/ comptal nº32 4t 2a (Barcelona)

- *En el caso de superar el número de 12 inscritos, el lugar de realización del curso quedaría pendiente de confirmación, siendo la ciudad de realización del curso Barcelona.*

▶ Acreditación: Solicitada la acreditación al Consejo Catalán de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias (CCFCPS)

▶ Precio del curso: 150 €

▶ Inscripciones:

Los interesados en realizar el curso deberán ponerse en contacto a través del correo [e.ozaes@gmail.com](mailto:e.ozaes@gmail.com)