PubliCE, (PubliCE) 2005

Monograph

Modificaciones a los Ejercicios para la Inestabilidad del Hombro

Jason Brumitt

Palabras Clave: cintura escapular, lesiones deportivas, movilidad articular

Las lesiones en el hombro son muy comunes en los deportes. En comparación con otras articulaciones del cuerpo, el hombro sacrifica la estabilidad articular para permitir una mayor movilidad. Esta movilidad permite el rendimiento atlético con movimientos por encima de la cabeza tales como el lanzamiento en el béisbol o el remate en el voleibol. De esta manera, las lesiones deportivas pueden resultar del estrés repetitivo que se produce sobre la articulación del hombro.

Inestabilidad de la Articulación del Hombro

Los deportistas pueden desarrollar con el tiempo lo que se denomina laxitud ligamentosa (o soltura) en la articulación del hombro, especialmente entre aquellos que realizan actividades repetitivas con movimientos del brazo por sobre la cabeza (lanzamientos en atletismo, voleibol). Por ejemplo, los lanzadores en el béisbol con frecuencia experimentan laxitud en las estructuras ligamentosas de la parte anterior del hombro (1). La repetición del movimiento de lanzamiento con el tiempo estirará estas estructuras, produciendo la laxitud. La inestabilidad articular del hombro, especialmente de las estructuras anteriores, puede predisponer al hombro a un incremento en la probabilidad de desarrollar otras condiciones. Además el entrenamiento inapropiado o incorrecto de la fuerza puede dañar adicionalmente a un hombro inestable.

Consideraciones para los Ejercicios

Si un deportista está experimentando dolor en el hombro, este se puede beneficiar de realizar terapia física con un programa de ejercicios para la rehabilitación luego de primero consultar con su médico. Aquellos atletas que están libres de lesiones, pero con historia de inestabilidad anterior de la articulación del hombro, deberían realizar un programa seguro y comprehensivo de entrenamiento con la asistencia de un profesional certificado en el entrenamiento de la fuerza y el acondicionamiento. Mientras tanto, usted puede adoptar las siguientes modificaciones técnicas en ejercicios frecuentes lo cual protegerá y mantendrá la salud de la articulación del hombro.

Press en Banco

Cuando se realiza el press en banco en la forma tradicional, la barra se desciende hasta el pecho, a la vez que los codos descienden por debajo de la línea del cuerpo. Esta posición produce un estrés excesivo sobre la parte anterior de la articulación del hombro. En lugar de bajar la barra hasta el pecho, modifique el ejercicio bajando la barra hacia el pecho pero deteniéndose cuando los codos alcanzan una flexión de 90 grados (Figura 1). Los codos no deberían bajar más allá de la línea del torso.

Figura 1. *Press en banco modificado en la posición final.*

Press de Hombros

La realización del press de hombros “tras nuca” (Figura 2) provoca fuerzas de corte dirigidas hacia la porción anterior de la articulación del hombro. Para modificar el ejercicio, baje y levante la barra por delante del cuerpo (Figura 3). Algunas personas pueden necesitar evitar bajar los codos por debajo de la línea de los hombros.

Tirones en Polea

Los tirones en polea realizados por detrás de la nuca (Figura 4) provocan estrés en la porción anterior de la articulación del hombro de manera similar al press de hombros tras nuca. La realización de este ejercicio tirando la barra hacia el pecho (Figura 5) ayudará a reducir las fuerza de corte dirigidas hacia la porción anterior de la articulación del hombro.

Figura 2. *Press de hombros tras nuca.*

Figura 3. *Press de hombros por delante.*

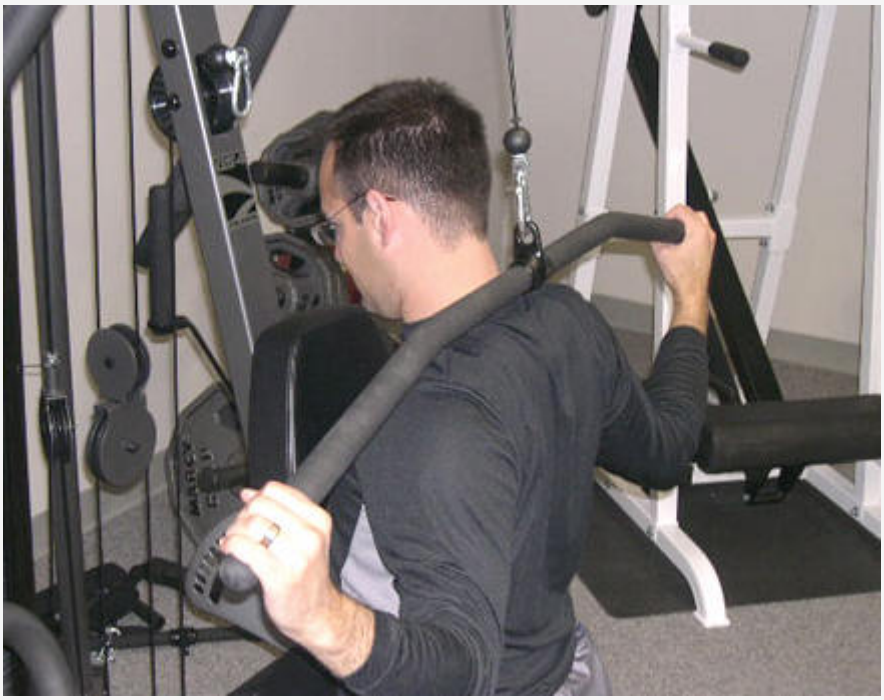

Figura 4. *Tirones en polea tras nuca*

Figura 5. *Tirones de polea hacia el pecho*

Figura 6. *Fondos en paralela posición final*

Figura 7. *Modificación de la posición final de los fondos en paralela.*

Fondos en Paralela

En lugar de realizar los fondos de forma “profunda”, lo cual produce un incremento de las fuerzas de corte dirigidas hacia la porción anterior de la articulación del hombro (Figura 6), detenga el descenso del cuerpo una vez que los codos alcanzaron una flexión de 90 grados (Figura 7). Uno no debería sentir que todo el peso corporal esta siendo dirigido hacia los hombros.

CONCLUSION

La incorporación de estas modificaciones a los ejercicios le permitirá continuar de manera segura con el entrenamiento de la fuerza a la vez que mantiene una buena salud de la articulación del hombro.

REFERENCIAS

1. 1. Bigliani L.U., Codd T.P., Connor P.M., Levine W.N., Littlefield M.A., Hershon S.J (1997). Shoulder motion and laxity in the professional baseball player. *American Journal of Sport Medicine. 25(5): 609-613*

Cita Original

Jason Brumitt. Excercise Modifications for Shoulder Instability. NSCA Performance Journal. Vol. 4, Nº 1. 9-10. March 2005.