Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

Efectividad de la punción seca como coadyuvante a un programa de ejercicio físico versus un programa de ejercicio físico en sujetos con dolor de hombro relacionado con el manguito rotador: un protocolo de ensayo clínico aleatorizado

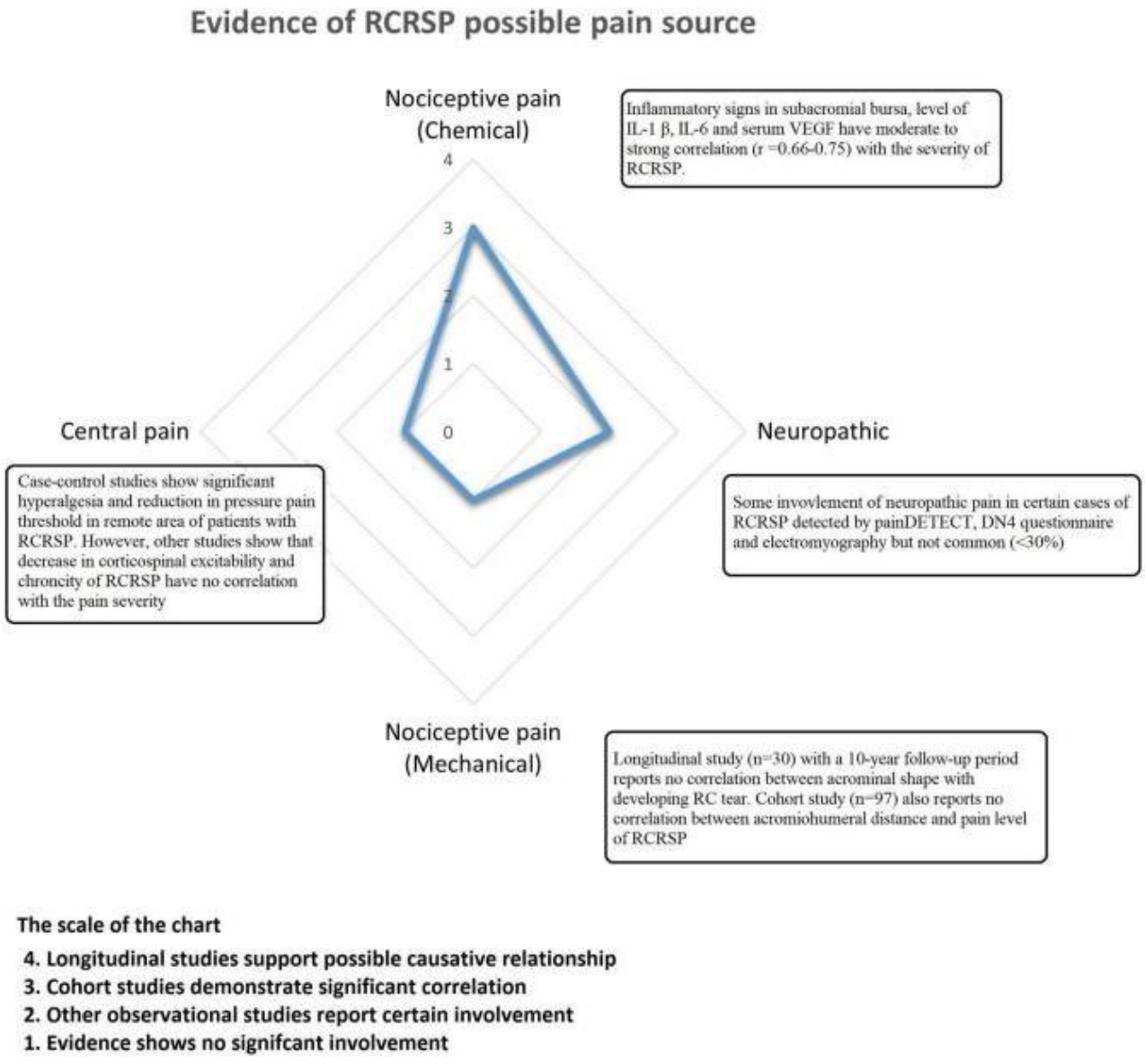


Figura 1. Resumen de pruebas de investigación de los mecanismos del dolor.

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

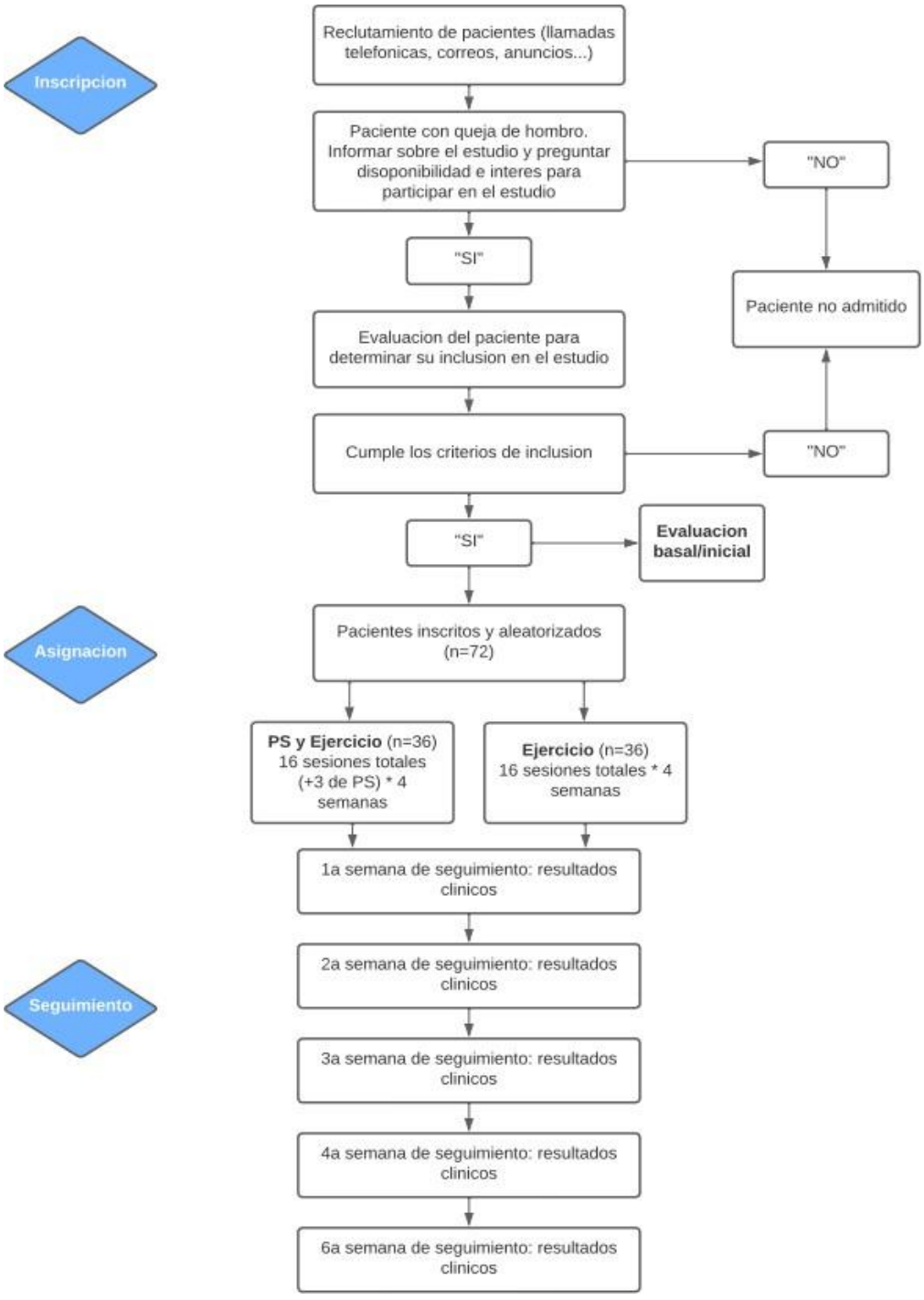
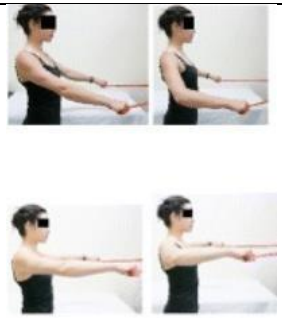


Figura 2. Reclutamiento de sujetos y flujo a través del estudio.

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

	Ejercicio y objetivo	Descripción	Fotografía	Dosis
Semana 1	*Estabilizar y recuperar la posición escapular* *Mejorar la posición del hombro*	Posición escapular: Posición inicial: en bipedestación con el miembro afecto a un lado y el codo en extensión, pero relajado. Ejercicio: llevar la escápula hacia la posición que indique el fisioterapeuta. Esto no debería provocar dolor.		Series: 1-2. Repeticiones: 20, manteniendo la posición 5 segundos. Descanso: 5-10 segundos entre series. 2 veces al día. Progresión: -Incluir este gesto en actividades de la vida diaria. -Incrementar grados de abducción del hombro.
	Fortalecer músculos escapulotorácicos *Mejorar patrones de movimiento del hombro*	Retracciones escapulares: Posición inicial: en bipedestación, con miembros a los lados, codo en extensión, con la banda elástica de resistencia pasando por encima del hombro. Ejercicio: miembro a 20º-30º de abducción, codo en extensión con antebrazo supinado (palma de la mano hacia delante). Encoger el hombro contra resistencia en dirección a sus orejas, sin provocar dolor.		Series: 1-2. Repeticiones: 13-20. Descanso: 5-10 segundos entre series. 2 veces al día. Progresión: -Aumentar la banda de resistencia. -Realizar retracción escapular pura, juntando las dos escápulas (sin resistencia)
Semana 2	*Fortalecer MR* *Incluir contracciones con rotación externa*	Rotación externa en posición neutra (0º): Posición inicial: en bipedestación, miembro pegado a nuestro cuerpo, codo a 90º de flexión, pronosupinación neutra, retracción escapular y la banda rígida anclada a la muñeca. Ejercicio: empujar la banda hacia la rotación externa (intentar girar el brazo hacia fuera) manteniendo el codo pegado al cuerpo.		Series: 1. Repeticiones: 3-5 con 10 segundos de contracción isométrica. Descanso: 5 segundos entre contracción. 2 veces al día Progresión: -Aumentar a 15 segundos la contracción. -Aumentar los grados de abducción en el hombro.

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

Semana 3	*Fortalecer MR* *Incluir contracciones con rotación interna*	Rotación interna en posición neutra (0º): Posición inicial: en bipedestación, miembro pegado a nuestro cuerpo, codo a 90º de flexión, pronosupinación neutra, retracción escapular y la banda rígida anclada a la muñeca. Ejercicio: empujar la banda hacia la rotación interna (intentar girar el brazo hacia fuera) manteniendo el codo pegado al cuerpo.		Series: 1. Repeticiones: 3-5 con 10 segundos de contracción isométrica. Descanso: 5 segundos entre contracción. 2 veces al día Progresión: -Aumentar a 15 segundos la contracción. -Aumentar los grados de abducción en el hombro.
Semana 4	*Fortalecer musculatura posterior* *Mejorar la fuerza en otros músculos implicados en el hombro*	Remo de pie a 45º: Posición inicial: en bipedestación, agarrando con ambas manos una banda elástica, con hombros en posición y retracción escapular. Ambos miembros a 45º de abducción. Ejercicio: tirar con ambos brazos hacia atrás contra la tensión ofrecida por la banda (como empujar los codos hacia atrás). Tirar hasta la altura del propio cuerpo Progresar a remo de pie a 90º		Series: 1-2 Repeticiones: 13-20 Descanso: 5-10 segundos entre series. 2 veces al día. Progresión: -Aumentar la abducción de hombro a 90º -Incrementar la resistencia

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

	Flexibilizar *Ayudar a la recuperación del ROM fisiológico*	Estiramiento del pectoral mayor: Posición inicial: en bipedestación, apoyar el antebrazo en la pared o marco de la puerta, adoptando una abducción cerca de los 90º, con flexión de 90º de codo y retracción escapular. Ejercicio: inclinar o llevar hacia delante el tronco y sentir tensión en la zona del pectoral. Corregir posición columna. Corregir extensión torácica: Posición inicial: en sedestación sobre una silla, posición de doble mentón y colocar los dedos de una mano sobre el esternón. Ejercicio: levantar suavemente el pecho como si quisiera empujar los dedos hacia arriba y afuera, llevando a ligera flexión la columna dorsal. Intentar evitar la hiperlordosis lumbar.	 	Mantener el estiramiento 15-30 segundos. Repetir 2-4 veces, descansando 5-10 segundos entre estiramiento. 2 veces al día. Series: 1 Repeticiones: 10 con 5 segundos de mantener la posición. Descanso: 5-10 segundos entre series. 2 veces al día.

Tabla 1. Programa de ejercicios

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

NOGRMA										
	LUTAMIENTO	NACIÓN	TAPA POSTERIOR A LA ASIGNACIÓN							RE
MOMENTO TEMPORAL		EV_2	*: 1ª semana (EV_3)*		*: 2ª semana (EV_4)*		*: 3ª semana (EV_5)*		*ª ana (EV_6)*	*2 semanas después (EV_7)*
RECLUTAMIENTO:										
Cribado de selección										
Consentimiento informado										
Ficha de valoración										
Asignación										
INTERVENCIONES:										
GRUPO EJERCICIO			←		—		—		→	
GRUPO PS+EJERCICIO			←		—		—		→	
EVALUACIONES:			**I**	**F**	**I**	**F**	**I**	**F**	**I**	**F**
Escala EVA		X		X		X		X		X	X
AROM		X		X		X		X		X	X
Fuerza muscular isométrica		X		X		X		X		X	X
Cuestionario SPADI		X								X	X

Tabla 2. Temporización del estudio. I: Inicio; F: Final