ZALECENIA DLA PACJENTA

Steryd z kwasem hialuronowym do barku - bark zamrożony

Iniekcja do stawu ramiennego przy zapaleniu torebki stawowej (zamrożony bark)

Bark zamrożony (zapalenie torebki stawowej) to choroba, która przechodzi przez kolejne fazy: bolesną, sztywności i stopniowego „rozmrażania". Trwa zwykle od kilku miesięcy do 1-2 lat i najczęściej ustępuje samoistnie. Celem iniekcji jest złagodzenie dolegliwości na czas trwania choroby, a nie jej natychmiastowe wyleczenie. Steryd wycisza stan zapalny torebki stawowej i działa zwykle po 2-5 dniach, a kwas hialuronowy poprawia „poślizg" w stawie.

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 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. Opatrunek zdejmij po 24 godzinach, basen i sauna po 48 godzinach. Praca biurowa i prowadzenie samochodu: tego samego 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 skóry w miejscu wkłucia.

Rehabilitacja w granicach bezbólowych

Najważniejsza zasada	Ćwicz tylko w zakresie, który nie boli. Siłowe rozciąganie i „przełamywanie" bólu nasilają stan zapalny torebki.
Od 2.-3. dnia	Delikatne ruchy wahadłowe i ćwiczenia zakresu ruchu z pomocą drugiej ręki (np. z kijem), tylko do granicy pierwszego oporu.
Kolejne tygodnie	Krótkie serie ćwiczeń kilka razy dziennie, najlepiej ustalone z fizjoterapeutą. Zakres zwiększaj stopniowo, gdy ruch przestaje boleć.
Faza sztywności	Gdy ból ustąpi, a bark pozostaje sztywny, można mocniej rozciągać, nadal bez bólu.

Powrót do aktywności

- Codzienne czynności i trening: w zakresie, w jakim ruch nie boli.
- Tenis, pływanie, CrossFit: stopniowo, gdy ruch nad głową nie boli.
- Ruchomość wraca stopniowo, wraz z przebiegiem choroby. Brak szybkiej poprawy zakresu ruchu nie oznacza, że leczenie nie działa.

Wizyty kontrolne

- 3 miesiące: ocena bólu i zakresu ruchu.
- Jeśli mimo leczenia sztywność utrzymuje się przez wiele miesięcy, omówimy inne metody leczenia.
- **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