

"Creada y desarrollada por mi, con la intención de que cualquier médico, estudiante, fisioterapeuta, ... y también cualquier potencial paciente, tenga a su alcance de una manera rápida, intuitiva y práctica, una guía completa de patología de hombro". Esta es la introducción de Alberto Sánchez a su propia aplicación "Hombro" y no podemos más que confirmar que cumple con lo dicho (y al mejor precio posible: gratis).

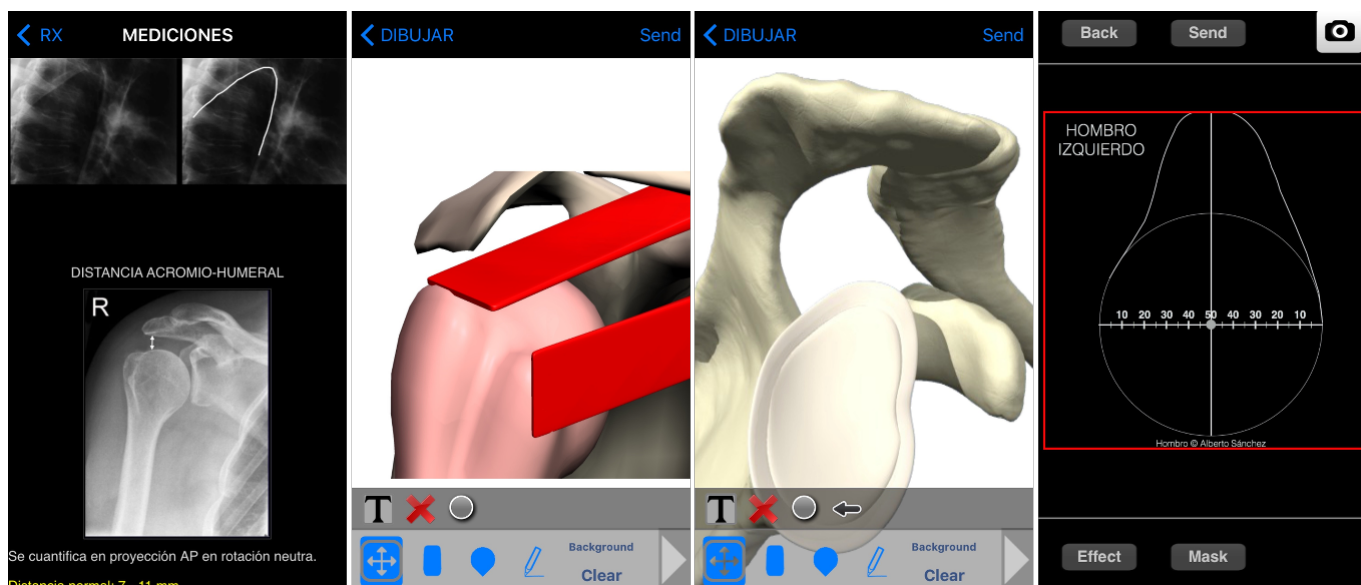


La aplicación se divide en cuatro grandes bloques: médicos, pacientes, utilidades e información.

- **Médicos:** Sin duda es la sección que, como fisioterapeutas, más nos puede interesar. A su vez se divide en:
  - Anatomía: con vistas de 360° del hombro anatómico, muscular y de TAC. También tiene anatomía de superficie y fotografías de anatomía artroscópica.
  - Vías de abordaje: explica las vías habituales de abordaje quirúrgico del hombro.
  - Enumera, explica e ilustra con imágenes las principales lesiones que podemos encontrar en el hombro: Bankart, capsulitis retráctil, artritis séptica, fracturas, etc.
  - Exploración: aborda cómo explorar las articulaciones del hombro así como las lesiones locomotoras más importantes.
  - Pruebas de imagen: interesante apartado en el que se explican radiografías, ecografías, TAC y resonancias magnéticas del hombro. No sólo se exponen dichas pruebas, sino que vienen marcadas en las propias imágenes los aspectos donde debemos prestar nuestra atención con su explicación pertinente en formato texto (véase la imagen inferior con la medición de la distancia acromio-humeral).

- **Tratamientos:** la farmacología, infiltraciones, rehabilitación y artroscopia son los tratamientos aquí abordados.
- **Rehabilitación:** divide en tres fases el proceso de rehabilitación del hombro (ejercicios pasivos y asistidos, ejercicios isométricos y ejercicios de fortalecimiento). Dado que es nuestra materia, he de indicar que, como recordatorio al paciente de parte de los ejercicios que le queramos explicar para realizar en casa puede estar bien, dado que son como tres tablas distintas de ejercicios de los que podemos indicarle al paciente cuáles puede o no puede hacer. Como aspecto negativo indicaría que no explica para qué tipo de tratamiento es esta rehabilitación, pues no es lo mismo el tratamiento tras la cirugía de un Bankart que el tratamiento de una capsulitis retráctil y, en este apartado, no se indica para qué patologías es adecuado. Dado que se habla y se pone el acento en esta aplicación en la artroscopia, podemos deducir que esa es la finalidad de la rehabilitación aquí explicada, finalidad también que necesitaría acotación. Debemos ser rigurosos en la evaluación de la aplicación, pero también hemos de reconocer el gran esfuerzo que supone elaborar una aplicación gratuita de estas características.
- **Cuestionarios:** Incluye el test de Constant, de Ucla, de Rowe, isis score, quick dash y el test de inestabilidad de Oxford. En cada cuestionario podemos indicar el nombre y edad del paciente, la fecha de realización del cuestionario, el hombro analizado (derecho o izquierdo) y tras responder a las preguntas de cada test, obtenemos la puntuación pertinente.
- **Pacientes:** Orientado, lógicamente, a cubrir las necesidades de información del paciente, escrito en un lenguaje más llano y claro, pero igualmente riguroso.
  - **Anatomía:** detalla al paciente los huesos, articulaciones, ligamentos, tendones, nervios, vasos sanguíneos y bursas que conforman la compleja articulación del hombro.
  - **Lesiones:** enumera una cantidad ligeramente más reducida de lesiones que en el apartado médico y con un lenguaje más cercano y menos técnico.
  - **Pruebas:** recapitula las mismas pruebas de imagen que en el apartado médico, pero en este caso sólo explica cómo se realizan las pruebas y qué finalidad tienen, sin exponer ejemplos reales de pruebas de imagen.
  - **Rehabilitación:** se incluye o nos lleva la aplicación al mismo apartado que en la sección médica anterior.
- **Utilidades:** En este apartado se incluyen varias utilidades de las que destacan:

- **Dibujar:** sobre un segmento anatómico determinado podemos dibujar sobre la propia aplicación y así explicarle al paciente qué se le ha hecho en la cirugía o cuál es la lesión concretamente que tiene y cómo le afecta (ver imágenes inferiores de dibujo sobre el manguito y la glena).
- **Ficha de exploración del hombro:** completa ficha de anamnesis e historia clínica del paciente, incluye los signos que presenta, la exploración física a la inspección y palpación, el rango de movilidad y la positividad o no de distintas pruebas clínicas (Jobe, infraespinoso, etc).
- **Información:** sobre la aplicación y enlaces de interés relacionados, sobre todo, con la artroscopia de hombro.



**Menciones:** Esta aplicación ha resultado ganadora en los premios INNOBA a la calidad asistencial en artrosis, otorgados por BIOIBERICA FARMA y la SECA (Sociedad Española de Calidad Asistencial) | Proyecto ganador concurso “Mejores Prácticas 2.0” organizado por el campus Sanofi.

### Ficha técnica

Aplicación:

[Hombro](#)

Desarrollo:

[Alberto Sánchez](#)

Compatible:

[iPhone](#) y [dispositivos Android](#)

Precio:

Gratis

### Funciones:

Historia clínica, y anamnesis de la articulación del hombro, explicación al paciente de su propia articulación y patología y ejercicios de fisioterapia indicados y con imágenes que puede realizar en su casa.

### Terapias:

Muy recomendada en pacientes con intervención quirúrgica de hombro.

### Lo mejor:

Facilidad de uso, ejemplos de pruebas de imagen y su precio (gratuita).

### Lo peor:

Establecer tres fases en el tratamiento fisioterápico postquirúrgico del hombro de manera genérica sin indicar para qué patologías pueden o no estar indicados. No obstante, hemos de entender que podemos mostrarle al paciente la existencia de esta aplicación y de los ejercicios que incluye, pero somos nosotros responsables de indicarle y supervisarle cuáles son los más adecuados.