ZALECENIA DLA PACJENTA

Blokada sterydowa stawu barkowo-obojczykowego

Iniekcja leku przeciwzapalnego (sterydu) z lekiem znieczulającym miejscowo do stawu barkowo-obojczykowego

Staw barkowo-obojczykowy łączy obojczyk z wyrostkiem barkowym łopatki. Jego przeciążenie lub zwyrodnienie daje ból na szczycie barku, nasilający się przy sięganiu ręką w poprzek ciała i leżeniu na boku. Podaliśmy do stawu steryd, który wycisza stan zapalny, oraz lek znieczulający, który działa od razu przez kilka godzin.

Blokada ma także znaczenie diagnostyczne

Oceń ból 30-60 minut po zabiegu, gdy działa lek znieczulający. **Wyraźna ulga** potwierdza, że źródłem dolegliwości jest staw barkowo-obojczykowy. **Brak zmiany** sugeruje inną przyczynę bólu (np. kaletkę podbarkową, stożek rotatorów lub kręgosłup szyjny). Ta informacja jest ważna przy planowaniu dalszego leczenia.

Czego się spodziewać

- Po kilku godzinach, gdy minie znieczulenie, ból wraca. Przez 1-2 dni może być nawet nieco silniejszy. To normalna reakcja na iniekcję.
- Steryd zaczyna działać po 2-5 dniach, pełny efekt pojawia się zwykle po 1-2 tygodniach i utrzymuje od kilku tygodni do kilku miesięcy.
- Możliwe przejściowe zaczerwienienie twarzy, rzadko przejaśnienie skóry w miejscu wkłucia. Osoby z cukrzycą powinny przez kilka dni częściej mierzyć glukozę.

Pierwsze 48 godzin

- Zimne okłady przez 15-20 minut kilka razy dziennie. Na ból możesz stosować paracetamol lub ibuprofen.
- Opatrunek zdejmij następnego dnia. Basen i sauna po 48 godzinach.
- Oszczędzaj bark: unikaj dźwigania i ruchów nad głową, temblak nie jest potrzebny.

Powrót do aktywności

Tego samego dnia	Powrót do pracy i codziennych czynności.
Po tygodniu	Powrót do ćwiczeń na siłowni, stopniowo. Wyciskanie na ławce, pompki na poręczach, rozpiętki i wyciskanie nad głowę wprowadzaj na końcu, z mniejszym obciążeniem. Ból podczas ćwiczeń nie powinien przekraczać 3 w skali 0-10.

Ustąpienie bólu nie usuwa przyczyny przeciążenia: to dobry moment na poprawę techniki i obciążeń.

Wizyta kontrolna

- Po 6 tygodniach, jeśli dolegliwości się utrzymują lub wracają. Przy pełnej poprawie kontrola nie jest konieczna.

Niepokojące objawy:

- gorączka powyżej 38°C, narastające zaczerwienienie, obrzęk lub ocieplenie barku albo ból, który po 48 godzinach zamiast maleć wyraźnie się nasila.

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: październik 2026