ZALECENIA DLA PACJENTA

Osocze bogatopłytkowe (PRP) do barku

Iniekcja w okolicę kaletki podbarkowej i uszkodzonych ścięgien stożka rotatorów

Podaliśmy do barku osocze bogatopłytkowe (PRP) uzyskane z Twojej własnej krwi. Zawiera ono czynniki wzrostu, które pobudzają gojenie uszkodzonych ścięgien i wyciszają przewlekły stan zapalny kaletki. PRP nie działa od razu jak steryd - efekt narasta stopniowo przez 6-12 tygodni. Najlepszy wynik daje połączenie iniekcji z regularnymi ćwiczeniami.

Pierwsze 72 godziny

- Przez 2-3 dni ból, sztywność i uczucie rozpierania w barku mogą się nasilić. To normalna reakcja - PRP działa przez kontrolowany stan zapalny.
- Zimne okłady przez 15-20 minut kilka razy dziennie. Na ból możesz stosować paracetamol.
- Nie dźwigaj więcej niż 2-3 kg 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: od następnego dnia.

Leki

- **Przez 7 dni nie przyjmuj leków przeciwzapalnych (NLPZ):** ibuprofenu, ketoprofenu, diklofenaku, naproksenu, nimesulidu ani aspiryny w dawce przeciwbólowej, także w żelach i plastrach. Osłabiają działanie PRP.
- Nie odstawiaj aspiryny kardiologicznej ani innych stałych leków bez konsultacji z lekarzem prowadzącym.

Plan rehabilitacji

Dzień 1-3	Delikatne ruchy wahadłowe i swobodne ruchy barku w zakresie bez bólu.
Dzień 4-14	Stopniowy powrót do pełnego zakresu ruchu, ćwiczenia izometryczne i ćwiczenia ustawienia łopatki.
Tydzień 2-6	Wzmacnianie mięśni stożka rotatorów i łopatki z gumami, stopniowo zwiększany opór. Ból podczas ćwiczeń nie powinien przekraczać 3 w skali 0-10.

Powrót do aktywności

- Praca fizyczna i siłownia bez obciążania barku: od 2. tygodnia, stopniowo.
- Tenis, pływanie, wyciskanie nad głowę, CrossFit: od 6. tygodnia, po ocenie na wizycie kontrolnej.
- Brak bólu nie oznacza wygojenia ścięgna. Nie wracaj od razu do pełnych obciążeń.

Wizyty kontrolne

- 6-8 tygodni: ocena efektu i postępów rehabilitacji.

Niepokojące objawy:

- gorączka powyżej 38°C, narastające zaczerwienienie, obrzęk lub ocieplenie barku albo ból, który po 72 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: wrzesień 2026