

DOLOR Y/O LESIÓN DE HOMBROS

RESUMEN E INSTRUCCIONES
DE USO DEL CURSO

0



ÍNDICE DE CONTENIDO

1. Descripción de la dolencia recogidas en el curso.
2. La práctica terapéutica con dolor y/o dolencias de hombro.
3. Lista de asanas y variantes.
4. Secuencias – Tablas de Posturas
5. Instrucciones de uso.

DESCRIPCIÓN DE LAS POSIBLES DOLENCIA.

Debido a traumatismos, malas posturas, sedentarismo, falta de tono en la espalda, práctica de ciertos deportes y sobrecarga, los hombros son zonas del cuerpo que suelen dar problemas a una buena parte de la población desde una edad relativamente temprana.

El dolor del hombro puede tener muchos orígenes. En este trabajo trataremos aquellos que tienen un **origen mecánico**, sea por traumatismo, o por repetición de movimientos que hacen perder la estructura equilibrada del mismo, o por pérdida de su espacio natural al hundirse la columna.

Es importante aclarar aquí que uno de los posibles orígenes de dolor del hombro puede ser un **pinzamiento vertebral o lesión nerviosa a nivel cervical**, en cuyo caso (tras un diagnóstico y verificación efectivos) recomendamos además hacer el Curso Terapéutico de CERVICALES; en este caso se debe tratar el origen del problema en la cervical, dando espacio al nervio que está causando el problema y después trabajar con este módulo para dar definitivamente al hombro su estructura correcta y eliminar de raíz el problema.

En general, los traumatismos en brazos, las malas posturas o malos gestos de brazos en el trabajo, deporte o casa, unido a la herencia de otras deformaciones y malas posturas del cuello y la espalda, terminan generando lesiones de hombros.

Los hombros son regiones anatómicas especializadas en la movilidad. Por esto, la mayoría de las veces, les falta estabilidad y les sobra movilidad. Esto les provoca presión en unas zonas e hiper-movilidad en otras. Esta tendencia resulta en la pérdida del equilibrio estructural en uno o varios de los siguientes aspectos:

1 Equilibrio de rotación:

Generalmente los rotadores externos del hombro pierden tono con respecto a los rotadores internos, que van deformando el hombro hacia el interior.

2 Espacio natural de abducción:

Por el derrumbe de la columna o una pérdida de tono del cinturón escapular, se pierde el espacio sub-acromial. Como consecuencia, el abductor principal del hombro queda presionado, deteriorando la calidad de la abducción.

3 Equilibrio tono-elasticidad de la extensión:

Los músculos necesarios para extender el hombro tienen más elasticidad que tono.

4 Equilibrio tono-elasticidad de la flexión:

Los músculos necesarios para flexionar el hombro tienen más elasticidad que tono.



Equilibrio tono-elasticidad de la aducción:

La musculatura aductora tiene más movilidad que estabilidad.

Las lesiones o dolencias más comunes que suelen generarse son:

- Tendinitis del supra-espinoso.
- Bursitis del hombro.
- Desgarro o lesión del manguito de los rotadores.
- Tendinitis del manguito de los rotadores.
- Tendinitis o tendo-sinovitis bicipital.
- Artritis del hombro.
- Hombro congelado.
- Hombro dislocado o salida del húmero del glenoide. (aunque lo hayan vuelto a poner en su sitio, los ligamentos siguen sobre-extendidos.)
- Esguince o separación del hombro (desgarro de los tendones y ligamentos que unen la clavícula con el húmero.)
- Fractura del hombro.

Como siempre, esta lista es más extensa y más precisa. Cada uno de los puntos anteriores podría detallarse y subdividirse en varios sub-tipos. Sin embargo, creemos que este trabajo debe llegar hasta un nivel de complejidad bajo y con el mínimo número de complicaciones posibles para dar a los usuarios de este curso (dolientes del hombro, practicantes y profesores de yoga) una guía básica, segura y efectiva para el tratamiento de estas dolencias.

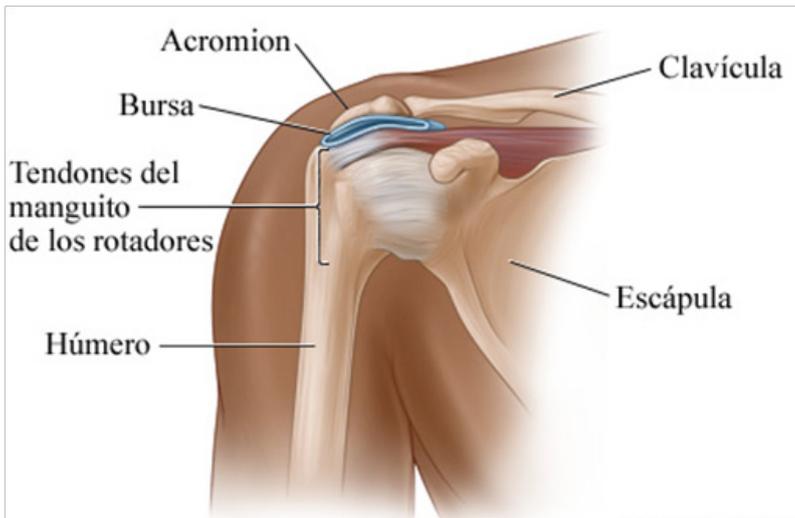
En cualquiera de estos casos, el tratamiento con analgésicos solo paliará el síntoma, pero no el origen del problema.

Es decir, se trata de un problema mecánico, las piezas de nuestro hombro pierden su equilibrio estructural y en algunas zonas, su espacio vital. El equilibrio meta-estable al que va evolucionando la articulación es cada vez menos sostenible hasta que aparece el primer síntoma, que suele ser dolor o inflamación.

En el caso de los Profesores e Instructores de Yoga, en el caso que un alumno de yoga ha presentado o está presentando un cuadro de este tipo, es imprescindible ajustar su práctica para recuperar el estado de equilibrio estructural de sus hombros. Solo entonces desaparecerán o disminuirán sus síntomas.

Antes de comenzar, debemos partir de conocimiento básico estructural de esta región anatómica.

El hombro está formado por tres huesos fundamentales: la escápula u omoplato, que es un hueso plano en forma de pala en la parte superior y externa de la espalda; el húmero, hueso alargado del brazo y finalmente la clavícula, hueso alargado y transversal que une el centro superior del pecho con el brazo.



El Húmero tiene la cabeza **semiesférica** para entrar en contacto con la concavidad que tiene en el extremo exterior y superior la escápula, llamada **cavidad glenoidea**, generando una articulación de "bola – concavidad" en la que es posible mover el húmero en cualquier dirección debido a la forma libre en la que se mueve su cabeza por el glenoide.

Además de la articulación glenohumeral, el hombro cuenta con la articulación acromioclavicular.

Ésta es la que se forma entre el pliegue saliente de la escápula, llamado acromion y la clavícula, estabilizando a estos dos huesos para mantener una coherencia entre el movimiento de los músculos y tendones que están situados por la parte frontal del hombro y los que están por detrás.

El húmero se fija al glenoide de la escápula a través de los ligamentos capsular, coraco-humeral y glenohumerales superior, medio e inferior. Esto da una fuerte estabilidad al brazo cuando se fija a la escápula.

La clavícula y la escápula se fijan a través del ligamento acromio-clavicular y los ligamentos coraco-claviculares trapezoide y conoide.

Los músculos más externos que componen al hombro son el deltoides, gran pectoral y dorsal ancho, pero más profundamente, son también fundamentales el supraespinoso, infraespinoso, redondo menor, subescapular, redondo mayor y coracobraquial. De estos más profundos, los cuatro primeros (supraespinoso, infraespinoso, subescapular y redondo menor) componen el llamado manguito de los rotadores. Esta estructura es como un puño en la articulación glenohumeral que se forma por la confluencia de los cuatro músculos anteriores que están fijados todos en diversas áreas de la escápula y vienen a sujetar la cabeza del húmero.

Es muy importante siempre tener la opinión de su médico rehabilitador, osteópata, fisioterapeuta o especialista rehabilitador del sistema de salud **antes de comenzar a practicar este módulo terapéutico**.

En general, salvando las especificidades de cada dolencia, el objetivo de todo este trabajo de yoga terapéutico se enfoca en conseguir:

1. **Tonificación de los rotadores externos del hombro**, para recuperar el grado óptimo de rotación externa del hombro.
2. Elasticidad de los bíceps y tríceps de los brazos **en equilibrio**, para dar la movilidad óptima de flexión y extensión al hombro.
3. Abrir y elevar el pecho para **estabilizar la altura de la clavícula con el acromion de la escápula, consiguiendo la estabilidad necesaria en el hombro**.
4. Extender las cervicales, una vez alcanzado el punto 3, para liberar el espacio sub-acromial y con él **dar movilidad y espacio al supra-espinoso**.
5. Una vez alcanzado el punto 4, ganar abducción y latero-flexión en el hombro.

En la inmensa mayoría de casos de dolencias en los hombros, la movilidad por encima de los 90°, o lo que es lo mismo, elevar el brazo por encima del hombro, se ve afectada. En especial, por el derrumbe de la columna vertebral, el espacio subacromial se ve muy reducido, y muchas veces colapsado, razón por la cual el supra-espinoso y el resto de los músculos del manguito de los rotadores pueden verse afectados.

Todas las posturas preparatorias que practicarás en este curso de Yoga, van encaminadas a la correcta elevación del pecho y la extensión de la articulación esterno-clavicular, así como a una correcta tracción cervical, para generar espacio sub-acromial y comenzar así a restituir el correcto funcionamiento del manguito.

Desde ese punto se comienza a aumentar la exigencia de rotación externa, abducción, flexión y extensión del hombro hasta llegar a completar 90° de abducción y de flexión, así como 45° de extensión.

A partir de alcanzar esto, el resto del entrenamiento irá encaminado a conseguir el 100° de movilidad en todas las direcciones del hombro, salvando el estado de la lesión y las posibilidades de cada practicante.

Estas simples pautas deben ser correctamente combinadas en una serie de secuencias que serán explicadas a continuación para cumplir con los 5 puntos citados justo arriba. Así se recuperará el máximo equilibrio estructural posible del hombro, eliminando en lo posible, sus síntomas.

IMPORTANTE: Ver el video de cada postura, para su correcta ejecución



TADASANA

VARIANTE: En pared.

DESCRIPCIÓN CORTA: Aprender alineación de la espalda, el cuello y los hombros.



TADASANA

VARIANTE: Preparatoria en pared del giro de un hombro.

DESCRIPCIÓN CORTA: Aumentar y estabilizar el giro del hombro.



PREPARATORIA DE URDHVA HASTASANA I

VARIANTE: Con una mano en la pared. 0°, 90° y 180° de giro externo.

DESCRIPCIÓN CORTA: Control del giro del hombro en abducción. Previo a urdhvahastasana.



VIRABHADRASANA II

VARIANTE: En pared.

DESCRIPCIÓN CORTA: Extensión de la columna, espacio en el cuello, giro correcto del hombro.



U. TRIKONASANA

VARIANTE: En pared.

DESCRIPCIÓN CORTA: Extensión de la columna, espacio en el cuello, giro correcto del hombro.



URDHVA HASTASANA

VARIANTE: En pared con cintos.

DESCRIPCIÓN CORTA: Control de la estabilidad del hombro en la flexión.



PREPARATORIA DE PASCHIMA BADDHAHASTASANA I

VARIANTE: Con ambas manos en la pared.

DESCRIPCIÓN CORTA: Control del espacio frontal de la axila mientras se extiende el hombro. Rotación externa.



PREPARATORIA DE PASCHIMA BADDHAHASTASANA II

VARIANTE: Con ambas manos en los glúteos superiores.

DESCRIPCIÓN CORTA: Control del espacio frontal de la axila mientras se extiende el hombro. Rotación externa.



PASCHIMA BADDHAHASTASANA

VARIANTE: Postura final.

DESCRIPCIÓN CORTA: Control del espacio frontal de la axila mientras se extiende el 10 hombro. Rotación externa.



VIRABHADRASANA I

VARIANTE: Con paschima-baddhanguliyasana.

DESCRIPCIÓN CORTA: Extensión la columna y el cuello manteniendo espacio en los trapecios.



PARSHVOTTANASANA

VARIANTE: Con manos en la cadera, sin soporte.

DESCRIPCIÓN CORTA: Flexión de la columna y el cuello manteniendo el equilibrio de rotación del hombro.



ADHOMUKHA SVANASANA

VARIANTE: Con apoyo de brazos en silla.

DESCRIPCIÓN CORTA: Control del hombro en carga. (flexión 180°).



URDHVAMUKHA SVANASANA

VARIANTE: con apoyo de manos en la silla.

DESCRIPCIÓN CORTA: Control del hombro en carga (neutral).



PREPARATORIA DE CHATURANGA DANDASANA

VARIANTE: Con brazos extendidos en silla

DESCRIPCIÓN CORTA: Control del hombro en carga. (en flexión 90°).



DANDASANA

VARIANTE: En Pared y piernas flexionadas

DESCRIPCIÓN CORTA: Control del hombro en carga. (neutral).



PREPARATORIA DE GARUDASANA

VARIANTE: Con un brazo, desde el suelo.

DESCRIPCIÓN CORTA: Control de la estabilidad durante la aducción.



GARUDASANA

VARIANTE: Con acción de brazos.

DESCRIPCIÓN CORTA: Control de la estabilidad durante la aducción.



BARADVAJASANA

VARIANTE: En silla.

DESCRIPCIÓN CORTA: Estabilidad del hombro durante torsión de la columna.

Nº: 19



SETUBANDHA SARVANGASANA

VARIANTE: En bolster o mantas con giro de hombros.

DESCRIPCIÓN CORTA: Extensión de los extensores, tonificación de aductores.

Nº: 20



SHAVASANA

VARIANTE: con mantas en la espalda.

DESCRIPCIÓN CORTA: Estabilidad del hombro durante torsión de la columna.

4

RESUMEN DE SECUENCIAS

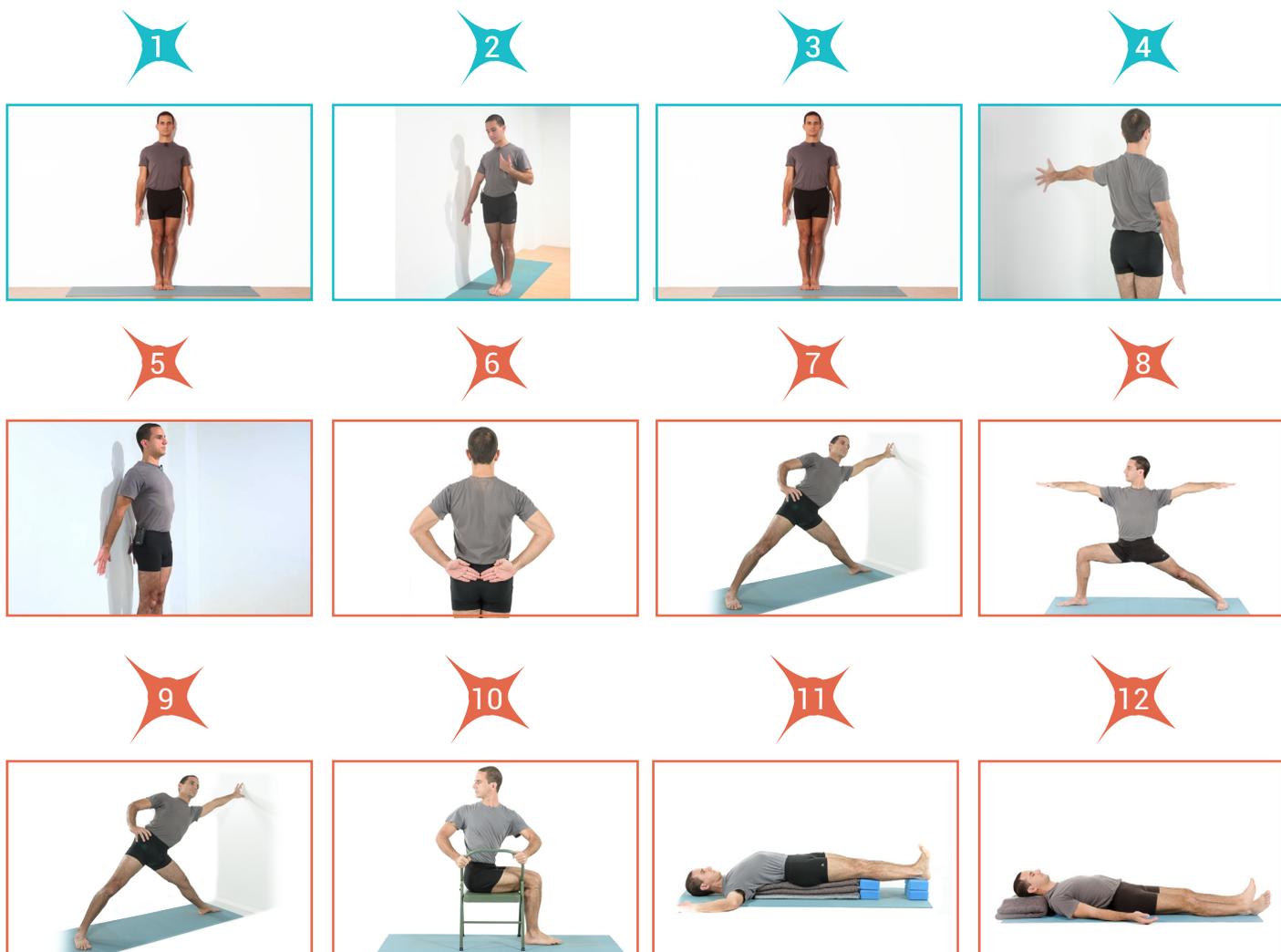
SECUENCIA 1: Primer contacto.

- ✓ *Preparatoria de los principales movimientos de extensión, abducción, flexión y rotación externa)*
 - ✓ *Todas las asanas deben llevarse desde una permanencia de 20 segundos a un minuto.*
1. Tadasana en pared.
 2. Preparatoria del giro del hombro en tadasana en pared.
 3. Tadasana en pared.
 4. Preparatoria de urdhvahastasana en pared.
 5. Preparatoria de paschimabaddhahastasana I en pared.
 6. Preparatoria de paschimabaddhahastasana II.
 7. Utthitatrikonasana en pared.
 8. Virabhadrasana II en pared.
 9. Utthitatrikonasana en pared.

10. Baradvajasana en silla.

11. Setubandhasarvangasana en mantas.

12. Shavasana.



SECUENCIA 2: Ganando movilidad.

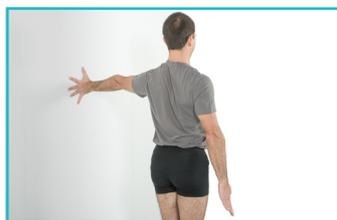
- ✓ *Introducción de flexión de más de 90° del hombro y del principio de aducción. Fortalecimiento del hombro en todos los movimientos anteriores.*
- ✓ *Los tiempos de permanencia de las asanas nuevas se llevarán desde 20 segundos a un minuto. Las demás permanecerán en un minuto, salvo shavasana y setubandhasarvangasana que se harán de 3 a 5 minutos.*

1. Tadasana en pared.
2. Preparatoria de urdhvahastasana en pared.
3. Urdhvahastasana en pared con cinto.
4. Utthitatrikonasana en pared.
5. Virabhadrasana II.
6. Preparatoria de badhahastasana I.
7. Preparatoria de badhahastasana II.
8. Preparatoria de badhahastasana III.
9. Virabhadrasana I con brazos en badhanguliya.
10. Parshvottanasana con brazos de badhanguliya.
11. Tadasana en pared.
12. Preparatoria de garudasana en el suelo y con un solo brazo.
13. Setubandhasarvangasana.
14. Shavasana.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



SECUENCIA 3: Ganando confianza.

✓ *Afianzamiento del tono y la movilidad del hombro. Potenciación de la aducción e introducción de los movimientos "en carga".*

1. Tadasana en pared.
2. Preparatoria de urdhvahastasana en pared.
3. Urdhvahastasana en pared, con cinto.
4. Adhomukhasvanasana en silla.
5. Uttita Trikonasana en pared.
6. Virabhadrasana II en pared.
7. Preparatoria de paschimabaddhahastasana I.
8. Preparatoria de paschimabaddhahastasana III.
9. Virabhadrasana I en baddhanguliya.
10. Parshvottanasana en baddhanguliya.

11. Baradvajasana en silla.

12. Dandasana.

13. Adhomukhasvanasana en silla.

14. Garudaasana Acción de Brazos.

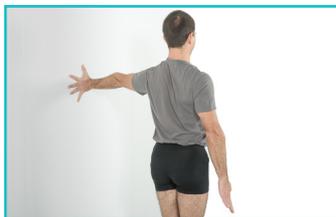
15. Setubandhasarvangasana.

16. Shavasana.

1



2



3



4



5



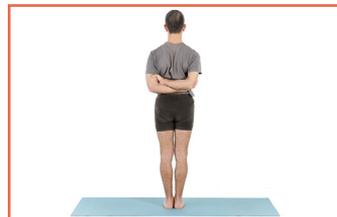
6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



SECUENCIA 4: Superando la limitación

✓ *Afianzamiento del tono y la movilidad del hombro. Potenciación de la aducción e introducción de los movimientos "en carga".*

1. Tadasana en pared.
2. Urdhvahastasana en pared, con cinto.
3. U. Trikonasana en pared.
4. Virabhadrasana II en pared.
5. Preparatoria de paschimabaddhahastasana II.
6. Paschimabaddhahastasana.
7. Virabhadrasana I en baddhanguliya.
8. Adhomukhasvanasana en silla.
9. Preparatoria de chaturanga en silla.
10. Urdhvamukhasvanasana en silla.
11. Parshvottanasana.
12. Preparatoria de garudasana en el suelo.
13. Garudasana.
14. Baradvajasana en silla.
15. Dandasana.
16. Setubandasarvangasana.
17. Shavasana.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



Leer previamente la sección 2 (Cómo aplicar la práctica terapéutica) y tómense las precauciones necesarias acudiendo a su especialista si aplicase.

Este módulo está diseñado para ser usado durante un período de 4 semanas a 3 meses. Menos de 4 semanas es insuficiente para dar su beneficio completo. Después de tres meses se necesitarán otras posiciones para evitar que la práctica se desbalancee cuando el cuerpo gane fuerza y movilidad. Dentro de este período óptimo, cualquier dolencia lumbar tratable a través de este módulo debería tener mejorías. Una vez que la práctica se quede "pequeña" ver la sección 6.

No es obligatorio llegar a usar las 4 secuencias del módulo. Según el estado del cuerpo, podría ser que solo se lleguen a aplicar las primeras secuencias. En ese caso, si se sienten mejorías, mantener durante el tiempo que se necesite.

Se deben probar todas las secuencias en el orden en el que se dan, sin saltarse ninguna.

Proceso de las secuencias:

- **Comenzar por la secuencia 1.**

Aprender la alineación del hombro en tadasana, la preparatoria de urdhvahasthasana y la preparatoria de paschimabaddhahasthasana. Repetir la secuencia una o dos veces al día durante un mínimo de 1 semana o hasta que se llegue al máximo de permanencia en todas las asanas (1 minuto), con buena extensión y sin mucho esfuerzo. Solo en casos de experiencia continuada en la práctica de yoga, pasar a la segunda secuencia en menos de una semana.

- **Continuar en la secuencia 2.**

Consolidar los tiempos aumentados de las ásanas que se repiten de la secuencia 1 y aumentar su movilidad. Aprender urdhvahasthasana con cinto correctamente y sin forzar, que introducen el movimiento de flexión más allá de los 90 grados. Repetir una o dos veces al día durante un mínimo de 1 semana o hasta que se llegue al máximo de permanencia en todas las asanas, con buena extensión y sin mucho esfuerzo. No pasar a la tercera secuencia en menos de una semana en ningún caso.

- **Continuar con la tercera secuencia.**

Afianzar el tono de los hombros aumentando hasta el máximo los tiempos de permanencia de toda la secuencia prestando especial atención a la técnica de ejecución y a la alineación de adhomukhasvanasana en silla y paschimabaddhahasthasana. No pasar a la cuarta secuencia hasta que estas dos posiciones no estén bien controladas y sin molestias.

- **Continuar con la cuarta secuencia.**

Esta secuencia es definitiva para la mejoría de las dolencias de hombro. Su práctica continuada sin molestias es un indicador claro de la superación del problema. Puede sostenerse durante el resto de semanas que queden hasta 3 meses. Si al término de este tiempo ha desaparecido o disminuido sustancialmente la molestia, ver la sección siguiente:

¿CUÁL ES EL PRÓXIMO PASO?

Una vez que ha notado los efectos beneficiosos de la práctica del Yoga, le proponemos que comience con la Práctica Regular del Yoga...

Tanto si encuentra un centro de yoga cercano (y de confianza), como si no, puede apoyar su práctica con el Curso de Yoga en Casa: "Potenciando Tu Vida"

LA GUÍA PRÁCTICA DEFINITIVA PARA INICIARTE EN LA PRÁCTICA DE YOGA DESDE CASA, DE UNA FORMA SEGURA.



**DISEÑADA PARA LLEVARTE DE
LA MANO, PASO A PASO, A LO
LARGO DE LAS 32 PRINCIPALES
POSTURAS DE YOGA.**

www.clases-yoga.com/curso-de-yoga/principiantes