

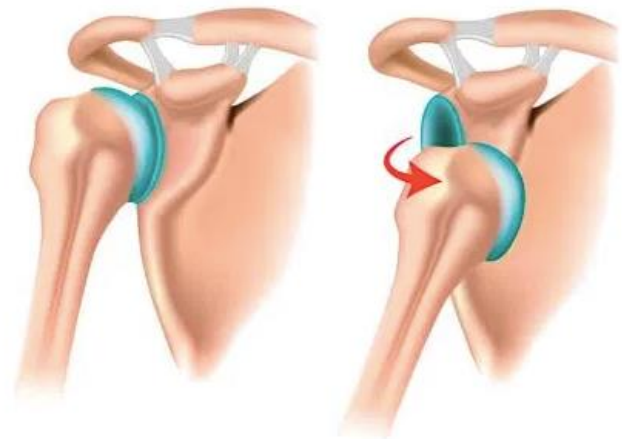
Luxación de hombro: ¿Qué tengo que saber?

Ha sufrido usted una luxación de la articulación del hombro. Es la articulación del cuerpo humano que con mayor frecuencia sufre una luxación.

¿Qué es una luxación?

Una luxación es la pérdida de contacto entre dos huesos de una articulación (coyuntura). En este caso se separa el hueso del brazo (húmero) de la escápula (“paletilla”).

Para que ocurra la luxación la primera vez se requiere un traumatismo muy violento, pero en personas con ligamentos más elásticos o los que ya han sufrido varias luxaciones, un simple mal gesto la puede provocar.



¿Qué representa mi luxación? ¿Me tendré que operar?

Los médicos “diagnosticamos” la luxación mediante el examen del paciente, y la confirmamos con unas radiografías, sobre todo para descartar fracturas asociadas a ella. El tratamiento inmediato es la reducción (devolver los huesos a su lugar) y después la inmovilización del hombro durante un periodo de unas 3 semanas mediante un simple cabestrillo. Posteriormente a la inmovilización se recomienda un periodo de rehabilitación.

Si la luxación se repite varias veces es aconsejable valorar el tratamiento mediante una operación quirúrgica, con el fin de evitar en lo posible que esto siga ocurriendo.

Generalmente, tras la reducción, a los pocos días las molestias disminuyen mucho. En caso de no ser así, es aconsejable consultar a su traumatólogo.

¿Me puede volver a ocurrir?

Tras la primera luxación, una tercera parte de los pacientes pueden volver a presentar otros episodios similares. Cuanto más joven es el paciente en el momento de la primera luxación, más posibilidades tiene de que vuelva a ocurrir.

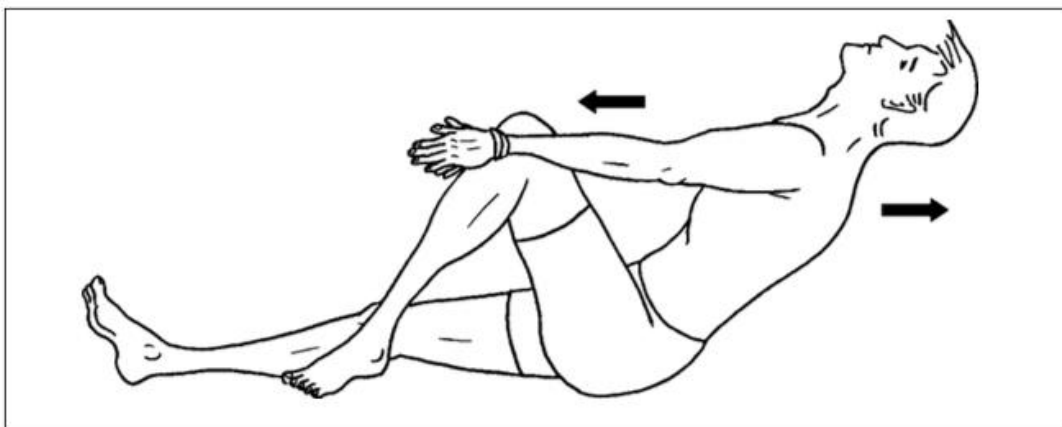


¿Qué puedo hacer si me pasa otra vez?

Solicitar ayuda médica de la misma manera que ha hecho esta vez. Pero existen maniobras de colocación de los huesos (reducción de la luxación) que no requieren la presencia de un médico, disminuyendo así el tiempo necesario hasta ser tratado y, por lo tanto, el dolor que sufre el paciente.

Una de estas maniobras es la de “**Boss**” que **le hemos enseñado durante su estancia en el Servicio de Urgencias** y que detallamos a continuación:

La maniobra consiste en entrelazar las manos alrededor de la rodilla (la rodilla del mismo lado de la luxación) y dejar caer el cuerpo y la cabeza hacia atrás, relajarse todo lo que el dolor permita, hasta notar que la articulación se recoloca en su lugar (véase figura inferior).



Hemos puesto a prueba esta maniobra en nuestra unidad de urgencias y se ha comprobado que es **menos dolorosa** que los otros métodos de reducción (colocación del hueso en su lugar). Mediante esta maniobra se **suele tardar entre 1 y 2 minutos** en lograr esta reducción y funciona en **8 de cada 10 pacientes**¹.

Es una buena opción a intentar si no puede ser atendido rápidamente en caso de que le vuelva a ocurrir la luxación.

Lograr reducir la luxación de manera autónoma no implica que su caso no requiera un tratamiento o seguimiento.

Si en algún momento presenta un problema no dude en consultarlo.

Marcano-Fernández FA, Balaguer-Castro M, Fillat-Gomà F, Ràfols-Perramon O, Torrens C, Torner P. Teaching Patients How to Reduce a Shoulder Dislocation: A Randomized Clinical Trial Comparing the Boss-Holzach-Matter Self-Assisted Technique and the Spaso Method. J Bone Joint Surg Am. 2018;100(5):375-380. doi:10.2106/JBJS.17.00687. [Vídeo explicativo en Canal YouTube Parc Taulí](https://www.youtube.com/watch?v=Bc_E-dvDudQ) (https://www.youtube.com/watch?v=Bc_E-dvDudQ)