ZALECENIA DLA PACJENTA

Barbotaż złogu wapniowego barku

Płukanie zwapnienia ścięgna pod kontrolą USG z podaniem sterydu

Podczas barbotażu złóg wapnia w ścięgnie barku zostaje nakłuty i wypłukany pod kontrolą USG, a do kaletki podajemy steryd przeciwzapalny. Pozostałości złogu wchłaniają się stopniowo przez tygodnie i miesiące, dlatego pełny efekt nie jest natychmiastowy.

Pierwsze 48–72 godziny

- Po ustąpieniu znieczulenia (kilka godzin) ból może być **wyraźnie silniejszy niż przed zabiegiem**, zwykle przez 1-3 dni. To reakcja na rozbicie złogu, a nie powikłanie.
- Zimne okłady przez 15-20 minut kilka razy dziennie. Możesz stosować paracetamol i leki przeciwzapalne (np. ibuprofen).
- Od pierwszego dnia: delikatne ruchy wahadłowe ramienia oraz ruchy łokcia, nadgarstka i palców.
- Nie dźwigaj i unikaj ruchów nad głową. Opatrunek zdejmij po 24 godzinach, basen i sauna po 48 godzinach.

Możliwe objawy przejściowe po sterydzie

- Zaczerwienienie twarzy i uczucie gorąca przez 1-3 dni.
- **Chorzy na cukrzycę:** przez 2-5 dni cukier może być wyższy. Mierz go częściej.
- Rzadko: jaśniejsza plamka skóry w miejscu wkłucia.

Plan rehabilitacji

Dzień 3-7	Ćwiczenia zakresu ruchu (najpierw z pomocą drugiej ręki, potem samodzielnie) i ustawienia łopatki.
Od 2.-3. tygodnia	Wzmacnianie mięśni stożka rotatorów i łopatki z gumami.
Tydzień 1-8	Codzienny program ćwiczeń domowych, najlepiej ustalony z fizjoterapeutą.

Powrót do aktywności

- Praca biurowa: tego samego dnia.
- Praca fizyczna bez ruchów nad głową, trening nóg: od 2. tygodnia.
- Tenis, pływanie, wyciskanie nad głowę, CrossFit: od 4.-6. tygodnia, gdy ruch nad głową nie boli.

Wizyty kontrolne

- 6 tygodni: ocena bólu i zakresu ruchu.
- 3-4 miesiące: kontrola z RTG lub USG (ocena wchłaniania złogu).
- 12 miesięcy: ocena końcowa.
- Jeśli ból utrzymuje się po 3-6 miesiącach, omówimy powtórny zabieg, falę uderzeniową lub artroskopię.

Niepokojące objawy:

- masz gorączkę albo bark jest coraz bardziej czerwony i gorący,
- silny ból nie słabnie po 5-7 dniach mimo leków,
- pojawiło się drętwienie lub osłabienie ręki.

W razie takich dolegliwości skontaktuj się pilnie:

Ostry dyżur Carolina Szpital: +48 22 35 58 335

dr n. med. Tomasz J. Kowalski, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu

Wydanie: wrzesień 2026