

Ból barku? Nie lekceważ objawów!

Dolegliwości bólowe stawu kolanowego czy biodrowego uniemożliwiają często poruszanie się, przez co wizyta u lekarza jest niezbędną, by poprawić komfort i samopoczucie. Jednak na ból barku i ograniczenie jego ruchomości pacjenci często przymykają oko i odwołują 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 przyzwyczajają 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 Endoprotezoplastyki (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