



Zespół bolesnego barku

Pod nazwą tą kryje się nie jedna, ale wiele chorób dotyczących barku. Istotną zatem sprawą jest ustalenie, która z nich jest przyczyną bólu i ograniczenia zakresu ruchów ręką, ponieważ od tego zależy metoda leczenia.

Tekst: Jolanta Dyjciańska

Uświadamiamy sobie, jak ważny jest sprawny bark w codziennym życiu, gdy nie możemy wykonywać zwykłych czynności. Jeśli bowiem któryś z elementów jego konstrukcji zaczyna gorzej funkcjonować, pojawiają się dolegliwości ograniczające ruchy ręką.

Triada objawów

Główny symptom zespołu bolesnego barku to ból. Bywa, że początkowo jest niewielki, pojawia się tylko przy unoszeniu ręki powyżej linii ramion. Z czasem się nasila i dokucza także przy innych ruchach kończyny. Zdarza się też, że zjawia się nagle, np. po wykonaniu gwałtownego ruchu, i jest tak ostry i silny, że ręką cały czas trzymamy w jednej pozycji, aby uniknąć cierpienia. **Bólowi może towarzyszyć obrzęk okolicy barku. Jeśli zlekceważymy te dwa objawy,**

dołącza trzeci – znaczne ograniczenie zakresu ruchów w stawie ramiennym.

Niezależnie od tego, czy ból pojawił się nagle, czy też stopniowo narastał, powinniśmy się zgłosić do ortopedy. Kluczową sprawą jest bowiem ustalenie jego przyczyny. Źródłem dolegliwości są najczęściej: przeciążenie mięśni, urazy ścięgien lub zapalenie kaletki podbarkowej. Ale ich powodem mogą być także choroby reumatyczne (RZS, choroba zwyrodnieniowa stawów) lub neurologiczne (zapalenie splotu szyjnego i ramiennego). W ustaleniu przyczyny pomagają lekarzowi badania obrazowe: rentgen, ultrasonografia i rezonans magnetyczny.

Przeciążenie mięśni

Dochodzi do niego podczas czynności wymagających unoszenia ręki powyżej linii ramion, których nie wykonujemy na co dzień

FOT. SHUTTERSTOCK

(np. mycie okien), lub przenoszenia ciężkich przedmiotów. Powodują go także powtarzające się, jednostajne ruchy, spanie w niewygodnej pozycji, gwałtowne szarpnięcie ręką, zbyt intensywne ćwiczenia. Rezultatem przeciążenia mięśni podczas wysiłku może być ich przykurcz – przez cały czas są napięte, a to sprawia ból.

LECZENIE Polega na przyjmowaniu leków przeciwbólowych i rozluźniających mięśnie oraz stosowaniu terapii manualnej. Lepiej z nią nie zwlekać, bo im dłużej utrzymuje się przykurcz, tym trudniej go zlikwidować, a rehabilitacja trwa dłużej.

Uszkodzone ścięgna

Źródłem bólu barku może być uszkodzenie ścięgien 4 małych mięśni (podgrzebieniowy, nadgrzebieniowy, podłopatkowy, obły mniejszy) tworzących tzw. stożek rotatorów. Ścięgna te otaczają głowę kości ramiennej i są zrośnięte z torebką stawową. Najczęściej dochodzi do uszkodzenia ścięgna mięśnia nadgrzebieniowego, np. podczas rzucania jakiegoś przedmiotu ręką uniesioną powyżej linii ramion. Ale przyczyną bólu bywa też uraz ścięgna mięśnia dwugłowego. Ła-

Niezastąpiony lek: rehabilitacja

Potrzebna jest zarówno w przypadku nieoperacyjnych, jak i operacyjnych metod leczenia schorzeń barku. Wymaga dużej cierpliwości ze strony chorego, ponieważ dopiero po serii zabiegów następuje poprawa, ale jest skuteczna. Pomaga przede wszystkim fizjoterapia: kinezyterapia (leczenie ruchem) i terapia manualna (polega na mobilizacjach, manipulacjach na stawach i tkankach miękkich). Fizykoterapia (z wyjątkiem krioterapii) przynosi małe korzyści.

„Zamrożenie” barku

Tak mówi się o pogrubieniu i usztywnieniu torebki stawowej, którego rezultatem jest znaczne ograniczenie zakresu ruchów w stawie ramiennym. Do „zamrożenia” barku może przyczynić się unikanie ruchów ręką z powodu bólu. W przypadku tej dolegliwości konieczna jest długa rehabilitacja prowadzona przez doświadczonego terapeuty. Jeśli nie wdroży się jej w odpowiednim momencie, w torebce stawowej i przestrzeni podbarkowej tworzą się zrosty, które usztywniają staw. Trzeba je usunąć operacyjnie.

two je naciągnąć nawet w trakcie tak banalnej czynności jak sięganie w samochodzie po torebkę leżącą na tylnym siedzeniu. Naciągnięcia, naderwania ścięgien kumulują się i mogą być przyczyną przewlekłego bólu barku, a nawet zerwania ścięgna.

LECZENIE Zwykle jest operacyjne. Zabiegi przeprowadza się najczęściej metodą artroskopową. Ich celem jest rekonstrukcja uszkodzonych ścięgien. W przypadku ścięgna mięśnia dwugłowego niejednokrotnie przecina się go, skraca i mocuje do kości w innym miejscu.

Zapalenie kaletki podbarkowej

Zdrowa kaletka wyglądem przypomina sklejoną torebkę foliową, chora – torebkę pogrubiałą, wypełnioną płynem. Do takiej zmiany dochodzi, gdy stożek rotatorów jest osłabiony lub uszkodzony. Wówczas przy unoszeniu ramienia powyżej linii barku dochodzi do konfliktu kaletki z wyrostkiem barkowym, bolesnej ciasnoty podbarkowej (struktury trą o siebie).

LECZENIE Polega na podawaniu doustnych leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, a także wstrzykiwaniu sterydów wprost do kaletki, jeden lub maksimum dwa razy, najlepiej pod kontrolą USG. Ważnym elementem kuracji jest rehabilitacja, która przywraca prawidłową ruchomość stawu. W niektórych przypadkach konieczne jest operacyjne usunięcie kaletki. Jeśli doszło do zerwania ścięgien mięśni rotatorów, konieczna jest operacja polegająca na ich rekonstrukcji za pomocą kotwic. □

EKSPERT
ZDROWIA



DR ADRIAN RYMAR-
CZYK, SPECJALISTA
CHIRURG, ORTOPE-
DA, TRAUMATOLOG,
CENTRUM MEDYCZ-
NE ACHILLES, WWW.
ACHILLESMED.PL

WIĘCEJ PORAD NA
poradnikzdrowie.pl