

**EJERCICIO SUPERVISADO FRENTE A ONDAS DE CHOQUE**

# La fisioterapia, lo más eficaz contra el dolor crónico de hombro

Actualizado viernes 02/10/2009 17:48 (CET)

**MARÍA SAINZ**

MADRID.- En el tratamiento del dolor crónico de hombro, los ejercicios de fisioterapia para, por ejemplo, corregir la postura o relajar los músculos, son más eficaces que las ondas de choque. Así lo muestra un pequeño trabajo realizado por expertos noruegos y publicado en 'The British Medical Journal'.

Los especialistas, procedentes entre otros centros del hospital universitario Ullevaal, de Oslo, estudiaron la evolución de 104 pacientes -con edades entre los 18 y 70 años- que llevaban sufriendo dolor subacromial, en el hombro, durante tres meses, como mínimo. Esta condición les dificultaba, además, la movilidad del brazo.

Una parte de los participantes recibió ondas de choque extracorpóreas, con una periodicidad de una sesión semanal durante cuatro o seis semanas. El resto se sometió a ejercicios supervisados: dos sesiones a la semana, de 45 minutos y durante un máximo de tres meses.



Un jugador de los Miami Dolphins se duele de su hombro. (Foto: Chris Park | AP)

**"El hombro es el cuarto lugar en el que más comúnmente se produce dolor musculoesquelético"**, apuntan los autores del documento, capitaneados por la fisioterapeuta Kaia Engebretsen. Ella y su equipo realizaron un seguimiento de los pacientes, tratados en el citado centro médico, a las seis, 12 y 18 semanas de iniciar el tratamiento.

Como media, las personas que recibieron las ondas de choque lo hicieron en cinco ocasiones. Por su parte, los que se sometieron a las sesiones de fisioterapia recibieron una media de 14 tratamientos. Los mayores beneficios se obtuvieron pasadas seis semanas.

En este sentido, "32 de los 50 pacientes que realizaron los ejercicios supervisados (un 64%) y 18 de los 50 tratados (un 36%) con las ondas extracorpóreas [...] lograron una reducción en el dolor y la movilidad del hombro". Los datos apoyan, por lo tanto, **el superior beneficio de la fisioterapia en el abordaje de este tipo de trastorno.**

Además, el ensayo subraya que, pasado un año, los que se expusieron a las ondas de choque presentaron una mayor propensión a volver a requerir tratamiento (13 pacientes, frente a tres). Y que la mayoría de los que hicieron los ejercicios se reincorporó al trabajo durante el periodo de estudio.

Aunque los autores se muestran tajantes en los resultados obtenidos, destacan una de las principales limitaciones de su trabajo: el no haber comparado sendas terapias con un placebo. Y

añaden no haber "encontrado diferencias significativas para otras variables [...] como dolor, funcionalidad, rango activo de movimiento y uso de fármacos".

---

Portada > Salud > **Tecnología Médica**

PUBLICIDAD **ONO: 12Mb GRATIS hasta 2010+Alta+Wifi. Ahorra 358€**



© 2009 Unidad Editorial Internet, S.L.

Dirección original de este artículo:

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2009/10/02/tecnologiamedica/1254477769.html>