

Niniejszy dokument opracowano w przyspieszonym tempie podczas kryzysu związanego z koronawirusem w 2020 roku w celu umożliwienia pacjentom samodzielnej rehabilitacji. Mimo że dołożono wszelkich starań, by publikacja ta była w jak największym stopniu odpowiednia i oparta na dowodach, istnieje ryzyko, że może niekiedy zawierać błędy i pominięcia, które będą wymagać skorygowania po ustaniu obecnego stanu wyjątkowego. Użytkownik niniejszej ulotki przyjmuje na siebie ryzyko ze względu na istniejące szczególne okoliczności i akceptuje fakt ograniczenia dostępu do konsultacji z fizjoterapeutą oraz rehabilitacji.

# Zespół bólu podbarkowego

## Home Based Rehabilitation Programme (Program rehabilitacji domowej)

### Ulotka informacyjna beneficjenta świadczeń

NHS Fife oferuje dostęp do informacji w różnorodnych formatach, w tym w innych językach, w uproszczonych wersjach dla osób z trudnościami w czytaniu, w brytyjskim języku migowym (BSL), Braille'u lub formie audio.

NHS Fife oferuje też usługę SMS-ową pod numerem telefonu 07805800005 dla osób z zaburzeniami słuchu lub mowy.

Dodatkowe informacje na temat dostępnych formatów można uzyskać pisząc na adres:

[fife-UHB.EqualityandHumanRights@nhs.net](mailto:fife-UHB.EqualityandHumanRights@nhs.net) lub zadzwonić pod numer

|                       |                                 |   |
|-----------------------|---------------------------------|---|
| Wydanie nr CV22.1.1.1 | Data wydania:<br>Marzec<br>2020 | Data aktualizacji: Marzec 2021<br>Jeśli minęła data aktualizacji, treść ma zastosowanie do daty publikacji kolejnej wersji. |
|-----------------------|---------------------------------|---|

©Dokument opracowany przez Fife Musculoskeletal Physiotherapy Service (Zakład fizjoterapii układu mięśniowo-szkieletowego Fife)

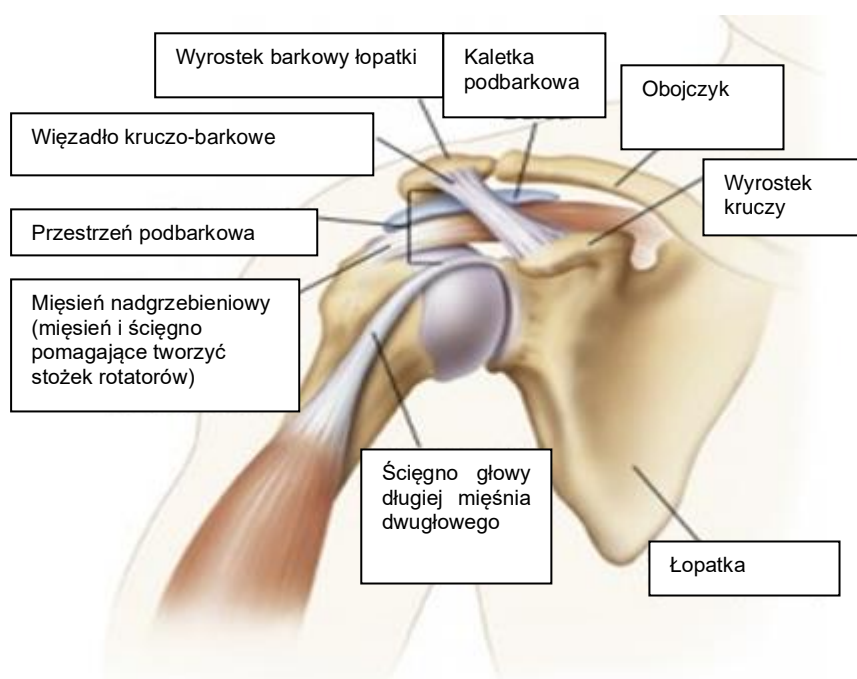
DA Languages certifies that this is a true and accurate translation from English to Polish NHSFF\_0769071 577

## Wstęp

Celem niniejszej ulotki jest przekazanie informacji umożliwiających zrozumienie przyczyn odczuwanego bólu barku. Opisano w niej budowę anatomiczną stawu barkowego, stany chorobowe mogące występować w obrębie barku, możliwe metody leczenia i ćwiczenia do wykonywania w warunkach domowych.

## Informacje dotyczące barku

Ze względu na swoją budowę staw barkowy jest stawem kulistym. Między górną częścią kulistej głowy kości ramiennej a strukturami poniżej zewnętrznej krawędzi obojczyka (tj. wyrostka barkowego łopatki) znajduje się przestrzeń zwana przestrzenią podbarkową.



W przestrzeni podbarkowej znajduje się grupa ścięgien zwanych ścięgnami stożka rotatorów. Umożliwiają one ruch barków. W tej samej przestrzeni, tuż nad ścięgnami, znajduje się także mająca kształt woreczka wypełnionego płynem kaletka podbarkowa. Ten twór w kształcie balonu wypełnionego płynem zmniejsza tarcie między ścięgnami przebiegającymi pod łukiem kruczo-barkowym podczas poruszania ramieniem nad głową.

## Na czym może polegać problem?

Staw barkowy jest jednym z najbardziej złożonych stawów w ludzkim ciele. Jego stabilność zależy niemal całkowicie od mięśni stożka rotatorów. Najczęstszym problemem dotyczącym barków jest ból podbarkowy.

U zdrowej osoby w przestrzeni barkowej znajduje się sporo wolnego miejsca. Oznacza to, że przy podnoszeniu ramienia ponad bark ścięgna nie ocierają

*DA Languages certifies that this is a true and accurate translation from English to Polish NHSFF\_0769071 577*

o siebie. Niemniej jednak ze względu na zmiany zwyrodnieniowe pojawiające się z wiekiem bądź wykonywanie ciągle tych samych ruchów przestrzeń ta może ulec zmniejszeniu, skutkując podrażnieniem ścięgien i/lub kaletki znajdujących się między stawem barkowym a wyrostkiem barkowym łopatki.

## **Przyczyny**

Jest wiele przyczyn mogących powodować ból podbarkowy. Zaliczają się do nich uraz, związane z wiekiem zmiany zwyrodnieniowe i/lub nadwyrężenie. Niekiedy nie jest możliwe dokładne wskazanie podłoża dolegliwości bólowych. Szacuje się, że objawy tego typu wystąpią na pewnym etapie życia u 20% ludzi. Najczęściej pojawiają się one u osób w średnim wieku.

## **Objawy**

Objawy różnią się u poszczególnych osób. Chorzy najczęściej zgłaszają występowanie dolegliwości bólowych ramienia podczas wykonywania konkretnych ruchów lub czynności. Dotyczy to zazwyczaj ruchów związanych z unoszeniem ramienia ponad poziom barków. Ból może na przykład pojawiać się podczas wykonywania takich czynności, jak zakładanie płaszcza, czesanie włosów czy sięganie po przedmiot umieszczony na wyższej półce. Odczuwane dolegliwości bólowe mogą zakłócać odpoczynek nocny i występować podczas leżenia na zmienionym chorobowo barku. Z czasem siła mięśni barków może osłabnąć, a staw barkowy — ulec usztywnieniu.

## **Samodzielne leczenie występujących dolegliwości**

- Należy unikać wykonywania czynności powodujących nasilanie się bólu (szczególnie związanych z unoszeniem ramienia ponad głowę) lub znaleźć inny sposób ich wykonywania.
- Można zawinąć okład z lodu w schłodzony, wilgotny ręcznik i przykładać tego typu zimny okład do zmienionego chorobowo barku przez 10 minut. Stan skóry należy okresowo sprawdzać, aby nie dopuścić do przemrożenia.
- Można regularnie przyjmować leki przeciwbólowe przepisane przez lekarza rodzinnego lub innego pracownika służby zdrowia.
- Można wypróbować ćwiczenia rehabilitacyjne proponowane w niniejszej ulotce.

## **Ćwiczenia fizyczne**

Zgodnie z opisem w niniejszej ulotce podstawową metodą leczenia występujących dolegliwości są progresywne ćwiczenia barków z użyciem obciążenia.

## **Leki przeciwbólowe**

Jak w przypadku każdego rodzaju leków należy zwrócić się po poradę do lekarza, farmaceuty lub innego wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia.

*DA Languages certifies that this is a true and accurate translation from English to Polish NHSFF\_0769071 577*



## **Zastrzyki**

Niekiedy w celu zmniejszenia stanu zapalnego i krótkotrwałego złagodzenia dolegliwości bólowych stosuje się podawane we wstrzyknięciu kortykosteroidy lub leki przeciwzapalne miejscowo. Celem tego typu zastrzyków jest umożliwienie choremu wykonywania ćwiczeń fizycznych. *(Niestety ze względu na panującą sytuację związaną z COVID-19 nie podaje się obecnie zastrzyków tego typu ze względu na ich krótkoterminowe oddziaływanie na układ odpornościowy).*

## **Zabieg chirurgiczny**

Zabieg chirurgiczny wykonuje się wyłącznie wówczas, gdy stan barku nie poprawia się w odpowiedzi na leczenie nieoperacyjne. Udowodniono, iż skuteczność leczenia nieoperacyjnego jest równie wysoka co zabiegu chirurgicznego. *(Ze względu na panującą sytuację związaną z COVID-19 nie wykonuje się obecnie zabiegów chirurgicznych w obrębie barków, ponieważ nie są to zabiegi ze wskazania pilnego/nagłego).*

## **Jak może pomóc fizjoterapia?**

Niezmiernie istotne jest to, aby czynnie angażować się w leczenie swojego schorzenia.

Fizjoterapia obejmuje zalecenia i ćwiczenia fizyczne mające na celu rozciągnięcie mięśni barku i wzmocnienie stożka rotatorów. W celu zapewnienia całkowitego powrotu do zdrowia konieczne jest także wykonywanie ćwiczeń pomagających kontrolować ruch łopatki. Rehabilitacja w celu złagodzenia objawów trwa zwykle od 6 do 9 miesięcy.

## **Program rehabilitacji domowej w przypadku zespołu bólu podbarkowego (ang. sub-acromial pain syndrome)**

Celem opisanych poniżej ćwiczeń jest złagodzenie bólu w obrębie barku. Jeśli ich wykonywanie powoduje dyskomfort, należy przyjąć leki przeciwbólowe przepisane przez lekarza rodzinnego, farmaceutę lub innego wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia i kontynuować ćwiczenia.

Jeśli wykonywanie tych ćwiczeń powoduje znaczne nasilenie się dolegliwości bólowych lub jeśli po 12 tygodniach nie obserwuje się żadnych zauważalnych zmian w codziennych objawach, należy skonsultować się z lekarzem rodzinnym lub skorzystać z witryny internetowej [NHS Inform](#) w celu uzyskania dalszych informacji.

## **Poziom pierwszy: ćwiczenia izometryczne**

Ćwiczenia izometryczne to rodzaj treningu siłowego umożliwiającego wykonywanie **lekkich**, statycznych skurczów mięśni, tj. z zakresu napinania mięśni bez poruszania stawem.

Ćwiczenia izometryczne (statyczne) wykonuje się zwykle w pierwszej fazie zabiegów rehabilitacyjnych ścięgien. Należy je powtarzać kilkakrotnie w ciągu dnia, z czasem zwiększając ich intensywność. Celem tego typu ćwiczeń jest utrzymanie siły mięśni i nieforsowne rozpoczęcie obciążania ścięgien.

W przypadku ścięgien szybko ulegających podrażnieniu wskazane może być krótsze utrzymywanie danej pozycji lub mniejszy stopień skurczu, co może skutkować koniecznością wykonywania tej fazy przez dłuższy czas.

**\*\*Jeśli okazuje się, że wykonywanie tych ćwiczeń powoduje nasilenie się dolegliwości bólowych, należy unikać wkładania w nie zbyt dużo wysiłku i nieco zmniejszyć intensywność ćwiczeń\*\***

### Ćwiczenie nr 1




Ćwiczenie to można wykonywać w pozycji siedzącej albo stojąc przy ścianie czy drzwiach.


Lekko odpychaj ramieniem ścianę, używając na początku od około 20 do 30% maksymalnej siły.

Utrzymuj pozycję przez 10 sekund i wykonaj kolejno 5 powtórzeń; w pierwszym tygodniu wykonuj to ćwiczenie 4 razy dziennie.


## Ćwiczenie nr 2

|   |  |
|---|--|
|  | <p>Wstań lub usiądź. Trzymaj ramię blisko przy tułowiu, a łokieć ustaw pod kątem prostym.</p> <p>Staraj się odwieść dłoń na zewnątrz, jednocześnie zapewniając opór drugą dłonią. Nie wykonuj żadnego ruchu. Używaj tylko od około 20 do 30% maksymalnej siły.</p> <p>Utrzymuj pozycję przez 10 sekund i wykonaj kolejno 5 powtórzeń; w pierwszym tygodniu wykonuj to ćwiczenie 4 razy dziennie.</p> |
|---|--|

## Ćwiczenie nr 3

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Wstań lub usiądź. Trzymaj ramię blisko przy boku, a łokieć ustaw pod kątem prostym.</p> <p>Staraj się przywieść dłoń do wewnątrz, naciskając nią o drugą dłoń. Nie wykonuj żadnego ruchu. Używaj tylko od około 20 do 30% maksymalnej siły.</p> <p>Utrzymuj pozycję przez 10 sekund i wykonaj kolejno 5 powtórzeń; w pierwszym tygodniu wykonuj to ćwiczenie 4 razy dziennie.</p> |
|--|--|

## Ćwiczenie nr 4

|   |   |
|---|---|
|  | <p>Usiądź bokiem do stołu. Połóż przedramię na stole, zapewniając podparcie dla barku.</p> <p>Napnij mięśnie łopatki i cofnij bark nieznacznie w tył i ku górze (niewielki ruch).</p> <p>Na początku <b>nieforsownie</b> utrzymuj pozycję przez 10 sekund i wykonaj kolejno 5 powtórzeń; w pierwszym tygodniu wykonuj to ćwiczenie 4 razy dziennie.</p> |
|---|---|

## Progresja

W ciągu około 3 kolejnych tygodni należy stopniowo zwiększać poziom siły stosowanej podczas wykonywania ćwiczeń od 1 do 3. Należy wykonywać ruch pchania z maksymalną siłą niepowodującą dyskomfortu i starać się osiągnąć cel polegający na utrzymywaniu wymaganej pozycji przez 30 sekund. Wysiętek wkładany w wykonywanie ćwiczeń nie ma wywoływać dyskomfortu. Możliwość bezproblemowego używania około 70% maksymalnej siły oznacza gotowość do przejścia do ćwiczeń drugiego poziomu.

## Faza ta może potrwać ponad 4 tygodnie.

DA Languages certifies that this is a true and accurate translation from English to Polish NHSFF\_0769071 577

## Poziom drugi: ćwiczenia etapu pośredniego


Ćwiczenia te mają na celu stopniowe wzmacnianie ścięgien barku w różnych zakresach. Ich wykonywanie może powodować dyskomfort, ale nie powinno znacznie zwiększać odczuwanych dolegliwości bólowych. Jeśli do tego dojdzie, należy jeszcze przez jakiś czas kontynuować wykonywanie ćwiczeń pierwszego poziomu.

### Cele

- Zmniejszenie dolegliwości bólowych
- Zwiększenie siły
- Poprawa czynności


Ćwiczenia te powinny się początkowo wykonywać raz dziennie co drugi dzień, a następnie ze zwiększoną częstotliwością w miarę, jak stają się łatwiejsze.

### Ćwiczenie nr 1


|   |  |
|---|--|
|  | <p>Położ się na boku niezmiennym chorobowo. Umieść ręcznik pod zmienionym chorobowo ramieniem, zegnij łokieć pod kątem 90 stopni i ułóż przedramię w poprzek tułowia, jak pokazano na ilustracji. Powoli przesuwaj ramię na zewnątrz.</p> <p>Wykonaj 10 powtórzeń; z czasem staraj się wykonywać po 3 zestawy powtórzeń dziennie.</p> <p>Gdy wolne wykonywanie tego ruchu nie będzie sprawiać problemów, staraj się wykonywać go szybciej lub z użyciem niewielkiego obciążenia, np. małej butelki z wodą.</p> |
|---|--|




## Ćwiczenie nr 2

|   |  |
|---|--|
|  | <p>Usiądź bokiem do stołu, z łokciem podpartym i ustawionym nieco przed tułowiem. Umieść pod łokciem złożony ręcznik.</p> <p>Powoli obracaj ramię na zewnątrz i z powrotem.</p> <p>Wykonaj 10 powtórzeń; z czasem staraj się wykonywać po 3 zestawy powtórzeń dziennie.</p> <p>Gdy wolne wykonywanie tego ruchu nie będzie sprawiać problemów, staraj się wykonywać go szybciej lub z użyciem niewielkiego obciążenia, np. małej butelki z wodą.</p> |
|---|--|

## Ćwiczenie nr 3

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Stań przy ścianie, opierając o nią zewnętrzną część ręki.</p> <p>Przesuwaj ramię jak najdalej ku górze bez unoszenia barku. Podczas wykonywania tego ćwiczenia łokieć ma pozostawać zgięty.</p> <p>Wykonaj 10 powtórzeń; z czasem staraj się wykonywać po 3 zestawy powtórzeń dziennie.</p> |
|--|--|

## Ćwiczenie nr 4

|   |   |
|---|---|
|  | <p>Położ się na brzuchu i podeprzyj głowę.</p> <p>Ułóż ręce wzdłuż boków, z dłońmi skierowanymi ku podłożu.</p> <p>Cofnij łopatki (w kierunku kręgosłupa).</p> <p>Utrzymuj tę pozycję przez 10 sekund; z czasem staraj się wykonywać 5 powtórzeń.</p> <p>Stopniowo utrzymuj wymaganą pozycję dłużej. Z czasem staraj się ją utrzymywać przez 30 sekund.</p> |
|---|---|



Gdy wykonywanie wszystkich tych ćwiczeń nie będzie już stanowiło problemu i uznasz, że zakres ruchu barku rozszerzył się, można przejść do ćwiczeń **poziomu trzeciego**.

## Poziom trzeci: końcowe ćwiczenia rehabilitacyjne

### Cele

- Poprawa zakresu czynnościowego ruchu
- Dalsze zwiększanie siły
- Zmniejszenie dolegliwości bólowych
- Powrót do codziennych zajęć


### Ćwiczenia trzeciego poziomu

Ćwiczenia te powinny się początkowo wykonywać raz dziennie co drugi dzień, a następnie ze zwiększoną częstotliwością w miarę, jak stają się łatwiejsze.

#### Ćwiczenie nr 1

|   |  |
|---|--|
|  | <p>Unieś ramię w bok i ku górze, podążając w wykonywanym ruchu za kciukiem. Opuść ramię w pozycję wyjściową.</p> <p>Wykonuj ruch wyłącznie w takim zakresie, na jaki pozwalają dolegliwości bólowe.</p> <p>Wykonaj 10 powtórzeń; z czasem staraj się wykonywać po 3 zestawy powtórzeń dziennie.</p> <p>Gdy wolne wykonywanie tego ruchu nie będzie sprawiać problemów, staraj się wykonywać go szybciej lub z użyciem niewielkiego obciążenia, np. małej butelki z wodą.</p> |
|---|--|

#### Ćwiczenie nr 2

|   |   |
|---|---|
|  | <p>Unieś jedno ramię w przód i ku górze, podążając w wykonywanym ruchu za kciukiem. Opuść ramię w pozycję wyjściową. Wykonuj ruch wyłącznie w takim zakresie, jaki nie powoduje dyskomfortu.</p> <p>Wykonaj 10 powtórzeń; z czasem staraj się wykonywać po 3 zestawy powtórzeń dziennie.</p> <p>Gdy wolne wykonywanie tego ruchu nie będzie sprawiać problemów, staraj się wykonywać go szybciej lub z użyciem niewielkiego obciążenia, np. małej butelki z wodą.</p> |
|---|---|

### Ćwiczenie nr 3



#### Pompki przy ścianie

Stań przy ścianie. Połóż dłonie na ścianie w odległości odpowiadającej rozstawowi barków, z palcami skierowanymi ku górze. Ciało ma być w linii prostej.

Utrzymuj ciało w linii prostej, a barki w pozycji obniżonej. Ugnij ręce i zbliż klatkę piersiową ku ścianie. Wyprostuj ręce i oddal tułów od ściany.

### Rokowanie

Rehabilitacja w celu uzyskania zauważalnej poprawy trwa często od 6 do 9 miesięcy, niemniej jednak u każdego jest to kwestią indywidualną.

Pojawiające się w tym czasie epizody zaostrzenia objawów są zjawiskiem normalnym. Najlepiej wówczas zmniejszyć liczbę powtórzeń lub przed powrotem do ćwiczeń zrobić kilkudniową przerwę.

### Dalsze informacje

Strona internetowa NHS Inform — Stosowanie metody ICE (zimny okład, ucisk, uniesienie kończyny) — Zalecenia [www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints/guidelines/price-guidelines](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints/guidelines/price-guidelines)

Strona internetowa NHS Inform — [www.nhsinform.scot](http://www.nhsinform.scot)

Organizacja Chartered Society of Physiotherapy — [www.csp.org.uk/conditions/managing-your-bone-joint-or-muscle-pain](http://www.csp.org.uk/conditions/managing-your-bone-joint-or-muscle-pain)

Reprodukcja ilustracji dzięki ©PhysioTools

DA Languages certifies that this is a true and accurate translation from English to Polish NHSFF\_0769071 577

