Ból barku? Nie lekceważ objawów!

**Dolegliwości bólowe stawu kolanowego czy biodrowego uniemożliwiają często poruszanie się, przez co wizyta u lekarza jest niezbędna, by poprawić komfort i samopoczucie. Jednak na ból barku i ograniczenie jego ruchomości pacjenci często przymykają oko i odwlekają wizytę u specjalisty. Dlaczego?**

Niezliczona ilość osób żyje z bólem barku lub łokcia każdego dnia. Są to dość regularnie występujące dolegliwości, ponieważ staw ramienny jest jednym z najczęściej wykorzystywanych. Chociaż bywa rzadziej narażony na zniszczenie (choroba zwyrodnieniowa) niż staw kolanowy czy biodrowy, jest podatny na różne patologie, np. zwichnięcie czy uszkodzenie ścięgien stożka rotatorów.

**Wielu pacjentów toleruje ból, który znacząco wpływa na codzienne życie, a na domiar złego przyzwyczaja się do niego i zmienia nawyki.** Ból często ogranicza zakres ruchu. Przykładem może być założenie zimowego swetra – przez to, że nie możemy podnieść ręki nad głowę lub wyprostować łokcia, gimnastykujemy się, aż w końcu znajdziemy sposób. Innym przykładem jest założenie kurtki – zaczynamy najpierw wkładać rękę, która nas nie boli.

Dla naszego narządu ruchu wypracowanie nowych nawyków nie jest dobrym pomysłem. Układ mięśniowo-szkieletowy składa się z kości, mięśni, więzadeł i ścięgien, które są tak ze sobą połączone, by umożliwić swobodne poruszanie się i prawidłowe funkcjonowanie.

*Gdy jedna część ulega uszkodzeniu, zachwiana jest równowaga, siła i elastyczność. Gdy staramy się unikać bólu, nadwyrężamy pozostałe części ciała, a to może doprowadzić do poważnych uszkodzeń. W przypadku np. bólu w prawym stawie ramiennym możemy przeciążyć lewą rękę. Zmieniając nawyki w codziennych czynnościach, przybieramy nieprawidłową postawę, a to z kolei może doprowadzić do dolegliwości bólowych kręgosłupa i choroby zwyrodnieniowej. Zamiast sobie pomóc, sami sobie szkodzimy* – wyjaśnia **dr n. med. Tomasz Kowalski**.

Zdaniem doktora Kowalskiego w Polsce istnieje przekonanie, że „barku się nie leczy, a na pewno nie operuje”. W 2021 r. jedynie 1% wszystkich zabiegów endoprotezoplastyki stawów stanowiły operacje z zakresu endoprotezoplastyki stawu ramiennego [1].

„Samo przejdzie…”

Ból barku może mieć wiele przyczyn. Jedną z nich jest uraz czy kontuzja sportowa, drugą – przeciążenie. Czasami dolegliwości bólowe mogą wynikać z zapalenia stawu albo z choroby zwyrodnieniowej. Większość osób jednak sama znajduje wytłumaczenie, skąd biorą się dolegliwości, zamiast skonsultować się z lekarzem. „Zażyję leki, odpocznę i samo przejdzie…” – brzmi znajomo?

**Oczywiście ból barku nie musi być oznaką czegoś poważnego. Jeśli nie odczuwamy innych dolegliwości, można spróbować uśmierzyć ból domowymi sposobami.**

*Aby zmniejszyć dolegliwości bólowe barku, należy skorzystać ze środków przeciwbólowych i przeciwzapalnych albo maści i żelu stosowanych miejscowo, bezpośrednio na staw ramienny. Pomocne mogą okazać się również zimne okłady. W razie potrzeby można unieruchomić ramię bandażem. Jednak w przypadku bólu utrzymującego się powyżej tygodnia należy zgłosić się do lekarza. Stan zapalny w obrębie kaletki podbarkowej, bark zamrożony czy artroza stawu barkowego same nie przejdą – tłumaczy specjalista.* ***Leczenie uzależnione jest od schorzenia i nasilenia objawów****. Pierwszym etapem jest w większości przypadków leczenie zachowawcze, leki przeciwzapalne, iniekcje do stawu lub rehabilitacja. Jeśli objawy nie ustępują, może być wymagana interwencja chirurgiczna* – opowiada **doktor Kowalski**.

**Przy pierwszych niepokojących objawach warto skonsultować się z lekarzem.**

*Niekiedy ból barku wcale nie musi świadczyć o jego patologii. Czasami źródłem bólu są problemy w innych częściach ciała – jak np. w odcinku szyjnym kręgosłupa, którego ból promieniuje właśnie w okolicę stawu ramiennego. Innym przykładem jest choroba niedokrwienna serca lub zawał – tutaj dolegliwości bólowe również mogą występować w miejscach oddalonych od klatki piersiowej, także w barku* – wyjaśnia **doktor Kowalski**.

Kiedy udać się do ortopedy?

Na wstępie trzeba odpowiedzieć sobie na trzy podstawowe pytania:

* czy mam ograniczony zakres ruchu?
* czy odczuwam silny ból barku, uniemożliwiający wykonywanie
* czynności?
* czy mam wrażenie przeskakiwania w stawie?

Jeśli odpowiedzi na wszystkie trzy pytania brzmią „tak”, należy skorzystać z pomocy specjalisty. Lekarz przeprowadzi badanie kliniczne, oceni objawy oraz zapozna się z historią choroby. Zazwyczaj w przypadku diagnostyki barku wymagane są badania obrazowe – zdjęcie rentgenowskie, badanie USG lub rezonans magnetyczny – w celu dokładnego zdiagnozowania pacjenta.

[1] Realizacja świadczeń endoprotezoplastyki stawowej w 2021 r. Opracowanie zostało sporządzone na podstawie Centralnej Bazy Endoprotezoplastyk (CBE) i Rejestru endoprotezoplastyk (RE) Narodowego Funduszu Zdrowia.

**Informacje o ekspercie:**

**dr n. med. Tomasz Kowalski** – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Jest Zastępcą Ordynatora Oddziału Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu w Carolina Medical Center. Specjalizuje się w leczeniu schorzeń stawu barkowego, łokciowego oraz kolanowego. Wykonuje pełen zakres zabiegów operacyjnych włączając operacje artroskopowe, rekonstrukcje pourazowe oraz endoprotezoplastyki. Zajmuje się również leczeniem urazów narządu ruchu (złamań, zwichnięć, zerwań mięśni i ścięgien) u dzieci i dorosłych.

**Informacje o Carolina Medical Center:**

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny. Klinika ma placówkę w Warszawie i Gdańsku.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl