

# FISIOTERÀPIA EN LA SÍNDROME DEL DOLOR MIOFASCIAL DEL MEMBRE SUPERIOR

# SÍNDROME DEL DOLOR MIOFASCIAL. GENERALITATS

---

Es defineix la **síndrome del dolor miofascial (SDM)** com el conjunt de signes i símptomes ocasionats pels punts gallet miofascials (PGM)

# SÍNDROME DEL DOLOR MIOFASCIAL. GENERALITATS

- Un PGM és un focus hiperirritable dins d'una banda tensa de múscul esquelètic.
- El PGM és dolorós a la compressió i pot provocar un dolor referit característic, disfunció motora i fenòmens autonòmics.

El *quadre clínic del SDM* és dolor musculoesquelètic, limitació de la mobilitat, debilitat, dolor referit i a vegades desequilibris autonòmics.

# SÍNDROME DEL DOLOR MIOFASCIAL. GENERALITATS

- CLASSIFICACIÓ
  - PGM ACTIU
    - Dolor referit espontani
  - PGM LATENT
    - **NO** dolor referit espontani

# SÍNDROME DEL DOLOR MIOFASCIAL. GENERALITATS

- Disfunció:
  - debilitat,
  - restricció de mobilitat,
  - reactivitat augmentada,
  - major fatigabilitat,
  - relaxació retardada,
  - descoordinació,
  - espasme referit.

# CRITERIS RECOMANATS PER AL DIAGNÒSTIC D'UN PGM

## □ Criteris essencials

- Banda tensa palpable (en músculs accessibles).
- Dolor local a la pressió d'un nòdul de la banda tensa.
- Reconeixement pel pacient del seu dolor habitual en pressionar sobre el nòdul sensible.
- Limitació dolorosa de l'amplitud de moviment a l'estirament complet.

# CRITERIS RECOMANATS PER AL DIAGNÒSTIC D'UN PGM

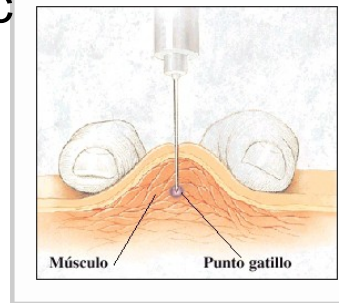
## □ Observacions confirmatòries

- Identificació visual o tàctil de resposta d'espasme local (REL).
- Dolor a l'alteració de la sensibilitat en comprimir el nòdul sensible (en la distribució d'un PGM).
- Imatge d'una REL induïda per la inserció d'una agulla al nòdul sensible.

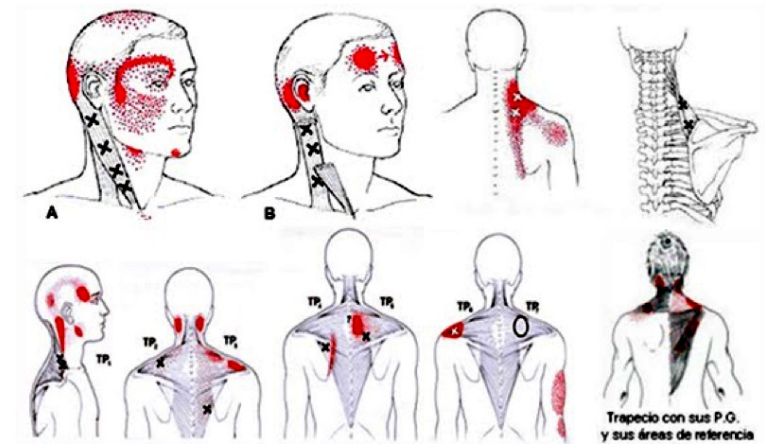
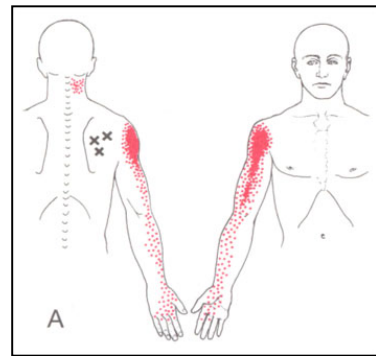
# CARACTERÍSTICAS D'UN PGM

## □ *Característiques d'un PGM* (útils per al diagnòstic):

- Existència d'una banda tensa palpable amb un punt nodular dolorós que es rec a banda tensa.



- Patró de dolor referit característic que el pacient reconeix.





# CARACTERÍSTIQUES D'UN PGM

- Dolor focal a l'estimulació del pun



- Resposta d'espasme local (REL): contracció d'un grup de fibres musculars tenses que travessen un PGM. La contracció de les fibres es produeix en resposta a l'estimulació, generalment per la palpació sobtada o per punció. A vegades és difícil d'obtenir.
- Els PGM provoquen rigidesa i acurtament (augment de dolor amb l'estirament tant actiu com passiu).
- El dolor augmenta amb la contracció en contraresistència.

# CARACTERÍSTIQUES D'UN PGM

- Els PGM poden induir activitat motora en altres músculs (espasme referit).
- Es poden activar per:
  - Mecanismes directes: sobrecàrrega aguda, traumatisme directe o refredament.
  - Mecanismes indirectes: altres PGM, malaltia visceral, inflamació/disfunció articular, o estrès emocional.
- Els signes i símptomes d'un PGM duren més que el factor desencadenant.

# PALPACIÓ MUSCULAR

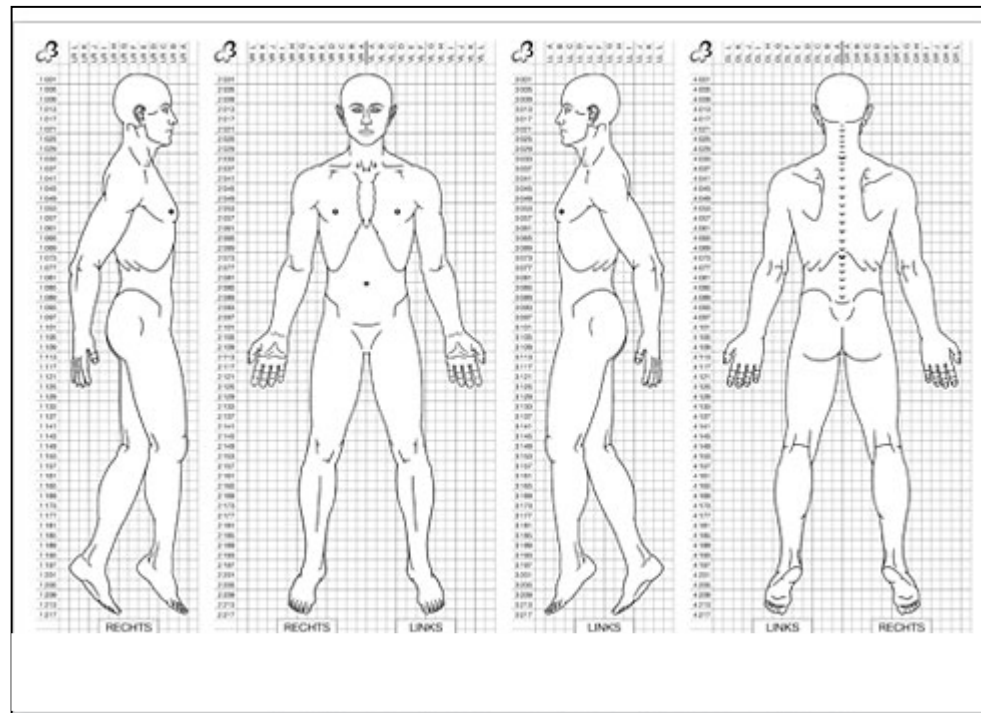


- Palpació en pinça
- Palpació plana superficial
- Palpació profunda

# PALPACIÓ MUSCULAR

- Múscul en posició neutra (ni estirat ni acurtat).
- Múscul relaxat.
- Palpació mitjançant fricció.
  - Transversal a les fibres (banda tensa i REL).
  - Longitudinal a les fibres (nodularitat).

# DIBUIX DEL PATRÓ



# TRACTAMENT

## □ FASES

- Control del dolor: Tractament dels PGM Actius i latents
- Control dels factors perpetuadors:
  - Sistèmics.
  - Posturals.
  - Neurodinàmics...

# TRACTAMENT

## □ *TÈCNIQUES*

- *CONSERVADORES*

- Estirament analític, fred/estirament, esprai/estirament, compressió, massatge, energia muscular...

- *INVASIVES*

- Punció.
- Electroacupuntura.
- Infiltració.

# SDM

## TRACTAMENT CONSERVADOR RECOMANAT

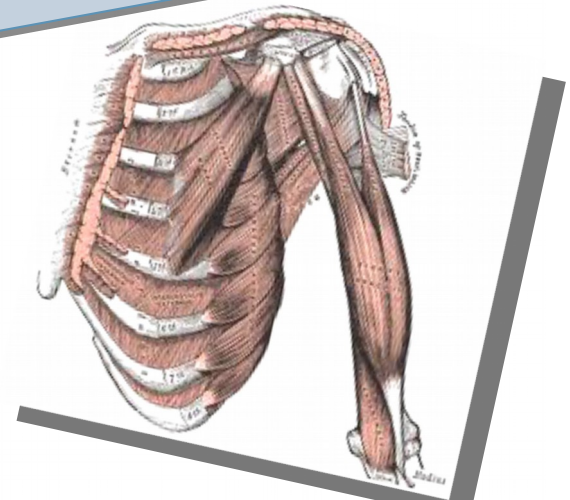
- COMPRESSIÓ ISQUÈMICA
- ESTIRAMENT CUTANI
- MOBILITZACIÓ ACTIVA COMPLETA
- ESPRAI I ESTIRAMENT
- ESTIRAMENTS DOMICILIARIS





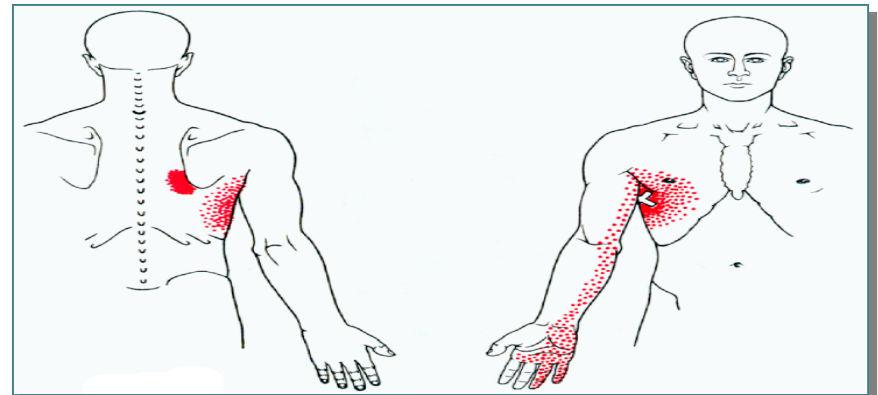
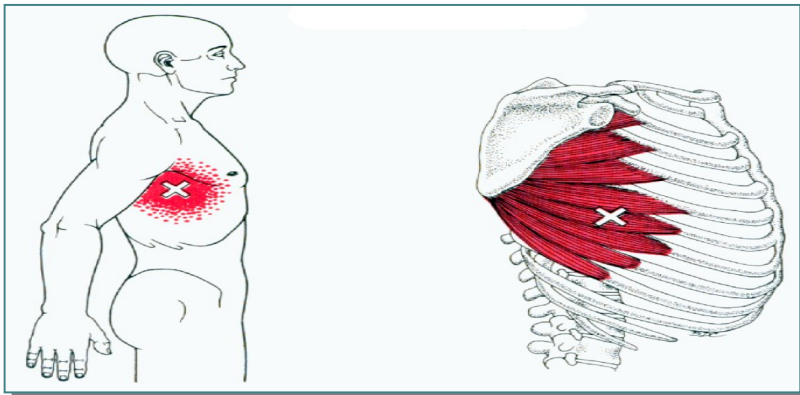
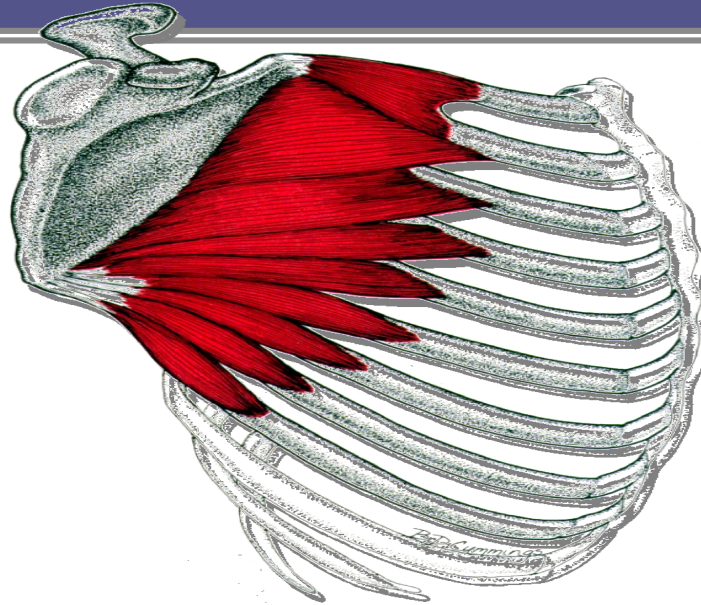
# SÍNDROME DEL DOLOR MIOFASCIAL

LOCALITZACIÓ I  
CARACTERÍSTIQUES MÉS  
FREQUENTS DELS PGM EN  
EL MEMBRE SUPERIOR



# SERRAT ANTERIOR

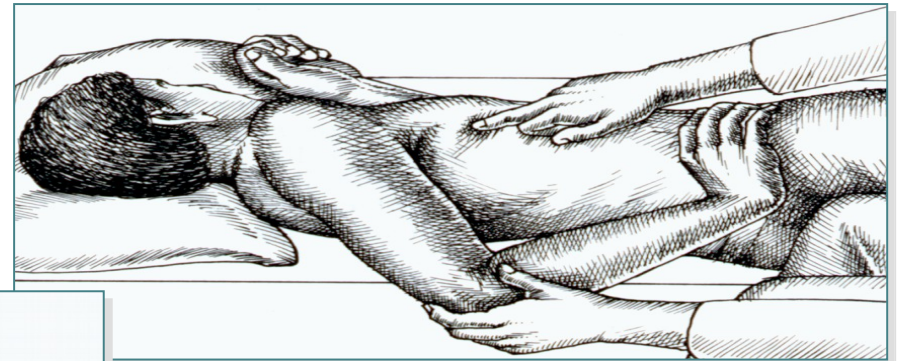
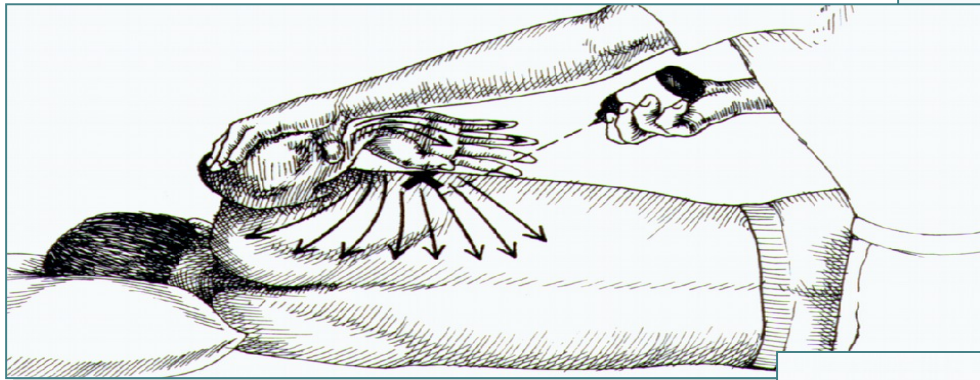
## Anatomia



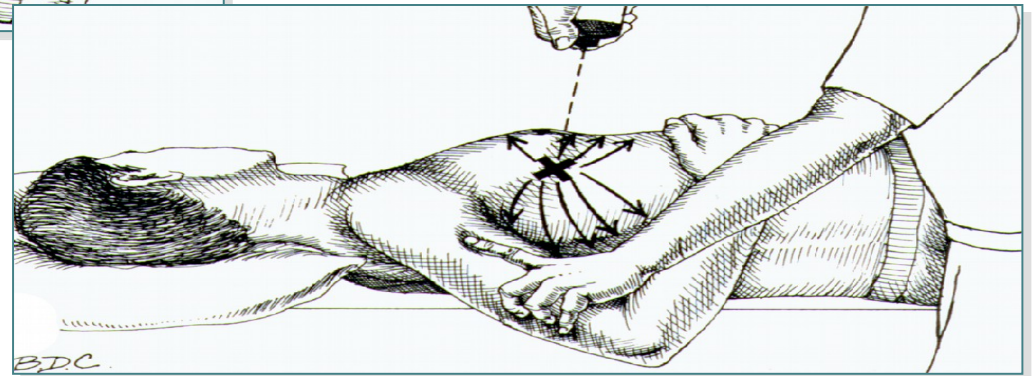
Patró de dolor referit

# SERRAT ANTERIOR

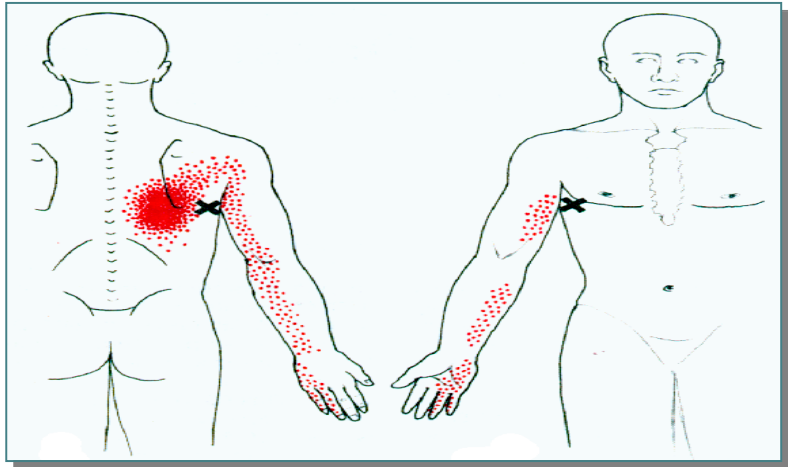
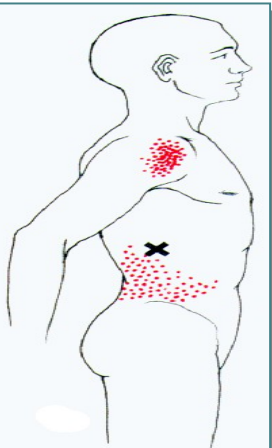
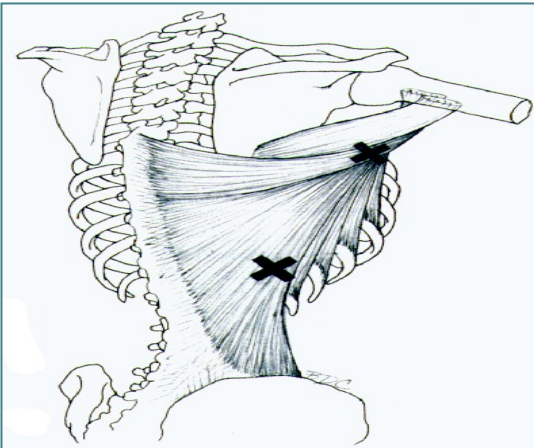
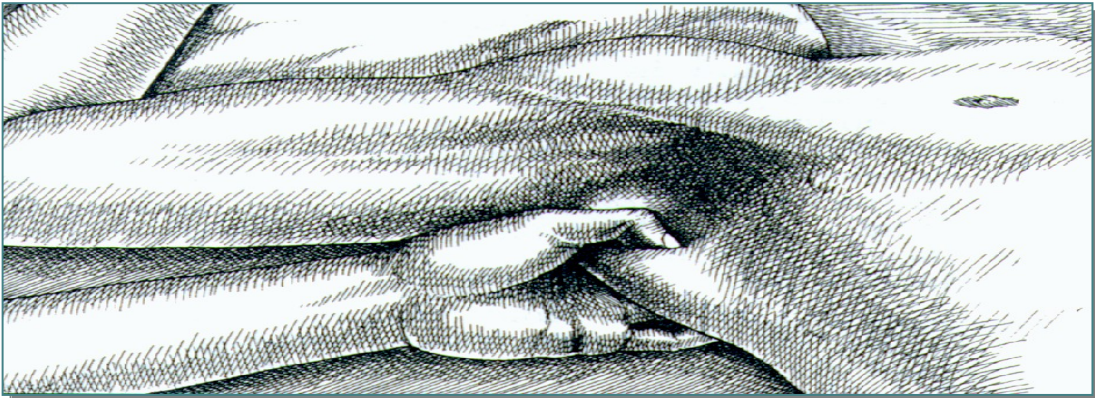
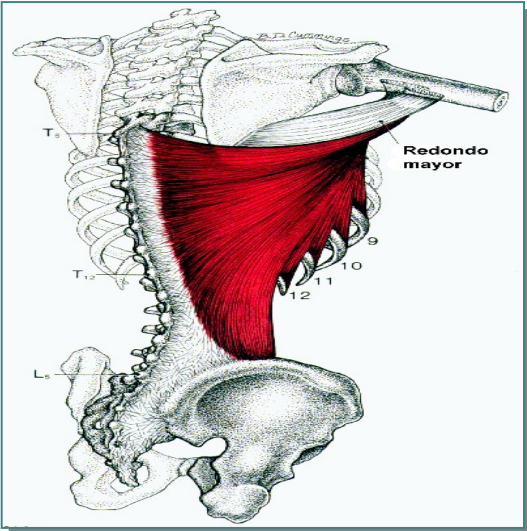
## Palpació



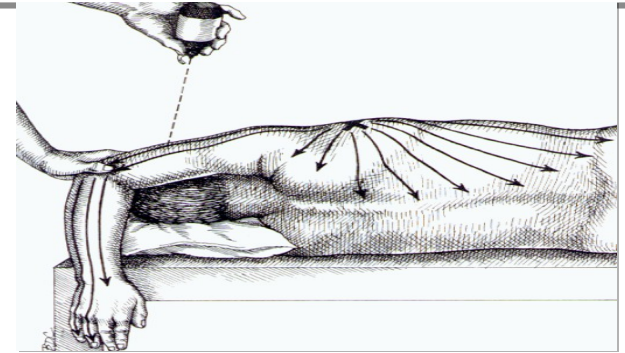
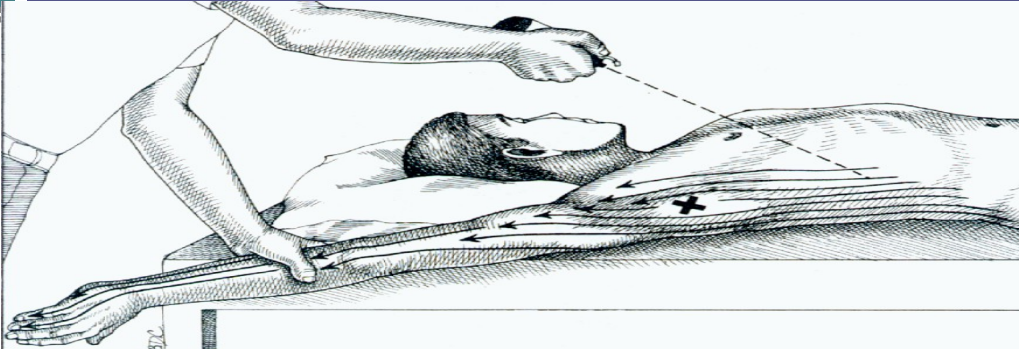
## Estirament i esprai



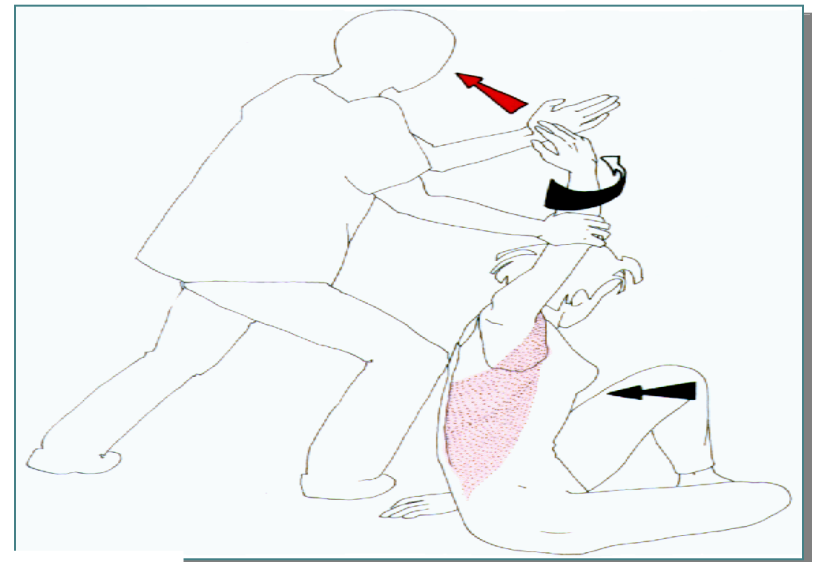
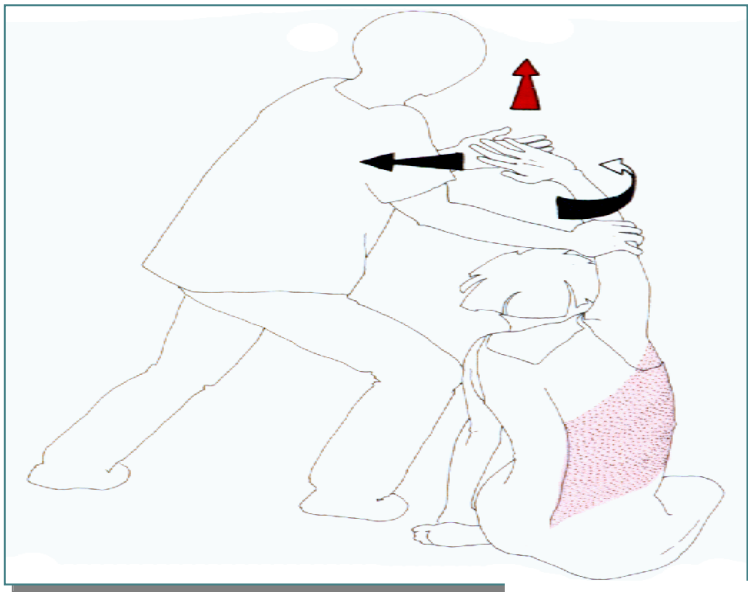
# DORSAL AMPLE



# DORSAL AMPLE

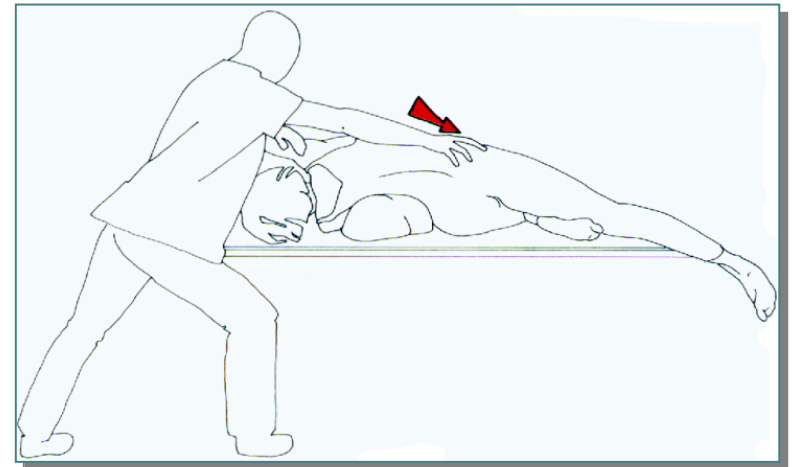
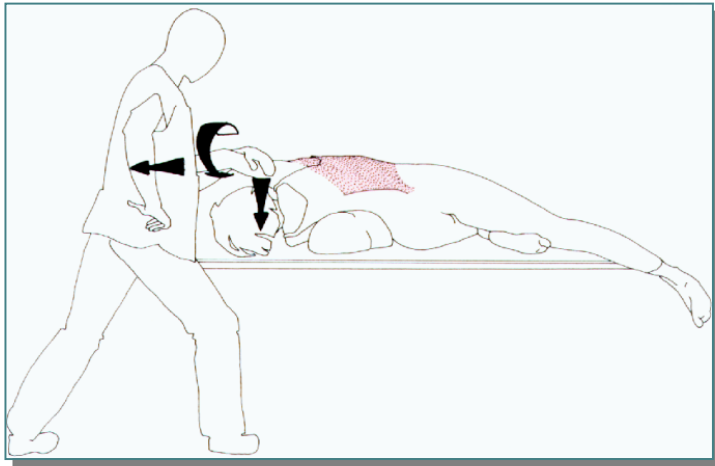


**Estirament i esprai**



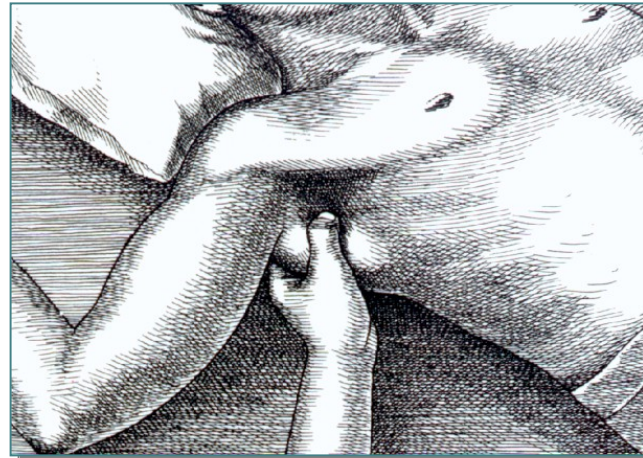
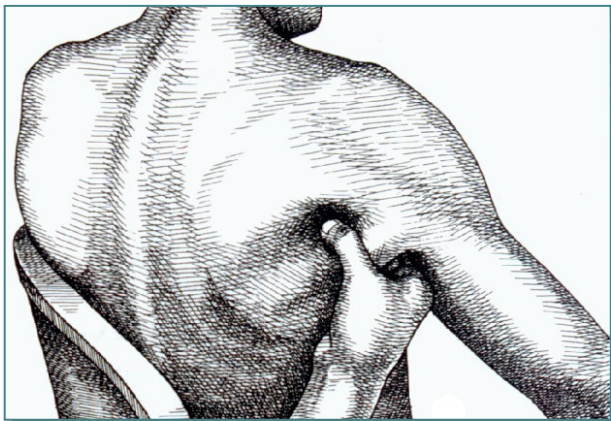
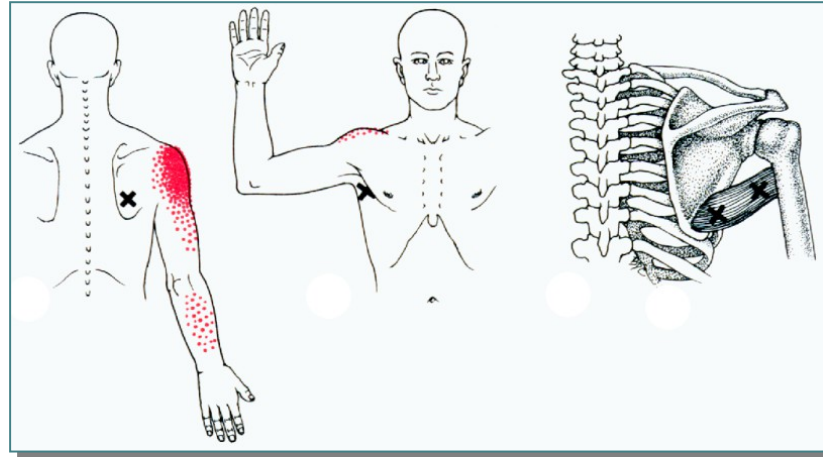
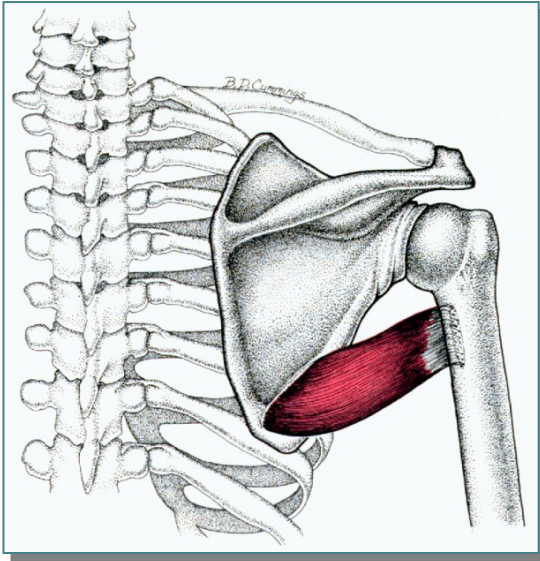
**ESTIRAMENTS**

# DORSAL AMPLE



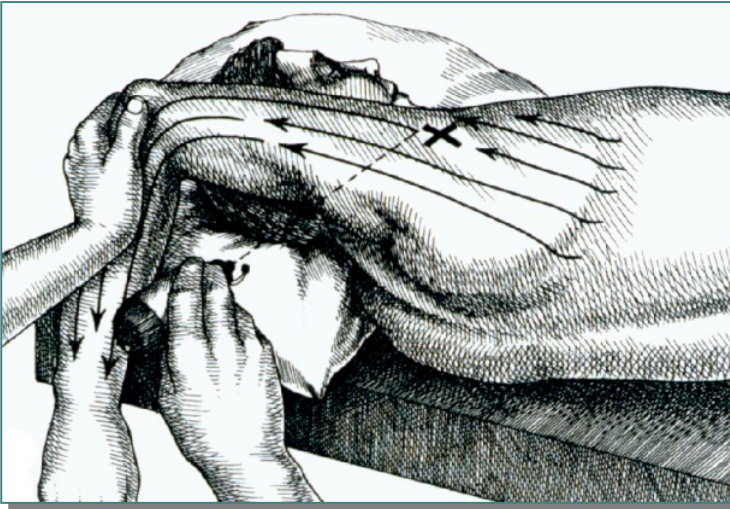
ESTIRAMENTS

# RODÓ MAJOR



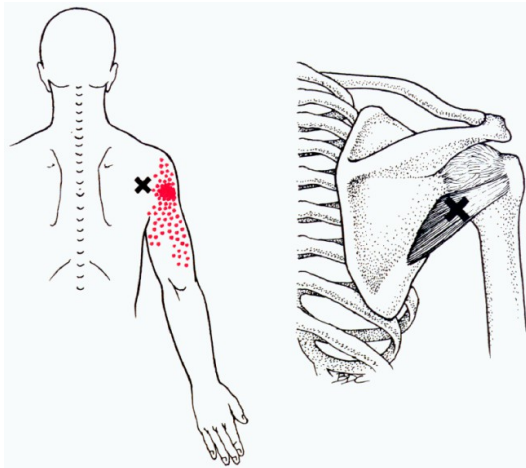
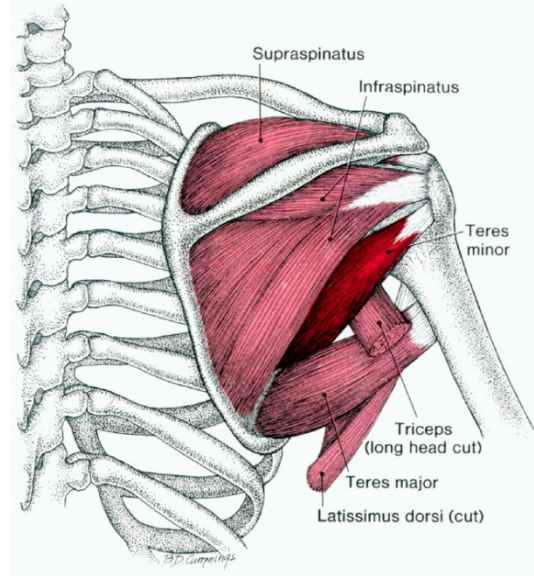
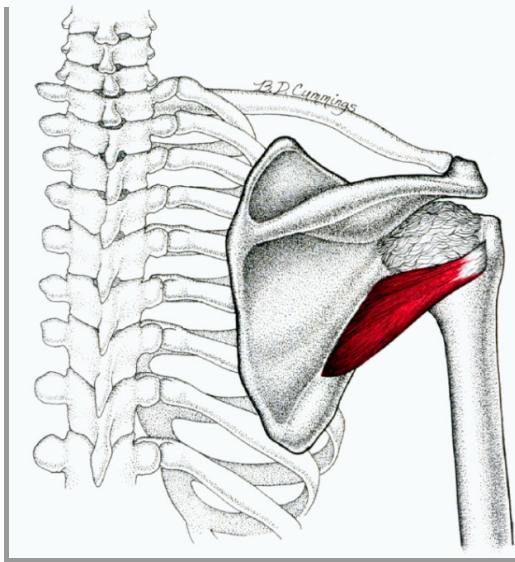
# RODÓ MAJOR

## ESTIRAMENTS



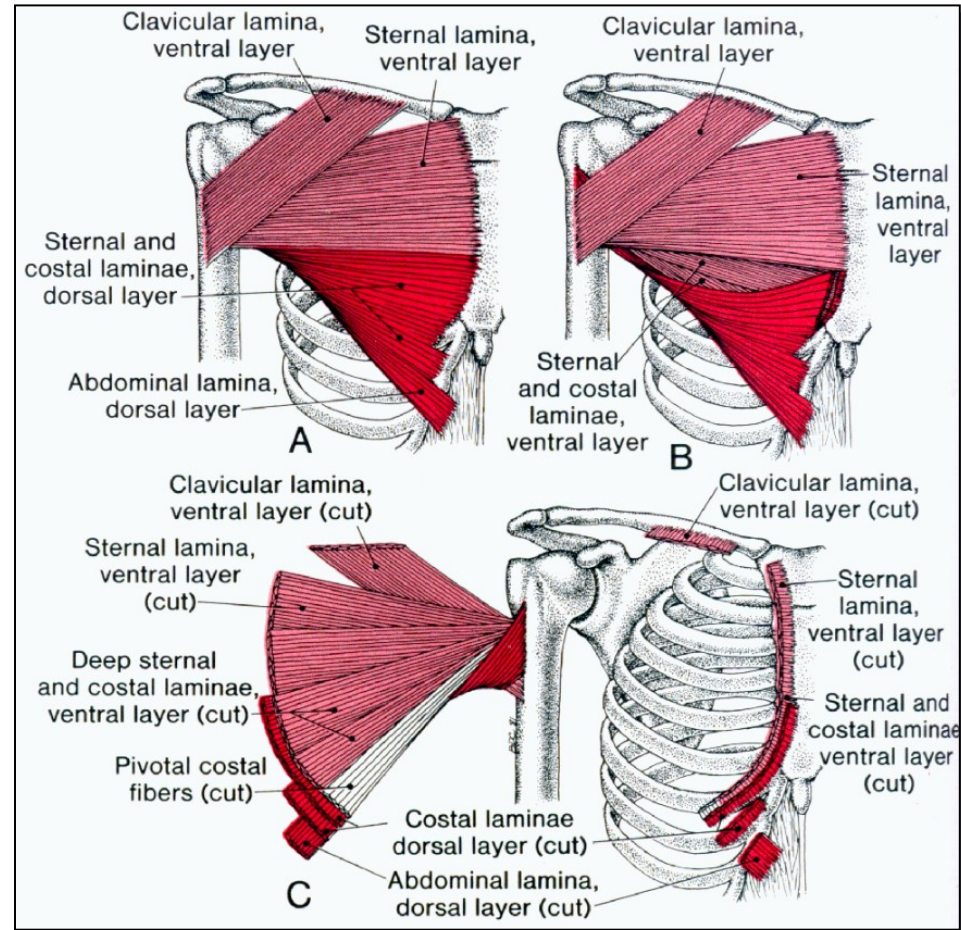
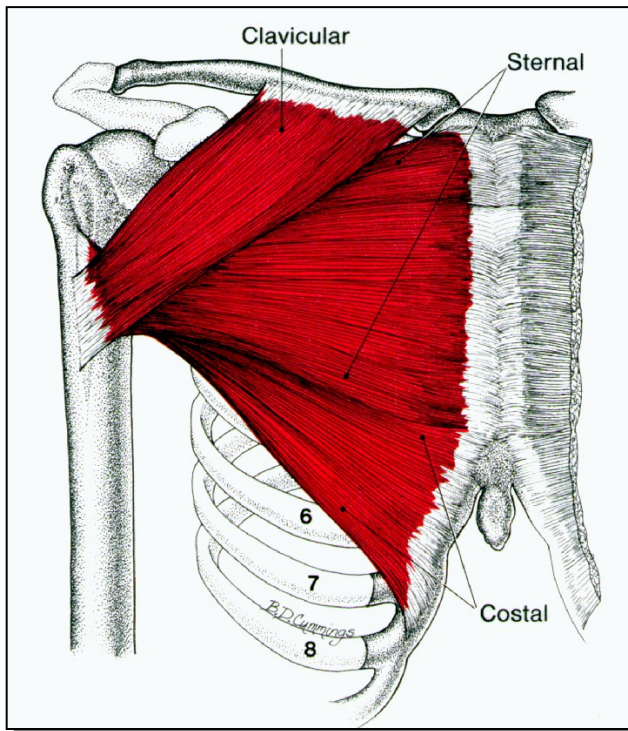


# RODÓ MENOR

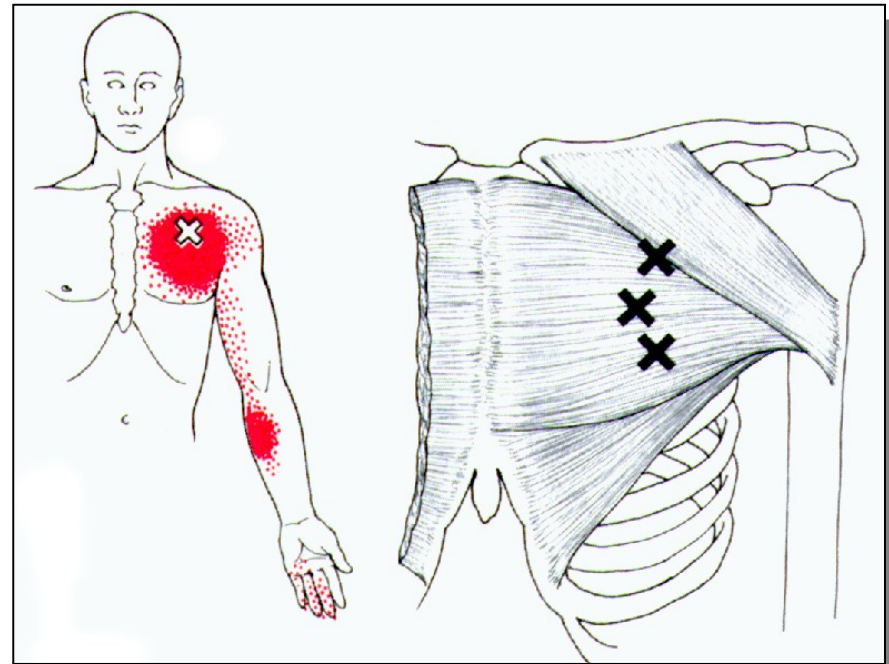
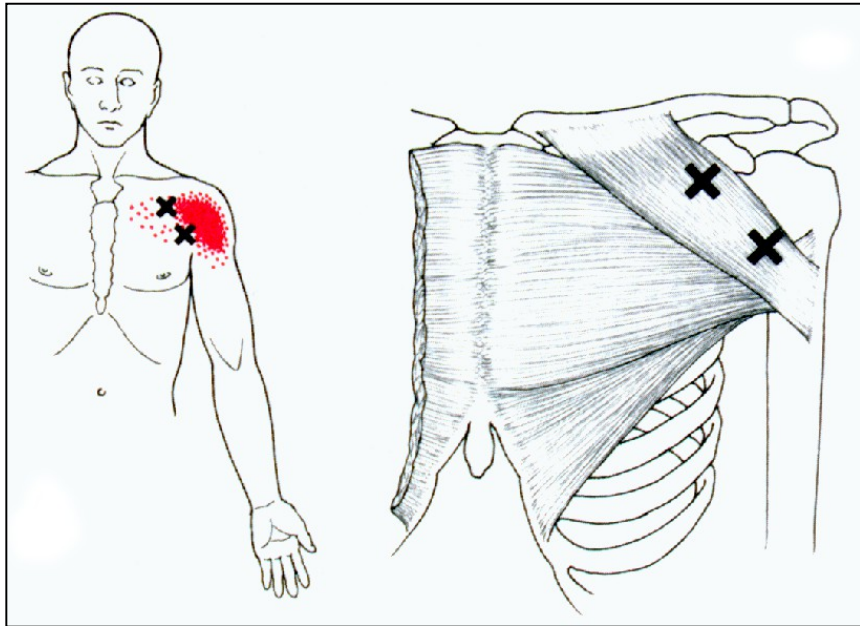


ESTIRAMENT

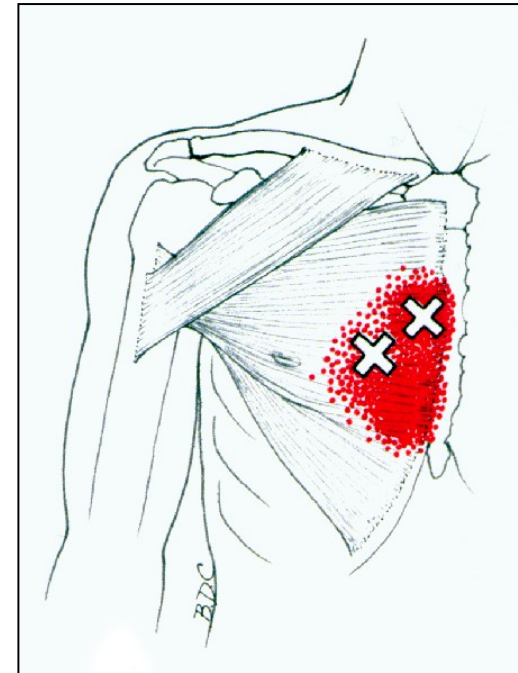
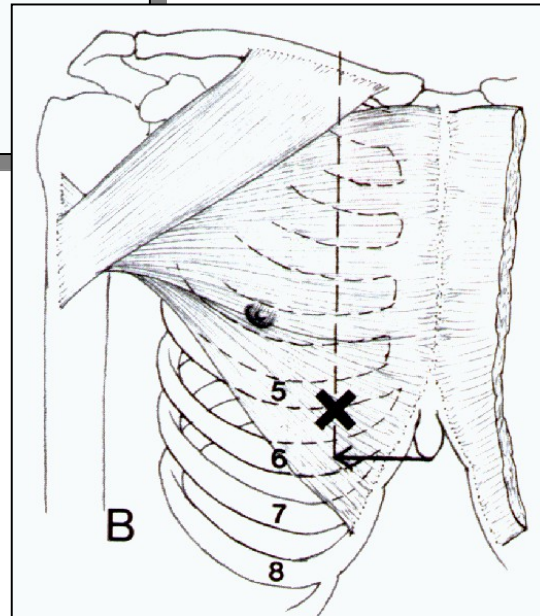
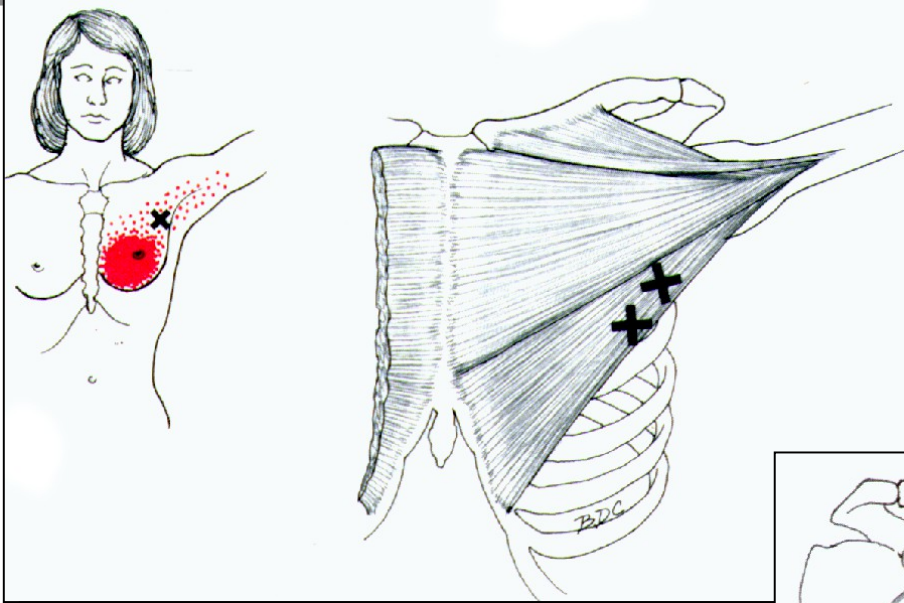
# PECTORAL MAJOR



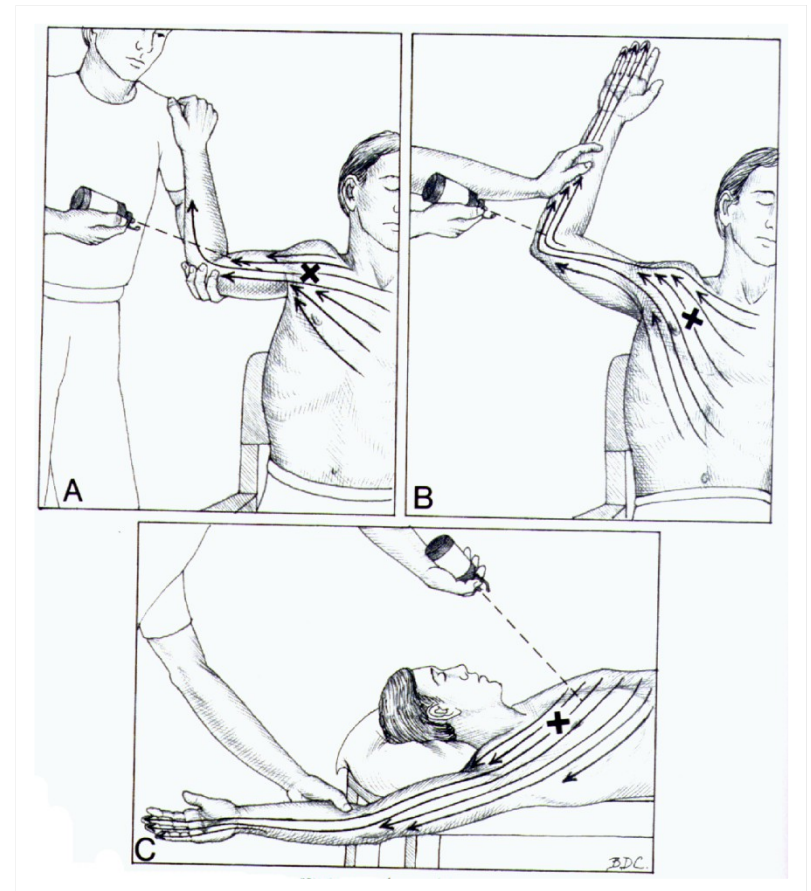
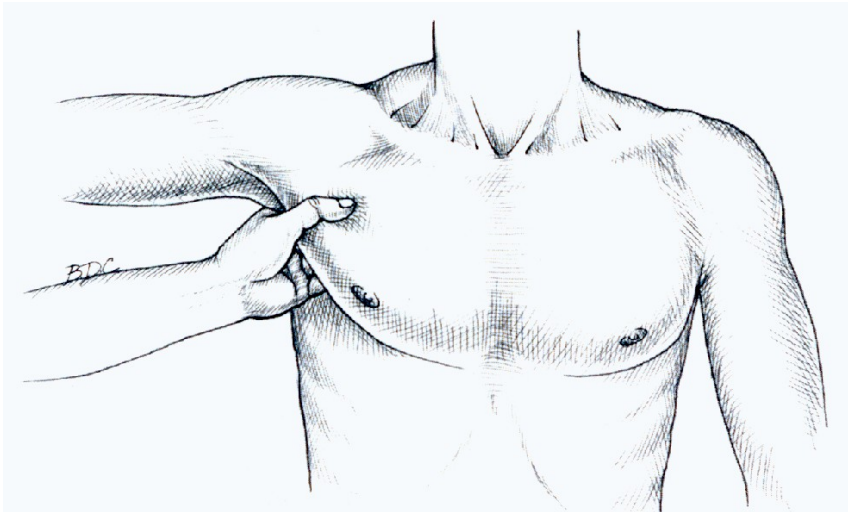
# PECTORAL MAJOR



# PECTORAL MAJOR



# PECTORAL MAJOR

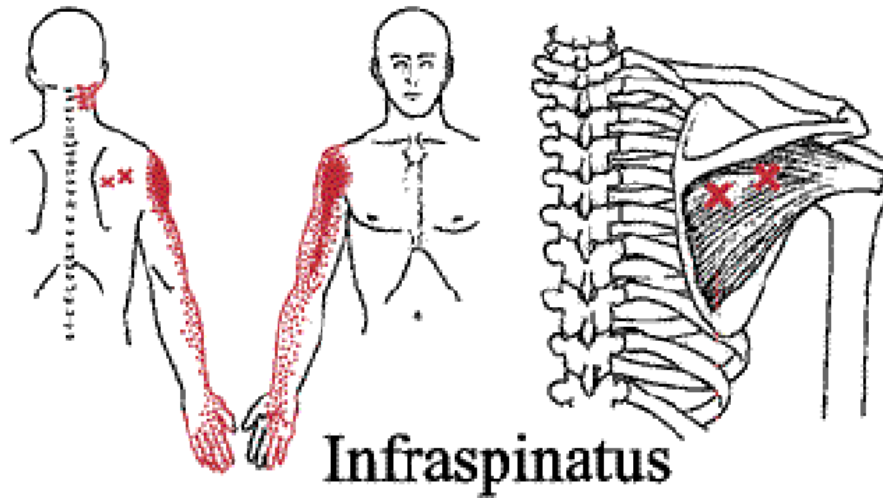


A= clavicular

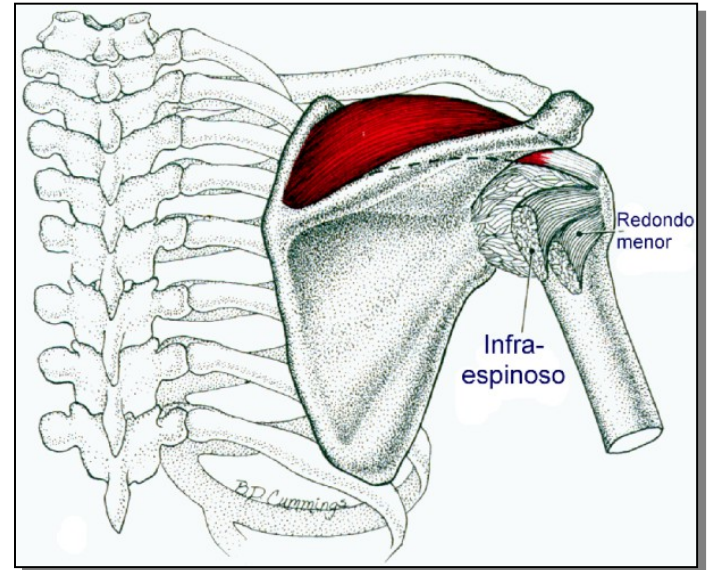
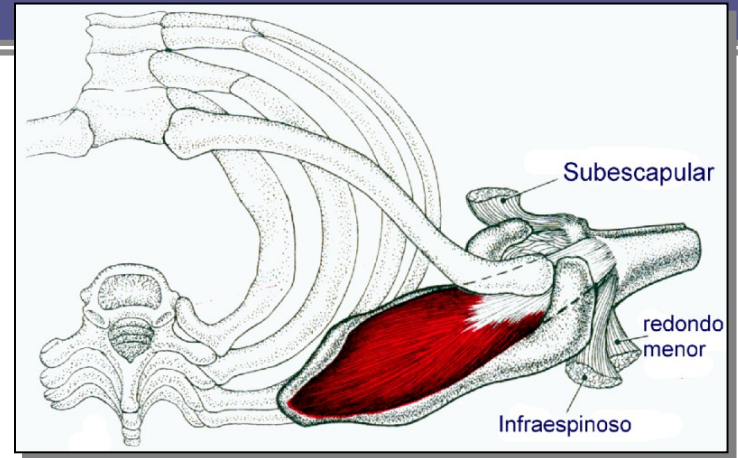
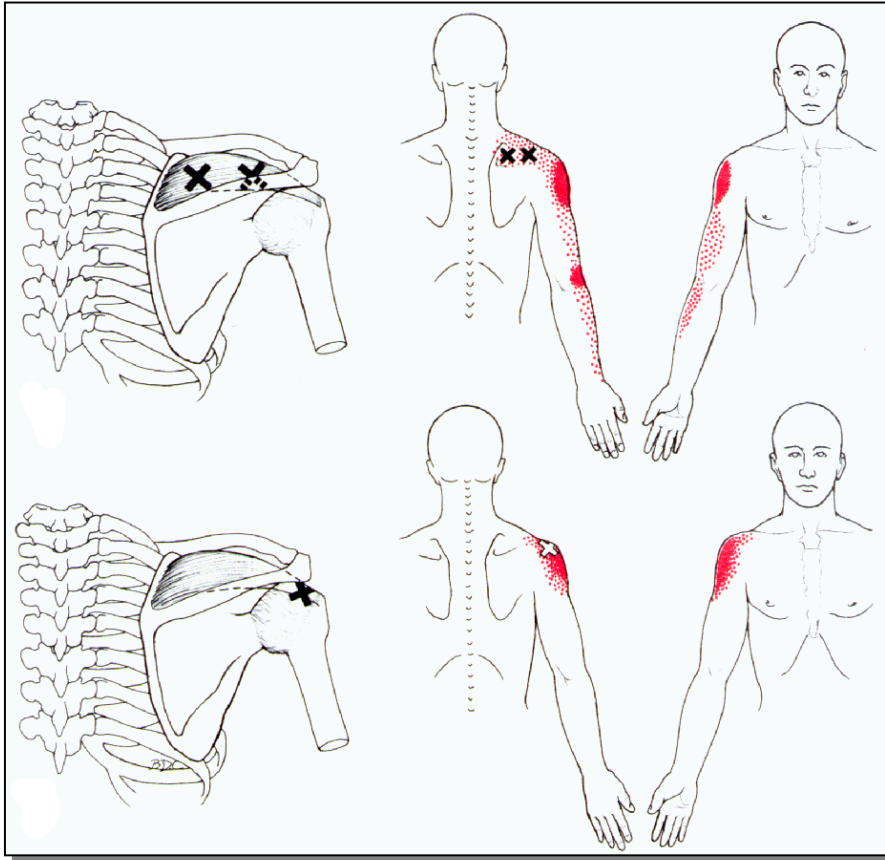
B= esternal i costal

C= en supí

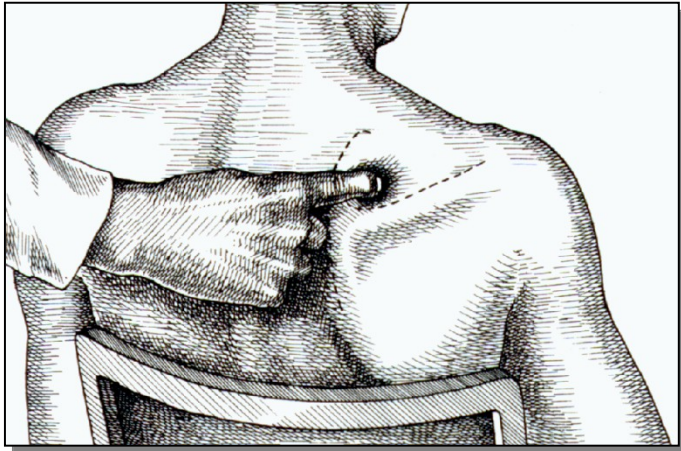
# INFRAESPINÓS



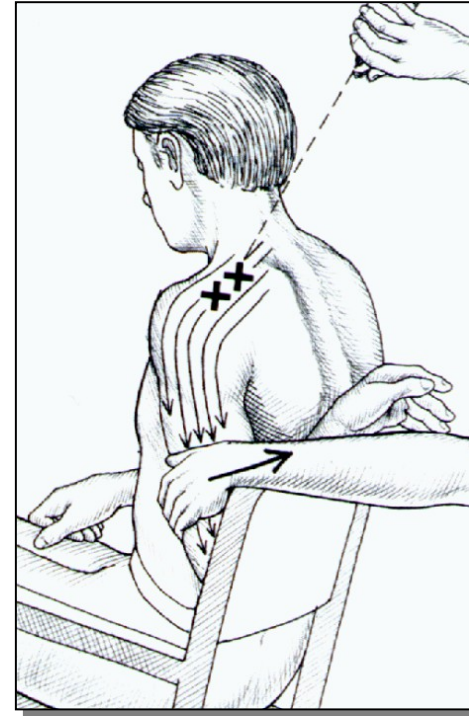
# SUPRAESPINÓS



# SUPRAESPINÓS



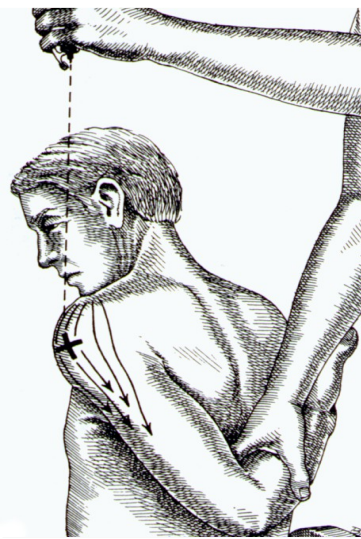
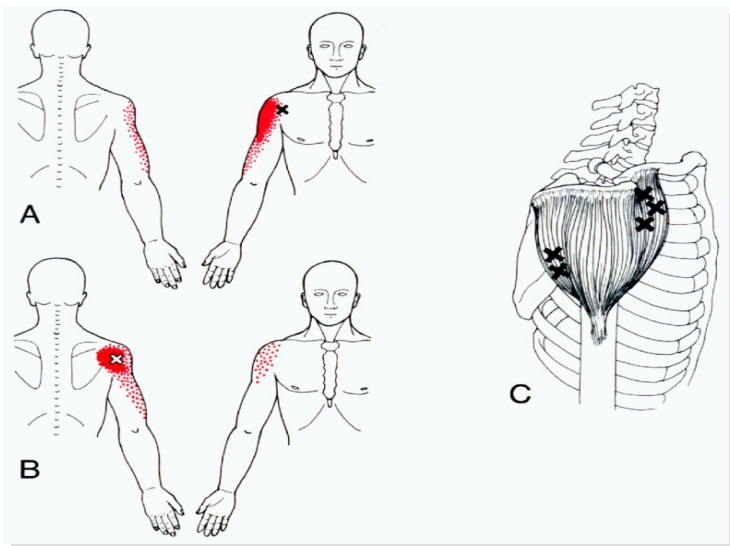
PALPACIÓ



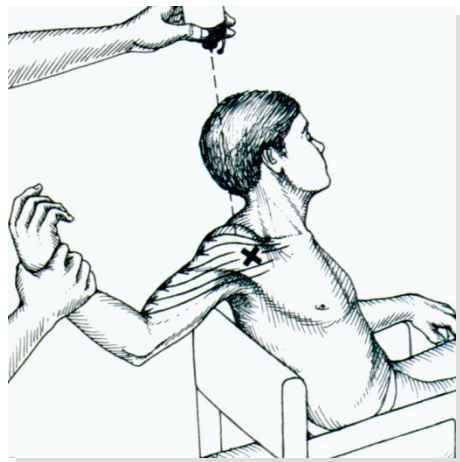
ESPRAI I  
ESTIRAMENT



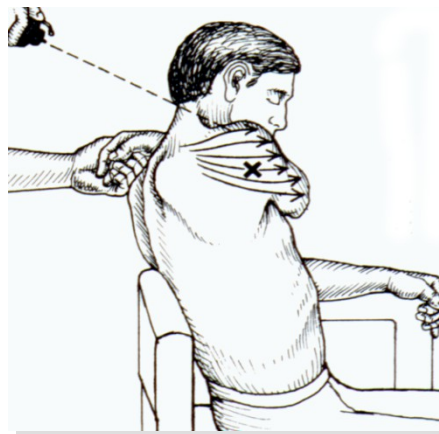
# DELTOIDES



ESTIRAMENT PART MITJANA

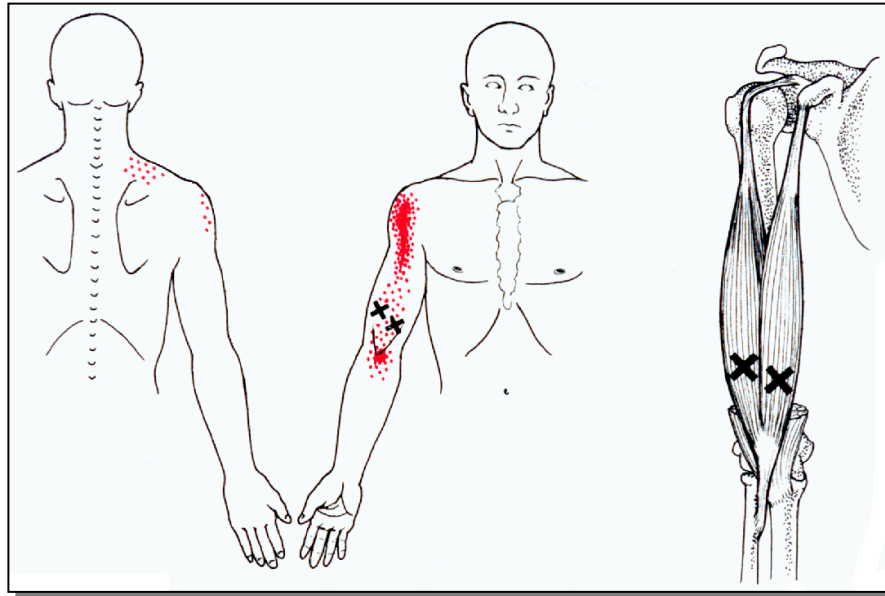
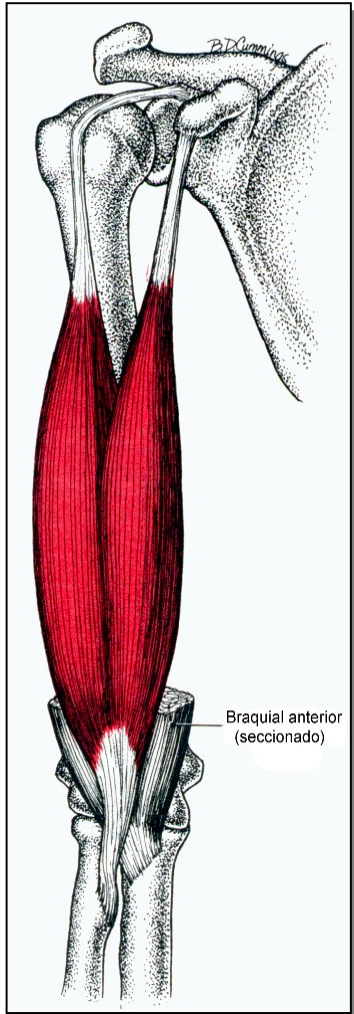


ESTIRAMENT  
PART ANTERIOR



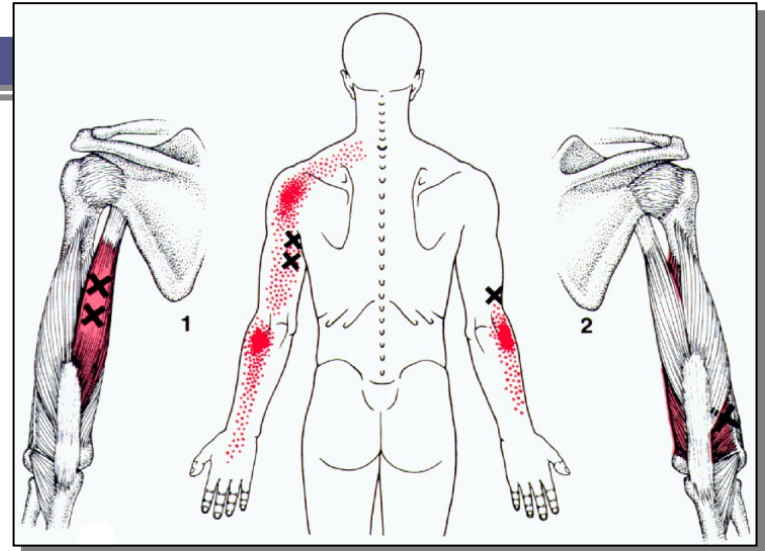
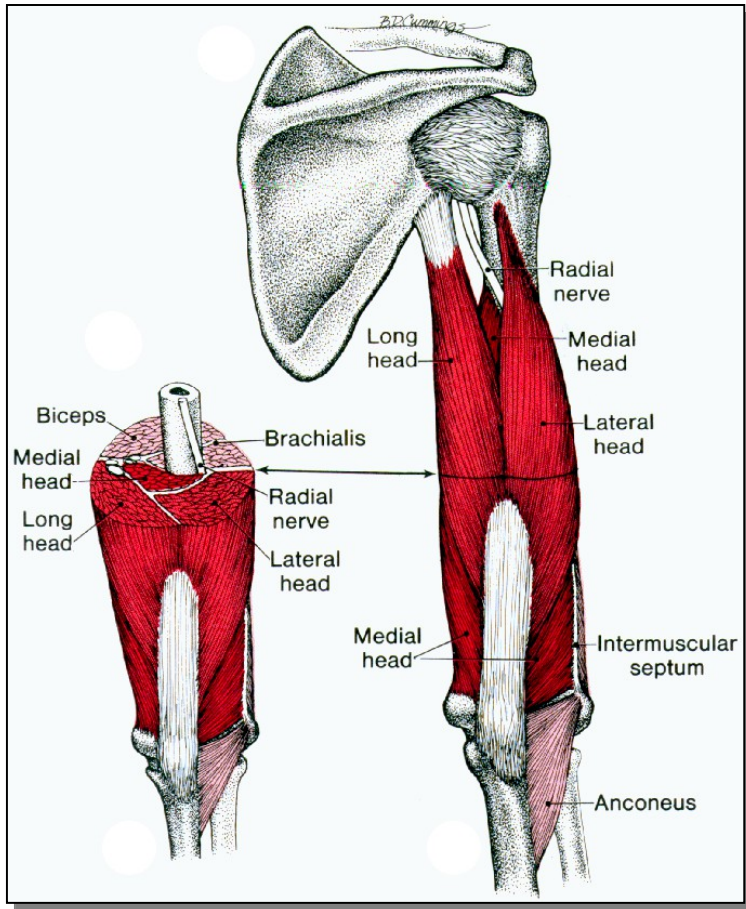
ESTIRAMENT  
PART  
POSTERIOR

# BÍCEPS

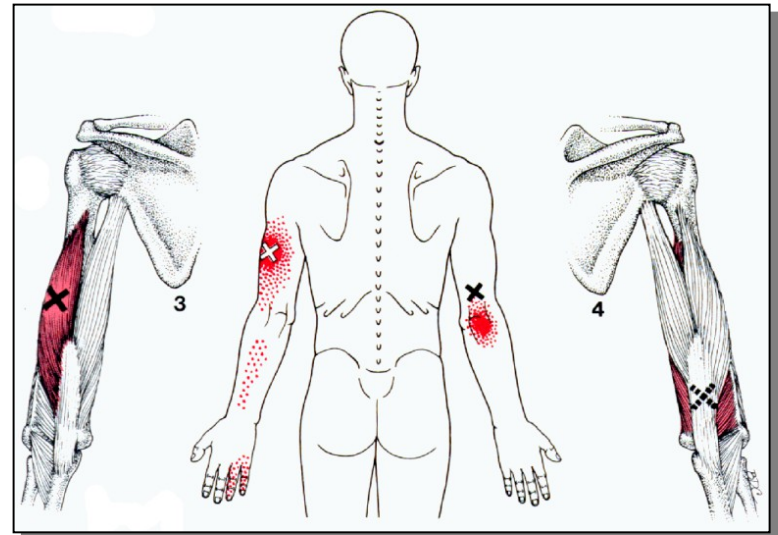


**PATRÓ DE DOLOR  
REFERIT**

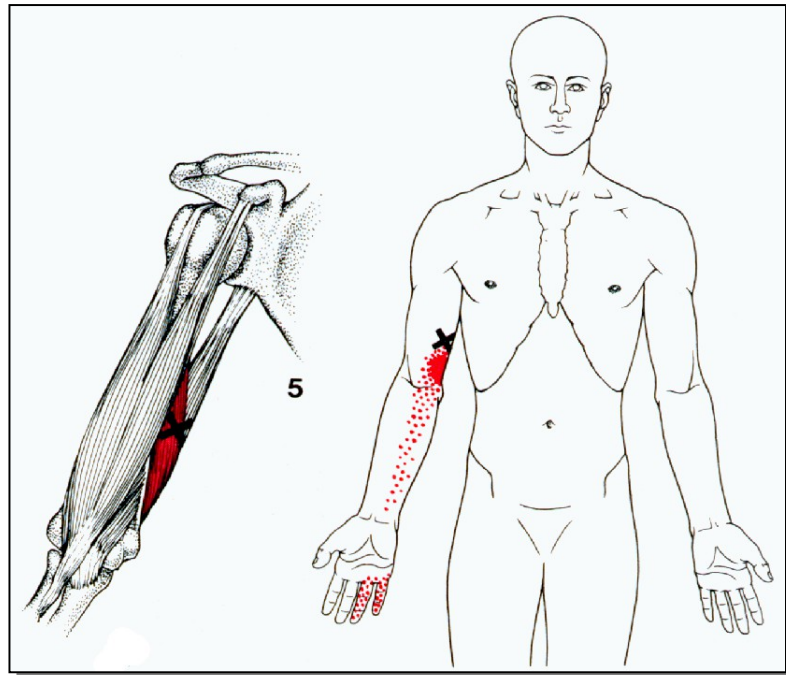
# TRÍCEPS



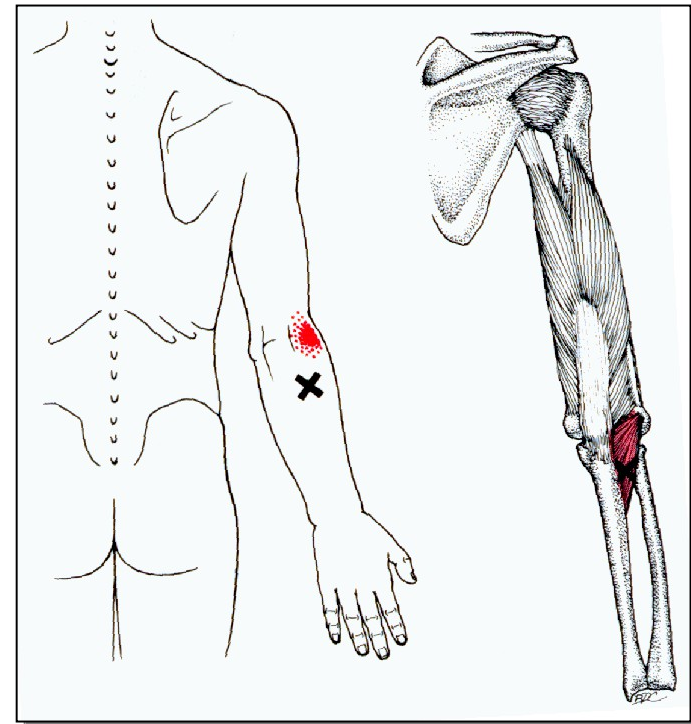
## PATRONS DE DOLOR REFERIT



# TRÍCEPS i ANCONAL

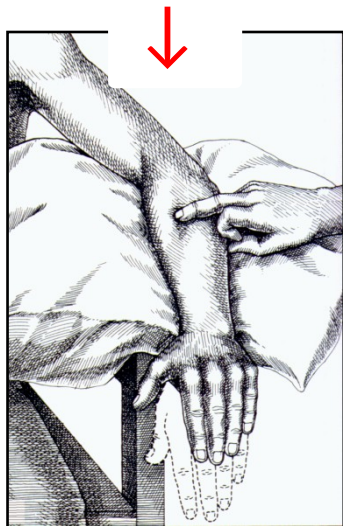
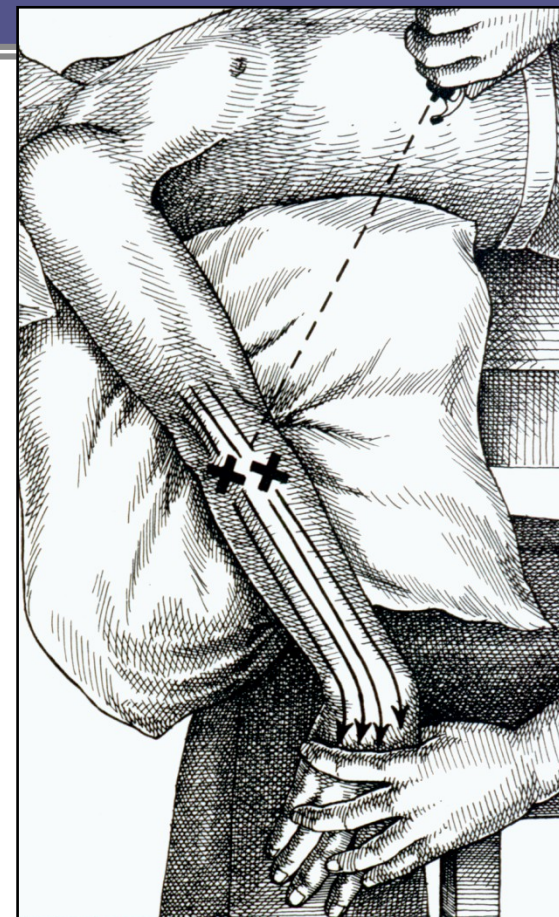
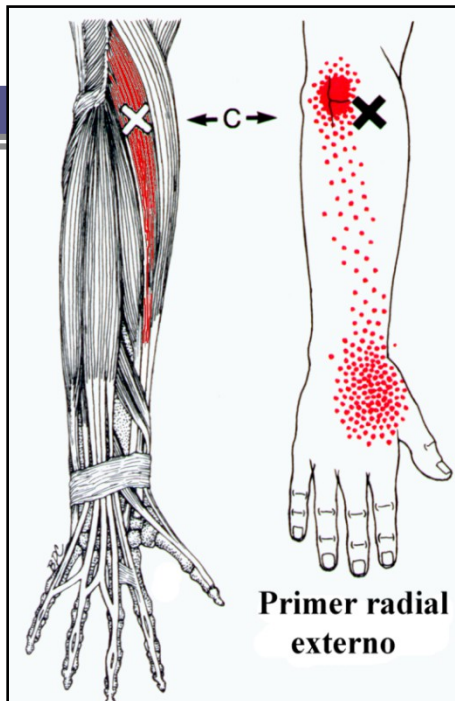
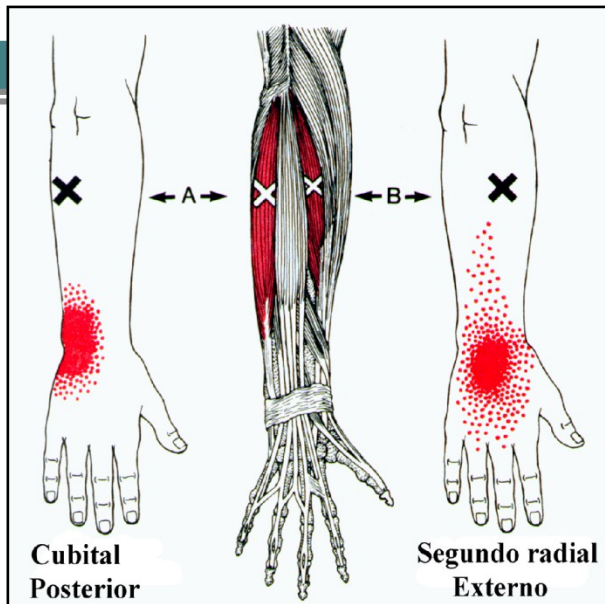


PG 5 tríceps



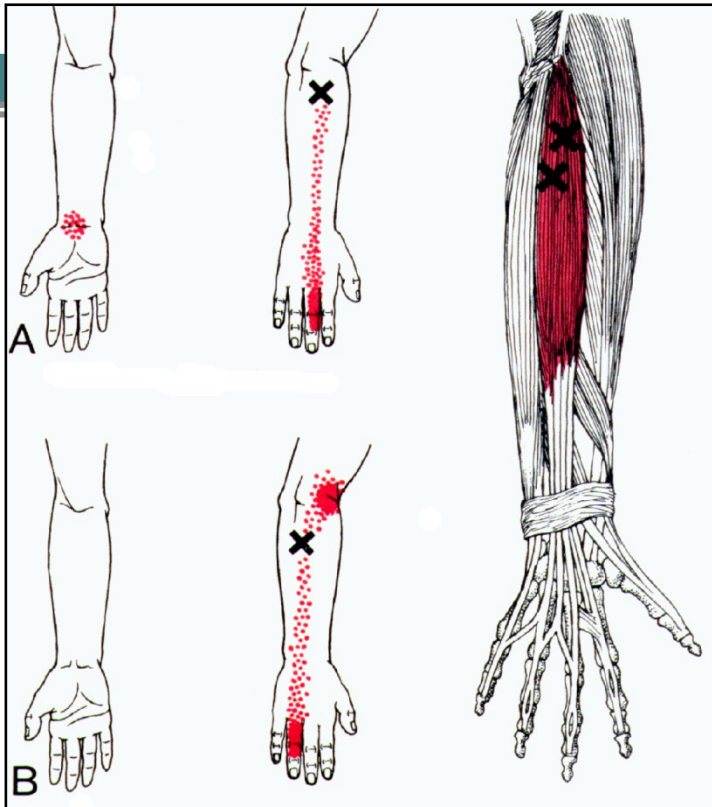
Anconal

# EXTENSORS DE CANELL



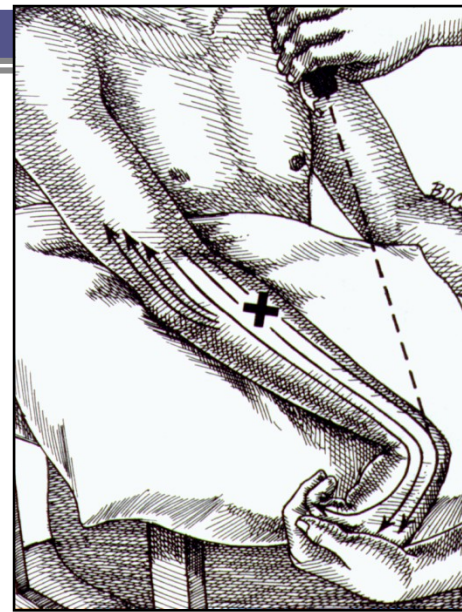
ESPRAI I  
ESTIRAMENT

# EXTENSORS DELS DITS

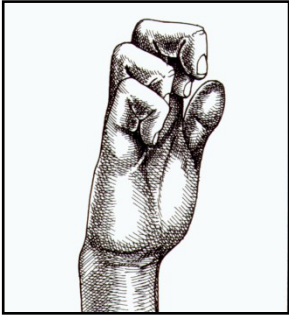


A= extensor  
dit mitjà

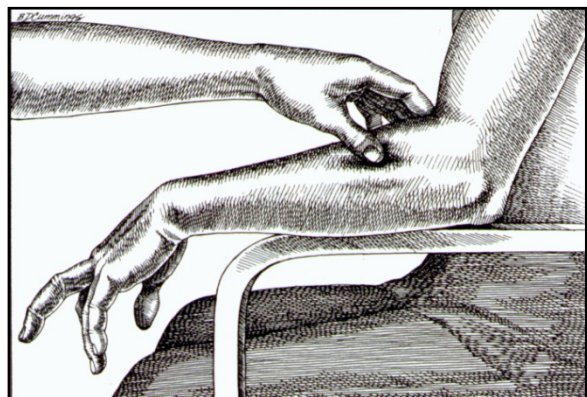
B= extensor  
dit anular



ESPRAI I ESTIRAMENT



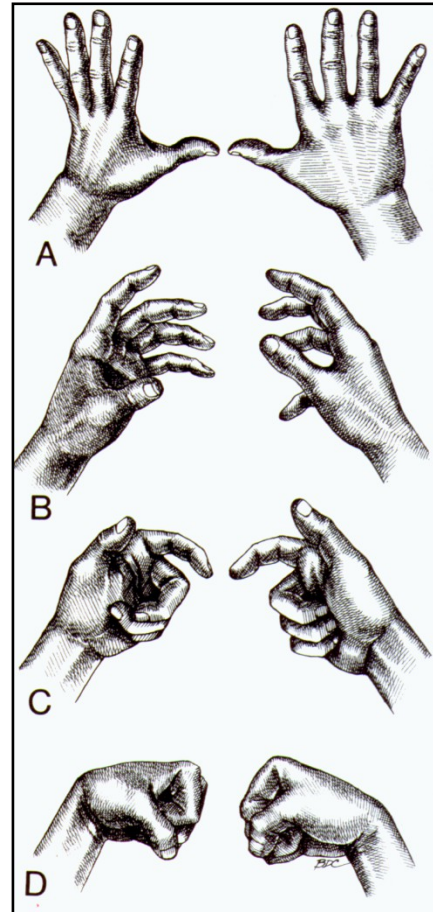
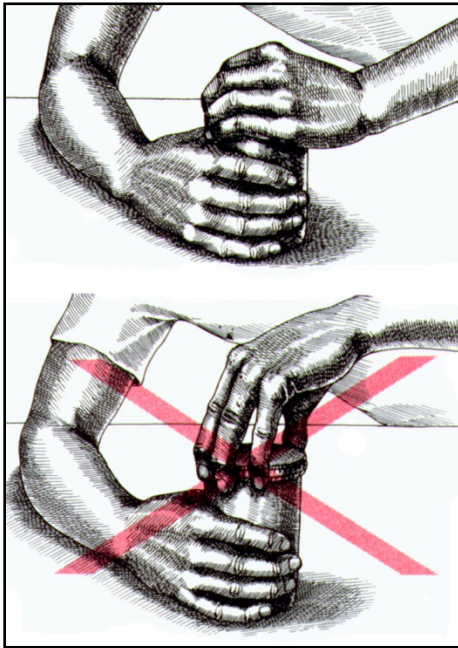
PG dit  
m



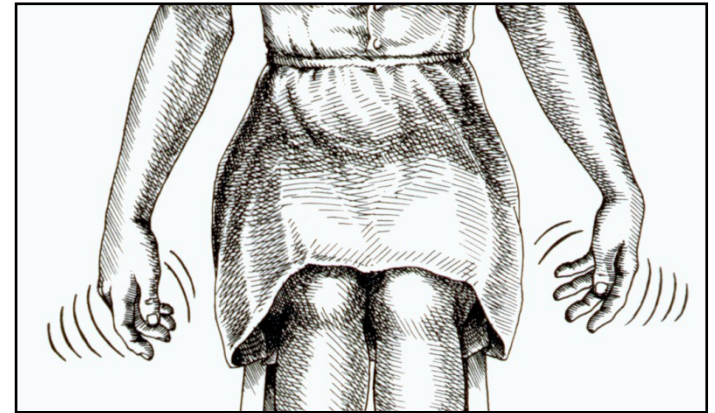
PALPACIÓ  
SÚBITA

# EXTENSORS DELS DITS

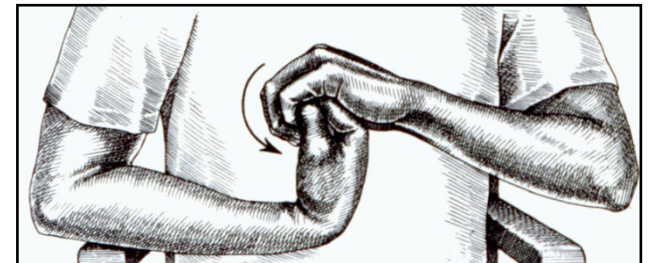
## (ACCIONS CORRECTORES)



Exercici de l'artesa

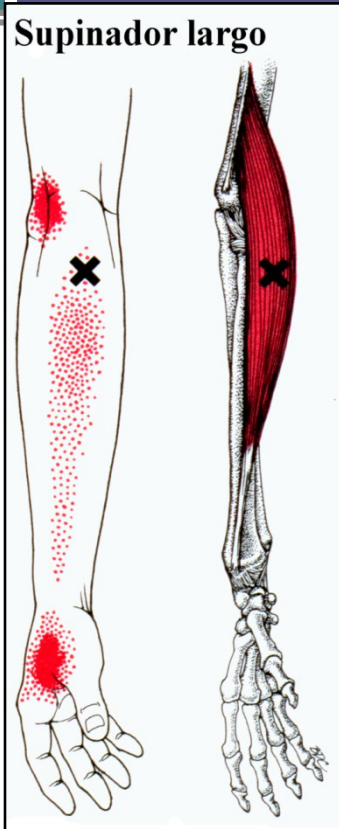


Aleteig de dits

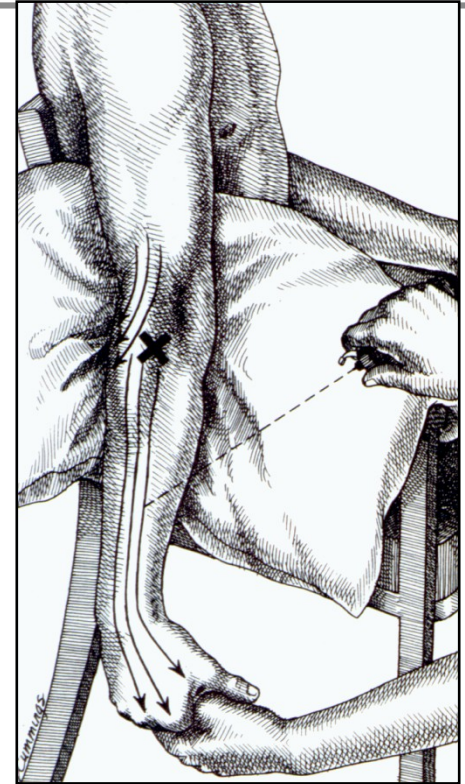


Autoestirament

# BRAQUIORADIAL



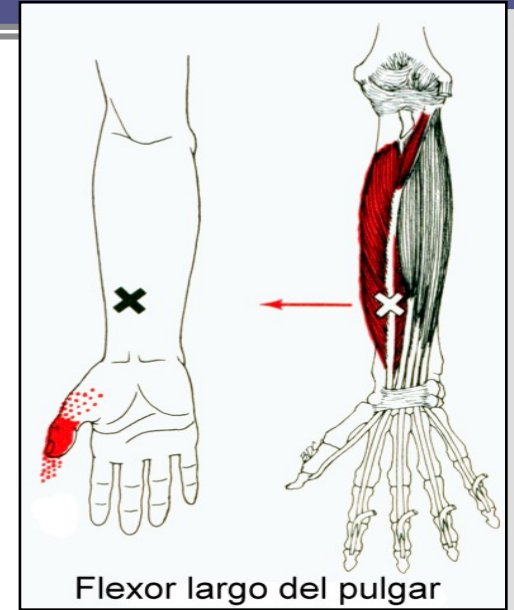
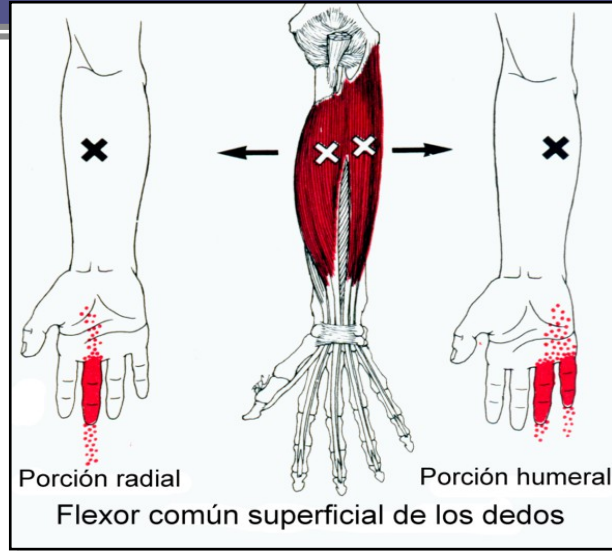
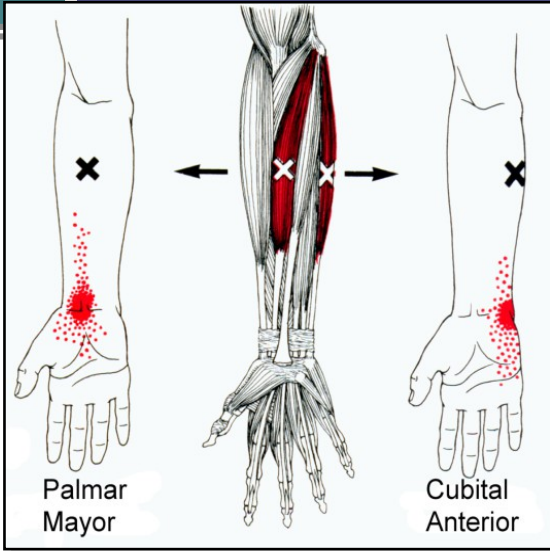
Palpació



Esprai i estirament

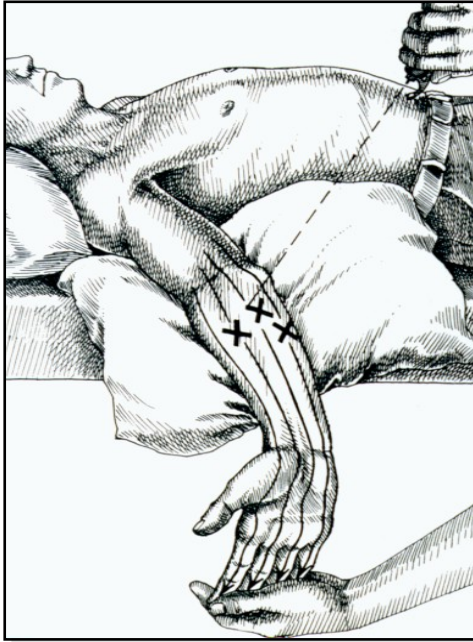


# FLEXORS DE CANELL I DITS

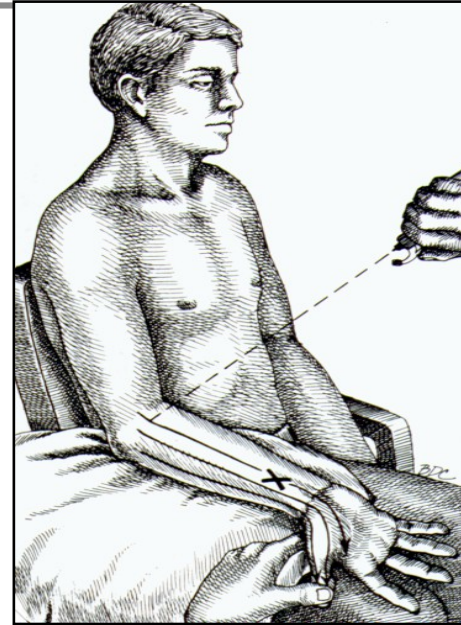


Test d'extensió dels dits

# FLEXORS DE CANELL I DITS



Estirament amb esprai de palmar major, cubital anterior i flexor comú superficial dels dits.



Estirament amb esprai del flexor llarg del polze.