

Cuestionario de autoevaluación del hombro en el deportista

1. La inestabilidad glenohumeral anterior en el deportista en los últimos años:

- a) Se mantiene igual con el resto de la población
- b) Ha ido en aumento con el resto de la población
- c) Ha disminuido con el resto de la población
- d) Se mantiene un crecimiento paralelo con el resto de la población
- e) No existen estadísticas confiables

2. Los estabilizadores del hombro se pueden dividir en:

- a) Dinámicos y estáticos
- b) Fisiológicos y anatómicos
- c) Físicos y dinámicos
- d) Dinámicos y adquiridos
- e) Físicos y estáticos

3. En la articulación glenohumeral el labrum actúa como:

- a) Una copa de succión
- b) Una extensión de la glenoides
- c) Una cuña que limita el deslizamiento
- d) Como un tope para la rotación externa
- e) Como un componente para la congruencia articular

4. Es el método diagnóstico no invasivo que ha revolucionado la percepción de la patología del hombro:

- a) Rayos X
- b) Tomografía axial
- c) Ultrasonido
- d) Electromiografía
- e) Resonancia magnética

5. El tratamiento de primera intención en un paciente luxado de hombro:

- a) Reducción abierta
- b) Reducción bajo visión artroscópica
- c) Reducción cerrada bajo analgesia y relajación
- d) Revisión artroscópica y reparación
- e) Reducción cerrada bajo anestesia general

6. Cuánto es el tiempo recomendado de inmovilización después de una reparación artroscópica del hombro:
 - a) 6 semanas
 - b) 4 semanas
 - c) 8 semanas
 - d) 3 semanas
 - e) 2 semanas
7. En cuántas fases se divide la cinemática del lanzamiento (Pitcheo):
 - a) 6 fases
 - b) 3 fases
 - c) 4 fases
 - d) 5 fases
 - e) 2 fases
8. Para qué son útiles los ejercicios conocidos como «*sleeper stretcher*»:
 - a) Alongar la cápsula anterior
 - b) Estirar el tendón del bíceps
 - c) Fortalecer el manguito rotador
 - d) Acortar la cápsula anterior
 - e) Estirar la cápsula posterior
9. La disminución de la rotación interna del hombro (GIRD) es un problema común entre los atletas:
 - a) Lanzadores
 - b) Levantadores de pesas
 - c) Saltadores
 - d) Luchadores
 - e) Nadadores
10. Es el síntoma más frecuente como causa de incapacidad para realizar actividades deportivas:
 - a) Limitación para la rotación interna
 - b) Limitación para la rotación externa
 - c) Incapacidad para lanzar
 - d) Disminución de la fuerza
 - e) Dolor

11. Tiene una gran utilidad para diagnosticar lesiones del manguito rotador:

- a) La resonancia magnética
- b) Las radiografías simples
- c) La tomografía
- d) El ultrasonido
- e) La resonancia magnética contrastada

12. En el paciente mayor, es posible que se presenten lesiones degenerativas del manguito rotador que son:

- a) Mínimas
- b) Asintomáticas
- c) Muy dolorosas
- d) Incapacitantes
- e) Indetectables por ultrasonido

13. Los ligamentos acromioclaviculares son:

- a) Refuerzos capsulares de la articulación
- b) Remanentes embrionarios de la articulación
- c) Parte de la cápsula anterior
- d) Parte del tendón del supraespinoso
- e) Parte del deltoides

14. En la luxación acromioclavicular el objetivo del tratamiento es:

- a) Aumentar los arcos de movilidad
- b) Evitar la deformidad
- c) Llevar al paciente a una condición no dolorosa
- d) Estético
- e) Funcional

15. Actualmente es el tipo de luxación acromioclavicular que más controversia ha creado por su tratamiento:

- a) Tipo III
- b) Tipo II
- c) Tipo I
- d) No existe controversia
- e) Tipo IV