

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 (Pitcher):
 - 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