

Usztywniony bark jest powszechnym i bolesnym zaburzeniem o niejasnej etiologii. Objawy zazwyczaj ustępują w ciągu kilku miesięcy. Nie ma szybkiej interwencji, ale leczenie zmniejsza nasilenie objawów aż do ich ustąpienia.

### ***Zapadalność***

Usztywniony bark występuje u około 2 na 100 ludzi na różnych etapach życia. Najczęściej dotyka osoby pomiędzy 40 a 60 rokiem życia. Zazwyczaj jeden bark jest uszkodzony, chociaż u około 1 na 5 przypadków problem również dotyczy drugiego barku. Usztywniony bark nie jest formą zapalenia stawów, zatem inne połączenia stawowe pozostają nienaruszone.

### ***Jakie są objawy?***

Ból, usztywnienie i ograniczenie zakresu ruchów, w szczególności obrotów na zewnątrz. Objawy utrudniają wykonywanie codziennych czynności takich jak: prowadzenie samochodu, ubieranie się; mogą powodować zakłócenie snu. Objawy obejmują trzy następujące fazy:

- Faza pierwsza trwa od 2 do 9 miesięcy. Stopniowo narastają objawy bólowe jak i sztywność. Ból jest bardziej nasilony w porze nocnej; może też nasilać się podczas leżenia na chorym barku.
- Faza druga trwa od 4 do 12 miesięcy. Ból stopniowo ustępuje chociaż sztywność jak i ograniczenie ruchu pozostają. Dodatkowo może dojść do redukcji masy mięśniowej w okolicy barku w związku z jego ograniczonym funkcjonowaniem.
- Faza trzecia trwa od 5 do 24 miesięcy. Ból i usztywnienie stopniowo ustępują a zakres ruchu powoli osiąga normę.

Istnieje duża różnorodność pod względem nasilenia i długości objawów. Średni całkowity czas trwania objawów wynosi od 2 do 3 lat, chociaż u niektórych pacjentów czas ten może być istotnie krótszy bądź istotnie dłuższy, nawet z okresem bólu trwającym kilkanaście lat.

### ***Jakie są przyczyny?***

Etiologia tego zaburzenia jest nieznana. Sądzi się, iż w torebce stawu barkowego, pełniącej funkcji ochronną dla powierzchni stawowych, tworzy się tkanka bliznowata, która powoduje grubienie torebki, następnie przykurcz jak i ograniczenie zakresu ruchów w stawie. Przyczyna tworzenia się tkanki bliznowatej w stawie barkowym nie została poznana.

Usztywniony bark może ujawnić się na skutek uszkodzenia stawu, aczkolwiek nie należy to do zjawisk powszechnych.

### ***Jakie jest leczenie na usztywniony bark?***

Celem leczenia jest złagodzenie dolegliwości bólowych, zmniejszenie sztywności oraz utrzymywanie jak najpełniejszego zakresu ruchu w stawie, aż do czasu samoistnego ustąpienia problemu. Obecnie nie ma leczenia przyczynowego, chociaż wymienione poniżej leczenie mogą pomóc w redukcji objawów:

- **Przeciwbólowe leki przeciwzapalne** takie jak: IBUPROFEN, DICLOFENAC, NAPROXEN, itd, są powszechnie przepisywane. Łagodzą ból i poprawiają funkcję barku. Zaleca się przyjmowanie leków z tej grupy regularnie, a nie jedynie doraźnie w czasie nasilenia bólu. Objawy uboczne, które mogą czasami towarzyszyć terapii tę grupę leków to:
  - 1) ból żołądka i krwawienie z żołądka (najpoważniejsze objawy uboczne). Ryzyko wystąpienia tych objawów wzrasta u osób po 65 roku życia z owrzodzeniem żołądka lub dwunastnicy. Zaleca się przerwanie leczenia i skonsultowanie się z lekarzem w razie wystąpienia dolegliwości bólowych żołądka.
  - 2) Przeciwwskazaniem do stosowania przeciwbólowych leków przeciwzapalnych jest: astma, wysokie ciśnienie krwi, choroba nerek i serca.
- **Zwykłe leki przeciwbólowe** takie jak: PARACETAMOL czy CODEINA mogą być stosowane w razie przeciwwskazań czy złej tolerancji leków z pierwszej grupy. Leki te nie mają działania przeciwzapalnego, jedynie przeciwbólowe. Objawem ubocznym towarzyszącym terapii codeiną jest obstrukcja. Leki te można stosować z innymi lekami.
- Zaleca się **wykonywanie ćwiczeń fizycznych barku** celem utrzymania jak największego zakresu ruchu i ochroną przed usztywnieniem stawu barkowego.
- Zaleca się **regularny program fizjoterapii**, opracowany przez lekarza lub fizjoterapeutę. Dodatkowo można stosować inne metody łagodzące objawy takie jak: ogrzewanie, oziębianie, TENS, itd.
- **Steroidowa iniekcja** podana bezpośrednio lub w pobliżu stawu barkowego często pozwala na znaczne złagodzenie objawów przez okres kilkunastu tygodni. Steroidy zmniejszają stan zapalny. Chociaż nie leczą przyczynowo choroby (objawy z reguły powracają), ale pozwalają na złagodzenie dolegliwości bólowych.
- **Blokada nerwu** jest kolejną metodą, którą może polecić specjalista. Polega ona na zaaplikowaniu miejscowo iniekcji, która blokuje drogi nerwowe przewodzące ból z barku. Podobnie jak iniekcja steroidowa metoda ta pozwala na złagodzenie objawów, ale nie leczy choroby.

#### PODSUMOWUJĄC

- Usztywnienie barku jest zjawiskiem powszechnym i w znacznym stopniu utrudniającym funkcjonowanie,
- W większości przypadków zaburzenie to mija samoistnie, z reguły po 2-3 latach.
- Leczenie zazwyczaj łagodzi objawy
- Podstawowe leczenie obejmuje:
  1. leki przeciwbólowe
  2. ćwiczenia barku
  3. fizjoterapia
  4. iniekcje steroidowe.

© EMIS & PIP 2002, Updated May 2002

Translated by:



POLISH MEDICAL ASSOCIATION  
20 Princes Gate, London SW7 1PT