

## Liberación articular del hombro



La cintura escapular más conocida como hombro, configura un complejo sistema de articulaciones, huesos, tendones, ligamentos y músculos que hacen encajar y funcionar como un todo integrado al cuello, la parte superior del tórax, la zona dorsal de la espalda y los brazos.

El hombro comprende dos articulaciones que otorgan dinamismo, flexibilidad y versatilidad a los brazos, antebrazos y manos, se trata de la articulación acromio clavicular, el extremo de la clavícula que se articula con la apófisis de la escápula denominada acromion, una extensión de la espina escapular que actúa como una especie de freno de seguridad; la otra es la escápulo humeral, en la que el cóndilo del húmero se articula con la fosa escapular.

Estas dos articulaciones del hombro están íntimamente relacionadas con la funcionalidad de las vértebras cervicales y dorsales a través de las cadenas musculares posteriores y del anillo escapular: clavícula, escápula, esternón, primera costilla y primera vértebra dorsal.

Es por esto que siempre que se tenga alguna molestia en el cuello, el hombro, el brazo o la zona dorsal hay que llevar a cabo alguna actuación casi inmediata mediante recursos prácticos basados en el ejercicio sostenible, como pueda ser abrir y liberar estas dos articulaciones para eliminar congestión y molestias, o bien, en el caso de que se trate de un dolor persistente, llevar a cabo un masaje profundo de toda la zona con una pelota de tenis de baja o media presión, procurando no hacerlo con un objeto o pelota dura.

La ejercitación sostenible más común y necesaria es la liberación del hombro, ya que este modo de actuar implica a la vez una acción preventiva que elimina mucha tensión y rigidez en la zona, origen de la mayoría de congestiones, molestias y dolores.

La liberación del hombro se puede llevar a cabo de pie, de manera breve y reiterada; sentado sobre un taburete cuya base sea dura y así mismo sobre el suelo en postura de restauración.

Cuando se libere el hombro, en cualquiera de las tres modalidades, estando bajo los efectos de algún dolor, hay que tratar de actuar siempre con lentitud, prudencia y máxima atención, sin actuar directamente en el punto doloroso, es preferible rodearlo suavemente, tal y como hace el agua cuando inunda una depresión. Hacer rotaciones de las manos, antebrazos y brazos, hacia adentro y hacia afuera, suele ser un buen comienzo, tanto de pie como sentado; subir y bajar los hombros, alternados y juntos; rotarlos hacia adelante y hacia atrás y poner una mano en la otra axila mientras se baja lentamente el brazo hasta presionarla, son acciones sencillas para abrir el hombro.

En la postura de restauración, tendido supino con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, pueden llevarse a cabo las mismas acciones que sentados y de pie, pero además, puede elevarse un brazo y dejarlo inerte mientras la otra mano lo sujeta por la muñeca para ir haciendo rotaciones del hombro en todas direcciones, aumentando progresivamente la amplitud de la circunferencia. Si el dolor es muy agudo bastará con esto, pero si se trata de una molestia leve, puede ponerse una pelota blanda o semiblanda de tenis debajo de ese hombro y con la otra mano hacer rotar lentamente todo el brazo.

En definitiva, cualquier persona es capaz de experimentar libremente diversas acciones de modo que le permita descubrir las que le proporcionan mejoría en su dolencia. Todas las personas pueden y saben hacerlo, es solo cuestión de decidirse a practicar y experimentar para a continuación, en los días posteriores, entrenar regular y concienzudamente, con mucha paciencia y prudencia.