ZALECENIA DLA PACJENTA

Iniekcja sterydu do kaletki podbarkowej

Ból barku, zapalenie kaletki, konflikt podbarkowy

Steryd zmniejsza stan zapalny w kaletce podbarkowej i daje czas na skuteczną rehabilitację. Działa najsilniej przez około 6 tygodni. To okno, w którym trzeba intensywnie ćwiczyć: bez ćwiczeń efekt zastrzyku zwykle jest krótkotrwały.

Pierwsze 24–48 godzin

- Znieczulenie może dać ulgę na kilka godzin. Potem ból może wrócić, zanim zadziała steryd (zwykle po 2-5 dniach).
- U części osób przez 1-2 dni ból się nasila. Pomagają zimne okłady (15-20 minut) i zwykłe leki przeciwbólowe, w tym 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.

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 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.

Powrót do aktywności

- Praca biurowa: tego samego dnia.
- 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

- Kontrola po 6 tygodniach: ocena efektu i postępów rehabilitacji.
- Jeśli poprawy brak po 6-12 tygodniach, zaplanujemy badanie (USG lub rezonans) i inne leczenie.
- **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, 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