

Escala Constant

Datos de filiación

Hombro examinado:
Derecho / Izquierdo

Diabetes:
Sí / No

Hipotiroidismo:
Sí / No

Sexo:
Hombre / Mujer

Educación:
Primaria / Secundaria / Superior

Fecha

Edad:
años

Trabajo:
Manual / Oficina / Hogar / Pensión / Paro / Estudiante

A. Dolor

PUNTOS

Puntúe en la escala visual analógica (EVA) el nivel más alto de dolor que ha experimentado en su hombro durante las actividades diarias en las últimas 24 horas.

0-15



B. Actividades diarias

Las cuatro preguntas siguientes se refieren a actividades diarias que realizó durante la última semana

1. ¿Cuántas de sus labores diarias le permite realizar el dolor de su hombro?

Márquelo en la escala visual analógica (EVA)

Medición en EVA



0-4

2. ¿Cuántas de sus actividades recreativas diarias le permite realizar el dolor de su hombro? Márquelo en la escala visual analógica (EVA)

Medición en EVA



0-4

3. ¿Su sueño se ve alterado por el dolor de su hombro?

- No, nunca

(2)

- Ocasionalmente

(1)

- Todas las noches

(0)

0-2

4. ¿Hasta qué altura puede usar su mano cómodamente?

Por encima de la cabeza

(10)

A la altura de la cabeza

(8)

A la altura del cuello

(6)

A la altura del pecho

(4)

A la altura de la cintura

(2)

Por debajo de la cintura

(0)

0-10

C. Balance articular

Puntos

0-40

	0-30	31-60	61-90	91-120	121-150	>150	
Flexión							
Abducción							
Rotación externa	Mano-nuca	Mano-nuca Codo delante	Mano-nuca Codo detrás	Mano-cabeza Codo delante	Mano-cabeza Codo detrás	Hombro contr. Codo detrás	
Rotación interna	Muslo	Nalga	Sacroilíaca	Cintura	T12	Escápula	
Puntos	<i>0</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>10</i>	

D. Fuerza

0-25

	1er intento	2º intento	3er intento	Mejor puntuación	
- Libras (= puntos)					
- Kg (x2,2 = puntos)					

PUNTUACIÓN TOTAL

INTRUCCIONES DE USO DE LA ESCALA CONSTANT

Instrumentos necesarios: goniómetro (manual o digital) y dinamómetro electrónico.

Para la escala existen **4 apartados**:

- **2 subjetivos: A** (dolor) y **B** (actividades diarias), que deberá responder el examinado por su cuenta.
- **2 objetivos: C** (balance articular) y **D** (fuerza), que deberá medir el examinador con los instrumentos apropiados.

A. Dolor: el paciente debe indicar en la escala visual analógica su nivel de dolor. El examinador anotará la puntuación que corresponda.

B. Actividades diarias:

- 1. Trabajo diario:** el paciente debe indicar en la escala visual analógica en qué medida le permite su hombro ejecutar sus labores diarias. El examinador anotará la puntuación que se corresponda.
- 2. Actividades de ocio:** el paciente debe indicar en la escala visual analógica en qué medida le permite su hombro ejecutar sus actividades de ocio o recreativas. El examinador anotará la puntuación que se corresponda.
- 3. Sueño:** el paciente debe indicar en qué medida su sueño se interrumpe por el dolor del hombro.
- 4. Elevación del brazo:** el paciente debe indicar hasta qué altura puede elevar el brazo para utilizar la mano en sus actividades diarias.

C. Balance articular: se realizan de forma activa y sin dolor los cuatro movimientos distintos. Por ejemplo: si el brazo puede elevarse 140° con dolor y 110° sin dolor, se registra una movilidad de 110°. Inicialmente el examinador enseña el movimiento y posteriormente lo realiza el paciente. Todos los ejercicios se realizan con el paciente situado de pie, con los pies orientados hacia delante y separados a la distancia de sus hombros.

- **Flexión (elevación frontal) y abducción elevación (lateral):** se miden con un goniómetro. Los movimientos solo se realizan con el brazo afecto. Los puntos de referencia son el eje del brazo y las apófisis espinosas de la columna torácica.

- **Rotación externa:** se realiza sin ayuda, colocando las manos por detrás y encima de la cabeza, sin tocar la misma. Los movimientos se realizan con los dos brazos simultáneamente pero solo se registra el lado afecto. Se registra la puntuación que corresponda al último movimiento que el paciente pueda realizar sin dolor.



- **Rotación interna:** se realiza sin ayuda y el paciente lleva la mano abierta a su espalda, subiendo la mano todo lo posible y usando su pulgar para señalar las referencias anatómicas especificadas. Los movimientos solo se realizan con el brazo afecto.

D. Fuerza: se mide con un dinamómetro. El paciente debe situarse de pie. El brazo debe colocarse en abducción de 90° y adelantado unos 30° respecto al cuerpo (plano de la escápula). Si no se puede abducir el brazo hasta 90°, se registra una puntuación de 0 puntos. La muñeca se coloca en pronación (palma de la mano hacia el suelo) y el codo se extiende al máximo. El sensor del dinamómetro se coloca sobre el dorso de la muñeca del paciente, a la altura de la cabeza del cúbito. Se indica al paciente que empuje hacia arriba con todas sus fuerzas durante 5 segundos. Se le anima verbalmente mientras tanto: "Preparado, 3-2-1, empuja... empuja...empuja". La puntuación corresponde a la fuerza en libras (máximo 25 puntos). Si la fuerza se mide en kilogramos, se calcula la puntuación multiplicando los kilogramos obtenidos por 2,2. Se registra la puntuación más alta de 3 intentos, dejando un intervalo mínimo de 1 minuto entre los intentos.

