ZALECENIA DLA PACJENTA

Kwas hialuronowy do stawu + steryd do kaletki

Iniekcja do stawu ramiennego i kaletki podbarkowej podczas jednej wizyty

Podczas jednej wizyty podaliśmy dwa leki w dwa miejsca barku. Kwas hialuronowy do stawu ramiennego poprawia „poślizg" powierzchni stawowych i zmniejsza ból związany ze zmianami zwyrodnieniowymi. Steryd do kaletki podbarkowej szybko wycisza stan zapalny wokół ścięgien. Steryd działa zwykle po 2-5 dniach, a kwas hialuronowy stopniowo, przez kilka tygodni. Najlepszy efekt daje połączenie iniekcji z regularnymi ćwiczeniami.

Pierwsze 24–48 godzin

- Znieczulenie może dać ulgę na kilka godzin. Potem ból może wrócić, zanim zadziała steryd.
- Przez 1-3 dni bark może być bardziej bolesny, sztywny lub dawać uczucie pełności w stawie. To normalna reakcja na iniekcje.
- Zimne okłady przez 15-20 minut kilka razy dziennie. Możesz stosować paracetamol i leki przeciwzapalne (np. ibuprofen).
- Nie dźwigaj i unikaj ruchów nad głową. Codzienne czynności są dozwolone.
- Opatrunki zdejmij po 24 godzinach. Basen i sauna po 48 godzinach. Praca biurowa: tego samego dnia, samochód: od następnego dnia.

Możliwe objawy przejściowe

- Zaczerwienienie twarzy i uczucie gorąca przez 1-3 dni.
- **Chorzy na cukrzycę:** przez 2-5 dni cukier może być wyższy. Mierz go częściej.
- U kobiet możliwe krótkotrwałe zaburzenia cyklu.
- Rzadko: jaśniejsza plamka lub niewielkie zagłębienie skóry w miejscu wkłucia.

Plan rehabilitacji

Dzień 3-7	Ćwiczenia zakresu ruchu barku (najpierw z pomocą drugiej ręki, potem samodzielnie) i ustawienia łopatki.
Od 1.-2. tygodnia	Wzmacnianie mięśni stożka rotatorów i łopatki z gumami, stopniowo zwiększany opór.
Tydzień 1-6	Najważniejszy okres ćwiczeń: ból jest mniejszy, więc można ćwiczyć efektywnie. Ćwicz regularnie także później.

Powrót do aktywności

- Praca fizyczna i siłownia: od 2. tygodnia, stopniowo.
- Tenis, pływanie, wyciskanie nad głowę, CrossFit: od 4.-6. tygodnia, jeśli ruch nad głową nie boli.
- Brak bólu nie oznacza wyleczenia. Nie wracaj od razu do pełnych obciążeń.

Wizyty kontrolne

- 6-8 tygodni: ocena efektu i postępów rehabilitacji.
- **Planujesz operację barku?** Od iniekcji do zabiegu powinno minąć co najmniej: **6 tygodni** przed artroskopią i **3 miesiące** przed endoprotezą. Wcześniejsze iniekcje zwiększają ryzyko powikłań.

Niepokojące objawy:

- po 48 godzinach masz gorączkę albo bark jest coraz bardziej bolesny, obrzęknięty, zaczerwieniony lub gorący,
- pojawiło się drętwienie lub osłabienie ręki,
- przy cukrzycy poziom cukru stale przekracza wartości ustalone z Twoim lekarzem.

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