

Ból barku to schorzenie, z którym pacjenci najczęściej zgłaszają się do ortopedy, a ból z nim związany skutecznie może utrudnić normalne funkcjonowanie i wykonywanie najprostszych nawet czynności.

Bark zbudowany jest z kilku ściśle współpracujących ze sobą elementów:

stawu mostkowo-obojczykowego, stawu barkowo-obojczykowego, stawu łopatkowo-ramiennego, przestrzeni podbarkowej i przestrzeni łopatkowo-żebrowej. Wystarczy, że nieprawidłowo działa tylko jeden z nich i cały bark zaczyna szwankować. Najczęstsze patologie to:

- konflikt podbarkowy
- uszkodzenia stożka rotatorów
- niestabilność stawu łopatkowo-ramiennego
- uszkodzenia ścięgna głowy długiej mięśnia dwugłowego ramienia
- bark zamrożony
- zmiany zwyrodnieniowe stawu barkowo-obojczykowego
- zmiany zwyrodnieniowe stawu łopatkowo-ramiennego
- łopatka strzelająca

Przyczyn dolegliwości bólowych barku jest wiele. Od upadków, urazów i przeciążeń w wyniku uprawiania sportu, również amatorskiego, poprzez nagłe dźwignięcie ciężkiego przedmiotu albo długotrwały bezruch, aż do nieprawidłowej postawy ciała i siedzącego trybu życia, które osłabiają mięśnie obręczy barkowej. Zmiany chorobowe barku spowodowane są również osłabieniem układu odpornościowego wywołanym np. długim i silnym stresem oraz stan zapalny, przeziębieniem, wychłodzenie całego organizmu lub tylko barku i ramienia oraz nie do końca wyleczoną infekcją.

Bark doskwiera również kierowcom, którzy podczas jazdy trzymają rękę tuż przy otwartym oknie samochodu, osobom narażonym na przeciągi, długo siedzącym przy oknie albo gdy szybko zmieniamy temperaturę otoczenia.

Zespół bolesnego barku

W swoim przebiegu zespół bolesnego barku ma trzy stadia. Zaczyna się od zapalenia kaletki maziowej, a ból pojawia się po przeciążeniu barku. Potem dochodzi do zapalenia torebki stawowej i ścięgien, a następnie uszkodzenia tzw. rotatorów i ścięgna głowy mięśnia dwugłowego ramienia. Odczuwamy wtedy ciągły ból, a jego nasilenie jest tak duże, że uniemożliwia sen, odnoszenia ręki, czy jej ruch rotacyjny.

Przyczyną bólu jest przede wszystkim zapalenie ścięgien, a ponadto zapalenie stawów i kaletek oraz urazy i złamania.

Chory na zespół bolesnego barku nie może w ogóle albo w pełni wykonywać ruchów biernych i czynnych, a kończyny są znacznie osłabione.

Dolegliwości podobne do zespołu bolesnego barku daje także zwyrodnienie odcinka szyjnego kręgosłupa. Oraz choroby serca, dlatego ważne jest dokładne rozpoznanie. Podstawą diagnozy jest wywiad z chorym, dokładne obejrzenie barku przez lekarza, zdjęcia RTG kręgosłupa szyjnego i chorego barku, często badanie USG i MRI.

[Leczenie zespołu bolesnego barku \(kliknij aby dowiedzieć się więcej o leczeniu schorzenia \)](#)

Bark zamrożony

Nazwa „zamrożony bark” nie oznacza, że pacjent przebywał długo na mrozie i zamarzły mu ramiona albo, że jest leczony za pomocą niskich temperatur. To nazwa choroby polegającej na obkurczeniu torebki stawowej stawu ramiennego.

Dlatego często używa się nazwy obkurczające zapalenie torebki stawowej, po łacinie capsulitis adhesiva (dokładnie: Capsulitis adhesiva articulationis humero-scapularis).

Takie obkurczenie torebki przebiega z jej znacznym pogrubieniem, co powoduje zmniejszenie objętości stawu ramiennego – łopatkowego i duże ograniczenie jego ruchu. To ograniczenie może być praktycznie całkowite.

Przyczyny

Tak naprawdę przyczyna schorzenia nie jest jeszcze znana. Na ryzyko wystąpienia narażeni są wszyscy, ale najbardziej kobiety w wieku 40-60 lat i młodzi ludzie intensywnie uprawiający sport. Może być następstwem drobnego urazu i kontuzji. Doprowadzić do niej może zapalenie ścięgna lub kaletki okolicy barku. Nietypową ale również częstą przyczyną "zamrożenia" barku są urazy psychiczne.

Zachorowaniu sprzyjają cukrzyca, choroby naczyń obwodowych, słaba kondycja fizyczna i siedzący tryb życia. Nie wolno także lekceważyć nawet niewielkich urazów barku, czy zaniedbywać zaleconego leczenia stanów zapalnych kaletki i ścięgien okolicy barku. Niestety na powstanie choroby ma wpływ także unieruchomienie stawu z innych przyczyn. Tutaj mechanizm jest prosty. Jeśli stawu nie używamy przez 7-10 dni to powstają zrosty torebki stawowej, które dodatkowo pogłębiają istniejące już ograniczenie ruchomości. W ciągu kilku tygodni zrosty torebki są na tyle duże, że ruchy w stawie są całkowicie zablokowane.

Objawy

Obraz choroby w skrócie można opisać tak: to schorzenie stawu ramiennego z nasilającym się bólem i postępującym zeszywnieniem stawu. Poza torebką stawową stanem chorobowym mogą być objęte ścięgna okolicy barku, kaletki maziowe, mięśnie, naczynia krwionośne i nerwy.

- nasilające się ból barku od lekkiego do trudnego do wytrzymania
- sztywność barku, odczuwane nawet przy braku aktywności fizycznej i w

- czasie snu,
- każdy ruch chorego barku znacznie zwiększa jego ból,
 - poczucie tarcia lub trzeszczenie podczas ruchów barku,
 - bóle ramienia lub szyi

[Bark zamrożony - leczenie \(kliknij aby dowiedzieć się więcej o leczeniu schorzenia \)](#)

Uszkodzenia stożka rotatorów

Stożek, czyli pierścień rotatorów składa się ze ścięgna mięśni podłopatkowego, nadgrzebieniowego, podgrzebieniowego i obłego mniejszego. Otaczają one głowę kości ramiennej opłaszczając ją. Ich zadaniem są rotacja zewnętrzna i wewnętrzna i właściwa kontrola odwodzenia kończyny - mięśnie stożka kontrolują utrzymanie podczas ruchu głowę kości ramiennej przy panewce. Jest to bardzo ważne ponieważ silny mięsień naramienny otaczający bark ciągnie z dużą siłą ramię do góry powodując konflikt między kością ramienną a wyrostkiem barkowym łopatki

Przyczyną uszkodzenia stożka rotatorów jest najczęściej trwające dłuższy czas tarcie ścięgien o wyrostek barkowy łopatki, nazywane konfliktem podbarkowym. Taki mechaniczny ucisk na ścięgna wraz z towarzyszącym mu procesem zapalnym powodują przetarcie się ścięgna, czyli właśnie zerwanie stożka rotatorów. Często dzieje się to w wyniku urazu, prac wymagających unoszenia ramion, licznych powtarzanych mikrourazów czy odmian anatomicznych wyrostka barkowego. Jeśli zerwanie stożka jest niepełne, czyli przetarcie nie nastąpiło do końca nazywa się ono częściowym uszkodzeniem ścięgna.

Objawy

Podstawowym objawem uszkodzenia ścięgien stożka rotatorów są silne bóle, często występujące w nocy. Znacznie ograniczona jest również funkcja czyli możliwość ruchu w stawie. Może wystąpić przeskakiwanie w stawie i zanik mięśni wokół barku. Oczywiście najbardziej upośledzone są te jej elementy ruchu które bezpośrednio zależą od funkcji uszkodzonego ścięgna. W większości przypadków dotyczy to ścięgna mięśnia nadgrzebieniowego, co stosunkowo łatwo poznać po kłopotach z odwodzeniem (uniesieniem do boku) kończyny.

[Uszkodzenia stożka rotatorów - leczenie \(kliknij aby dowiedzieć się więcej o leczeniu \)](#)

Niestabilność / Nawrotowe zwichnięcie barku

Jedna trzecia wszystkich urazów jakie dotyczą staw ramienny to zwichnięcia. Schorzenie to dotyka prawie 2 proc. populacji i pięciokrotnie częściej spotyka mężczyzn niż kobiety.

Zwichnięcie to nic innego jak utrata kontaktu powierzchni stawowych - (głowa kości ramiennej, najczęściej pod wpływem urazu, wysuwa się/ucieka poza panewkę

łopatki). Taki stan rzeczy powoduje poważne uszkodzenia stawu które nawet w 70 % prowadzą do niestabilności i nawrotowego zwichnięcia stawu (powtórnego "wyskakiwania")

Jeśli zwichnięcie dotyka młodych osób to najczęściej wiąże się z równoczesnym, oderwaniem obrąbka panewki ("uszczelki" pogłębiającej panewkę), czasem z uszkodzeniem kostnej części panewki, możliwe jest także złamanie wgnieciowe głowy kości ramiennej o brzeg panewki (złamanie Hill-Sachsa). Zawsze uszkodzeniu torebka stawowa i więzadła stabilizujące bark od przodu i dołu. Oderwanie obrąbka w tej samej części nazywane jest nazywane uszkodzeniem Bankarta. U osób starszych zwichnięciu często towarzyszy ponadto zerwanie stożka rotatorów.

Objawy zwichnięcia to zniekształcenie okolicy stawu barkowego, przymusowe ustawienie kończyny (brak możliwości ruchu)i silny ból.

Diagnostyka powinna obejmować wnikliwe badanie lekarskie poparte RTG.

W przypadku kolejnych zwichnięć lub długo trwających dolegliwości po urazie powinno się uzupełnić diagnostykę o rezonans magnetyczny i tomografię komputerową.

[Leczenie niestabilności barku \(kliknij aby dowiedzieć się więcej o leczeniu \)](#)

Wapniejące zapalenie stożka rotatorów

Przy chorobach dotyczących okolicy podbarkowej warto również wspomnieć o zwapnieniach ścięgien stożka (najczęściej ścięgna mięśnia nadgrzebieniowego), nazwa angielska to "calcified tendinitis" które są przyczyną znacznych dolegliwości bólowych. Ich przyczyna nie jest znana i polega na odkładaniu lub zamianie uszkodzonego ścięgna na substancję - złogi zawierające bardzo dużą ilość wapnia. Dolegliwości pojawiają się nagle, są bardzo silne i w krótkim czasie powodują ograniczenie ruchomości barku.

Rozpoznanie najczęściej można postawić na podstawie badania lekarskiego i rutynowego badania RTG,. W przypadkach wątpliwych warto uzupełnić diagnozę o inne badania obrazowe (MRI, CT).

[Wapniejące zapalenie stożka rotatorów - leczenie \(kliknij aby dowiedzieć się więcej o leczeniu schorzenia \)](#)

Konrad Malinowski