ZALECENIA DLA PACJENTA

Kwas hialuronowy do stawu ramiennego

Leczenie zmian przeciążeniowych i zwyrodnieniowych barku

Kwas hialuronowy jest naturalnym składnikiem płynu stawowego. Po podaniu do stawu poprawia „poślizg" powierzchni stawowych, amortyzuje obciążenia i zmniejsza ból związany z przeciążeniem i zmianami zwyrodnieniowymi. Nie działa od razu: poprawa pojawia się zwykle po 2-4 tygodniach i może utrzymywać się do 6-12 miesięcy. Iniekcja nie cofa zmian w stawie, ale zmniejsza dolegliwości i ułatwia regularne ćwiczenia, które są podstawą leczenia.

Pierwsze 24-48 godzin

- Przez 1-3 dni bark może być bardziej bolesny, sztywny lub dawać uczucie pełności w stawie. To normalna reakcja na iniekcję.
- 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, temblak nie jest potrzebny.
- Opatrunek zdejmij po 24 godzinach. Basen i sauna po 48 godzinach. Praca biurowa i prowadzenie samochodu: tego samego dnia.

Plan rehabilitacji

Dzień 2-7	Ćwiczenia zakresu ruchu barku (najpierw z pomocą drugiej ręki, potem samodzielnie) i ustawienia łopatki, w granicach bezbólowych.
Od 2. tygodnia	Wzmacnianie mięśni stożka rotatorów i łopatki z gumami, stopniowo zwiększany opór. Ból podczas ćwiczeń nie powinien przekraczać 3 w skali 0-10.
Na stałe	Regularne ćwiczenia 2-3 razy w tygodniu, także po ustąpieniu bólu. To one najlepiej chronią staw przed nawrotem dolegliwości.

Powrót do aktywności

- Praca fizyczna i siłownia: od 1.-2. tygodnia, stopniowo.
- Tenis, pływanie, wyciskanie nad głowę, CrossFit: od 2.-4. tygodnia, jeśli ruch nad głową nie boli.
- Przy zmianach przeciążeniowych zmodyfikuj trening: mniej powtórzeń nad głową, lepsza technika, stopniowe zwiększanie obciążeń.

Wizyty kontrolne

- 3 miesiące: ocena efektu i postępów rehabilitacji.
- 6-12 miesięcy: decyzja o ewentualnym powtórzeniu iniekcji.
- **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.

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