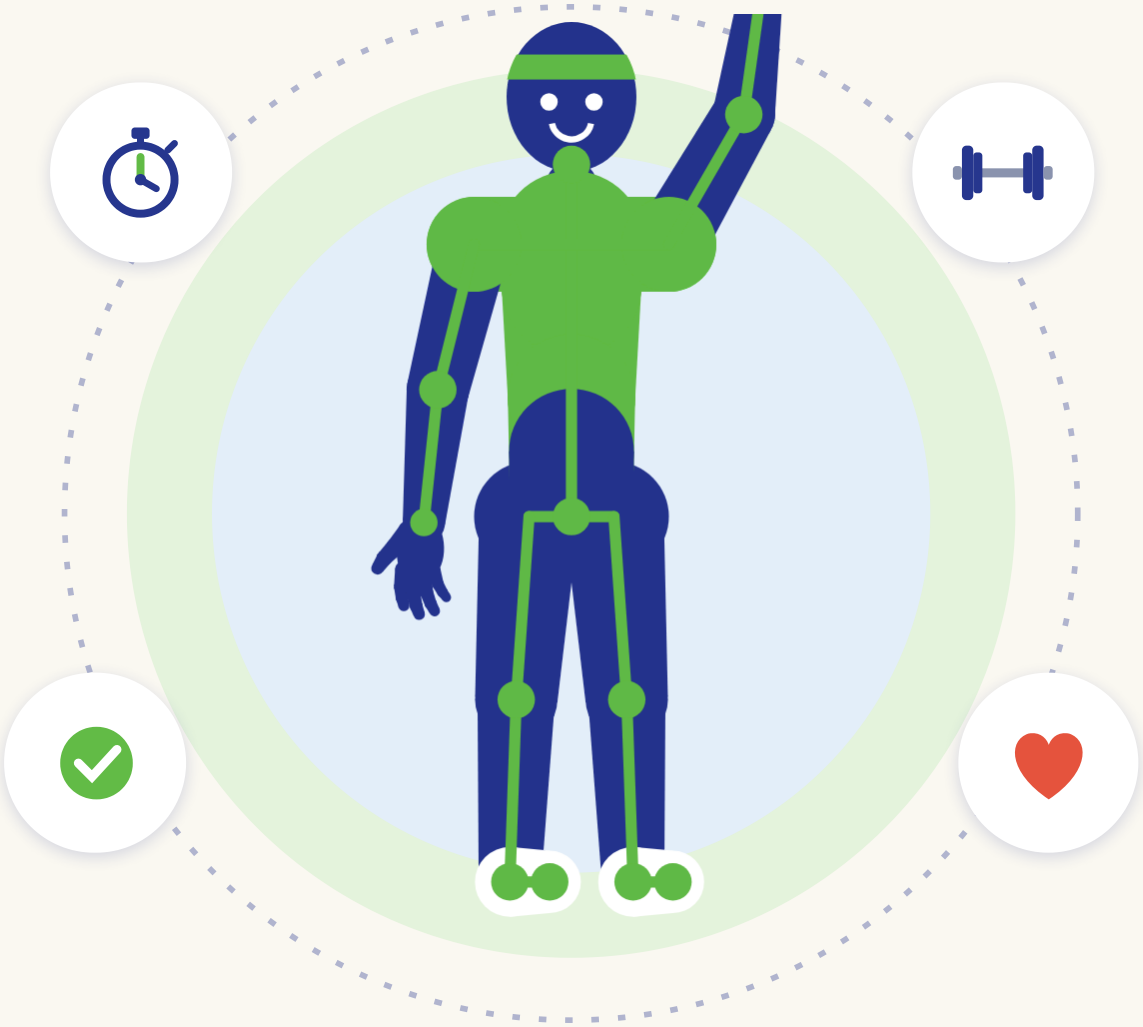
GABINET FIZJOTERAPII · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Sprawny bark z Toppie

Ból przy unoszeniu ręki albo sztywny bark? Oto co możesz zrobić.
Z wyjaśnieniami i ćwiczeniami od fizjoterapeutów Fysio Topfit.



ZROZUMIEĆ · DAWKOWANIE · ĆWICZENIA · WYTRWAŁOŚĆ

CO ZNAJDZIESZ W TEJ KSIĄŻCE?

Dolegliwości barku są bardzo częste. Zwykle dobrze się goją, ale wymaga to cierpliwości. Ta książka wyjaśnia, czego możesz się spodziewać.

1 Jak działa Twój bark? s. 3

2 Jak przebiega powrót do zdrowia s. 4

3 Mity i fakty s. 5

4 Ćwiczenia na bark s. 6

5 Mądre dawkowanie s. 7

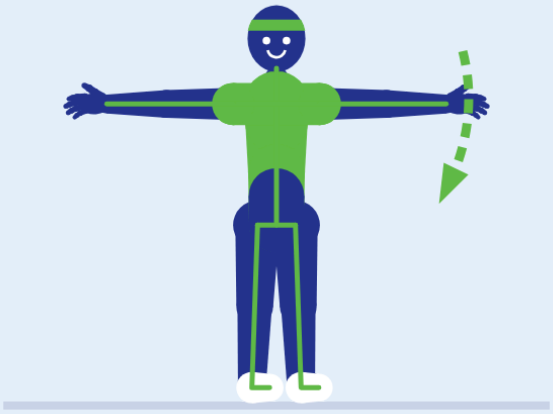
6 Kiedy szukać pomocy? s. 8

7 Mój plan s. 9

WSKAZÓWKA Zabierz tę książkę na wizytę w Fysio Topfit. Razem sprawdzimy, co jest dla Ciebie ważne.

JAK DZIAŁA TWÓJ BARK?

Bark to najbardziej ruchomy staw w Twoim ciele. Mięśnie i ścięgna utrzymują go na miejscu.



1

STOŻEK ROTATORÓW

Cztery małe mięśnie wokół głowy kości ramiennej.

2

ŚCIĘGNA

Mogą się przeciążyć przy częstej pracy nad głową.

3

KALETKA

Mała poduszeczka, która może ulec podrażnieniu.

4

TOREBKA STAWOWA

Przy zamrożonym barku torebka staje się sztywna i gruba.

DOLEGLIWOŚCI ŚCIĘGIEN

Ból przy unoszeniu ręki i leżeniu na barku.

ZAMROŻONY BARK

Ból i narastająca sztywność, zwykle w wieku 40–60 lat.

ZAPAMIĘTAJ Większość dolegliwości barku jest niegroźna i ustępuje dzięki ćwiczeniom.

JAK PRZEBIEGA POWRÓT DO ZDROWIA

Cierpliwość się opłaca. Licz na miesiące, nie tygodnie.

Dolegliwość	Przebieg
Dolegliwości ścięgien	Najgorszy ból mija w ciągu tygodni. Z ćwiczeniami po około 12 tygodniach dużo lepiej.
Zamrożony bark: faza 1	Bolesna: 2 do 9 miesięcy. Na pierwszym planie jest ból.
Faza 2	Sztywna: 4 do 12 miesięcy. Mniej bólu, ale sztywność.
Faza 3	Odmrażanie: 5 do 24 miesięcy. Bark znów staje się sprawny.

PRZY DOLEGLIWOŚCIACH ŚCIĘGIEN

Ćwicz siłę, dawkuj pracę nad głową i wytrwaj 12 tygodni.

PRZY ZAMROŻONYM BARKU

W fazie 1 przede wszystkim zmniejszaj ból i ruszaj się spokojnie. Nie forsuj.

ZAPAMIĘTAJ Zamrożony bark prawie zawsze mija sam.

MITY I FAKTY

Ile prawdy jest w tych opowieściach?

MIT
Przy bólu ręka musi być unieruchomiona.

FAKT
Unieruchomienie usztywnia bark.

MIT
Zastrzyk rozwiąże problem.

FAKT
Zastrzyk czasem pomaga na chwilę; ćwiczenia działają dłużej.

MIT
USG wyjaśnia ból.

FAKT
Takie zmiany często widać też u osób bez bólu.

MIT
Operacja jest szybsza.

FAKT
Przy dolegliwościach ścięgien ćwiczenia działają równie dobrze.

ZAPAMIĘTAJ Ćwiczenia to najlepsze leczenie.

BARK

Zobacz filmy

ĆWICZENIA NA BARK

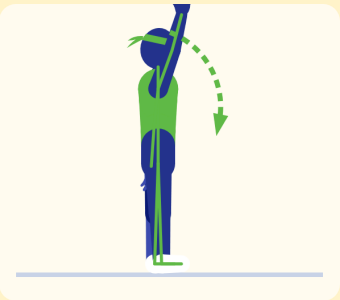
Wykonuj codziennie po 10 razy. Ból do 4 (na 10) jest dozwolony.

ĆWICZENIA Z TOPPIE



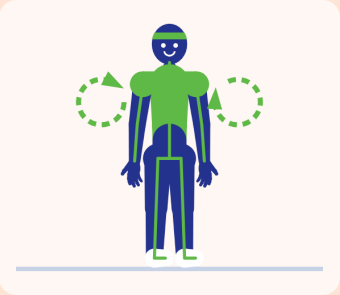
1. WAHADŁO

Pochyl się, pozwól ręce swobodnie zwisać i kołysać się.



2. UNOSZENIE RĘKI DO PRZODU

Unieś rękę tak wysoko, jak jest dobrze.



3. KRĄŻENIE BARKAMI

Krąż barkami do tyłu.

SIŁA

Później z gumą: rotacja na zewnątrz.

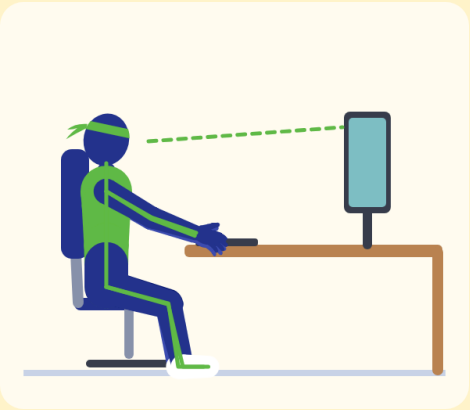
CODZIENNIE

Lepiej 3 razy krótko niż raz długo.

ZAPAMIĘTAJ Wytrwaj: ścięgna wzmacniają się powoli.

MĄDRE DAWKOWANIE

Używaj ręki, ale z głową.



WSKAZÓWKA TOPPIE

Ból, który mija w ciągu godziny, jest w porządku.

PRACA NAD GŁOWĄ

Trochę mniej albo z podparciem.

SEN

Poduszka pod ręką. Nie śpij na bolącym boku.

PRACA

Rzeczy blisko i nisko.

PODNOSZENIE

Blisko ciała.

CIEPŁO

Może rozluźnić przy sztywności.

SPORT

Zwiększaj spokojnie po konsultacji.

WSKAZÓWKA Dawka decyduje o efekcie.

KIEDY SZUKAĆ POMOCY?

Z większością dolegliwości poradzisz sobie sam.

ZIELONY: CO TYDZIEŃ TROCHĘ LEPIEJ

Ćwicz dalej tak samo.

POMARAŃCZOWY: UMÓW WIZYTĘ

Po 2 tygodniach brak poprawy albo trudno Ci używać ręki.

CZERWONY: OD RAZU ZADZWOŃ DO LEKARZA RODZINNEGO

Po upadku nie możesz unieść ręki, czerwony, ciepły bark z gorączką, ból w klatce piersiowej lub duszność.

BEZ SKIEROWANIA

Możesz od razu umówić wizytę w Fysio Topfit.

REFUNDACJA

Sprawdź na fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ZAPAMIĘTAJ Masz wątpliwości? Zadzwoń do nas.

MÓJ PLAN

Uzupełnij razem z fizjoterapeutą, co będziesz robić.

Tydzień	Co robię?	Jak poszło?
Tydzień 1-2		
Tydzień 3-4		
Tydzień 5-8		
Tydzień 9-12		
Potem		

MÓJ CEL (NA PRZYKŁAD: ZNOWU WIESZAĆ PRANIE)

.....

.....

WSKAZÓWKA Konkretny cel pomaga wytrwać.

Fysio Topfit

Fizjoterapia w Ter Aar, Boskoop i Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Strona internetowa fysiotopfit.nl
Filmy z ćwiczeniami
topfitmettoppie.nl

Ta książka jest uzupełnieniem leczenia. Nie zastępuje indywidualnej porady. Jeśli masz wątpliwości lub dolegliwości się nasilają, skontaktuj się z Fysio Topfit lub swoim lekarzem rodzinnym.

© Fysio Topfit · Sprawny bark