



Koniec z bólem barków i dłoni

Proste sposoby na większą
swobodę ruchu



ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

książki, które ułatwiają dbanie o siebie każdego dnia!

Stawiamy na zdrowie w codziennym życiu.

Oferujemy książki i poradniki, które pomagają dbać o kondycję, odżywianie, psychikę i rozwój osobisty. Każda publikacja powstała we współpracy z ekspertami i praktykami, aby dostarczać sprawdzonych informacji w przystępnej formie.

Znajdziesz u nas poradniki, książki popularnonaukowe i praktyczne zestawy wiedzy dostępne w wersji drukowanej i elektronicznej.



Sprawdź już dziś!

Koniec z bólem barków i dłoni. Proste sposoby na większą swobodę ruchu

Copyright © Warszawa 2026 by Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

Autorzy: prof. dr Thomas Wessinghage, Gabriela Schwarz

Redaktor naczelny: Szymon Danowski

Redakcja merytoryczna: Anna Gardyniak

Korekta: Zespół

Koordynator produkcji: Mariusz Jezierski

Koordynator projektów wydawniczych: Anna Jagodzińska

Content & Publishing Leader: Marta Grabowska-Peda

Projekt graficzny okładki: Agnieszka Makowska

Zdjęcie na okładce: Freepick

Skład i łamanie: Agnieszka Makowska

Wydanie II

Stan prawny: kwiecień 2026 r.

ISBN: 978-83-8409-674-1

Kod produktu: 1QZ30

Wydawca:

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.

03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a

tel. 22 518 29 29, faks 22 617 60 10

www.wip.pl

Publikacja uwzględnia stan prawny obowiązujący na dzień 1 kwietnia 2026 r.

Niniejsza publikacja oraz wszystkie zawarte w niej teksty, grafiki i materiały są chronione prawem autorskim. Żadna część tego e-booka nie może być reprodukowana, przechowywana w systemach wyszukiwania lub transmitowana w jakiegokolwiek formie i jakimikolwiek środkami – elektronicznymi, mechanicznymi, kopiowania, nagrywania lub innymi – bez uprzedniej pisemnej zgody Redakcji.

Zakaz ten nie dotyczy cytowania ww. materiałów w granicach dozwolonego użytku, z powołaniem się na źródło.

Treści zawarte w niniejszej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Publikacja została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności oraz z wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów. Niemniej jednak zawiera ona ogólne wskazówki i nie powinna być traktowana jako indywidualna porada prawna, finansowa, medyczna ani żadna inna forma profesjonalnej konsultacji.

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za decyzje podjęte na podstawie informacji zawartych w tej publikacji. W przypadku potrzeby uzyskania specjalistycznej porady zaleca się konsultację z odpowiednim ekspertem lub specjalistą w danej dziedzinie.

Spis treści

OD REDAKCJI	5
Swoboda i brak bólu dłoni – pomimo artrozy kciuka!	7
Rizartroza. Jak powstrzymać rozwój zwyrodnienia stawów w kciukach	12
Staw siodełkowy. Co pomaga przy zwyrodnieniu stawu kciuka	18
Terapia Mulligana. Ból stawów lub barku: jak przywrócić sobie mobilność	21
Syndrom HWS. Ból karku, barków i ramion? Pomoże odpowiednie połączenie ruchu i relaksu	24
Ból ramion nie ma szans. 9 ćwiczeń wzmacniających staw barkowy	27
Siarka. Bóle stawów, ścięgien i barków? Z pomocą nadejdzie biosiarka	32
Zamrożony bark: co pomaga przy zesztywniałym bark	39
Artroza stawu barkowego. Ćwiczenia, które uśmierzą ból	42
Zwyrodnienie stawu barkowego. Artroza stawu barkowego – jak złagodzić dolegliwości	46
Fale uderzeniowe. Ostatnia deska ratunku w przypadku zwapnienia barku, ostrogi piętowej i bólów ścięgien	51

OD REDAKCJI

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

ból barków, dłoni czy kciuków często traktujemy jako coś przejściowego – efekt przeciążenia, wieku albo „złego ruchu”. Z czasem jednak okazuje się, że drobne dolegliwości zaczynają utrudniać codzienne funkcjonowanie: sięganie po kubek, zapinanie guzików, pracę przy komputerze czy spokojny sen. To sygnał, którego nie warto ignorować.

Układ ruchu – w szczególności stawy, mięśnie i ścięgna rąk oraz obręczy barkowej – jest niezwykle złożony i jednocześnie intensywnie eksploatowany każdego dnia. Nawet niewielkie zaburzenia jego funkcjonowania mogą prowadzić do bólu, ograniczenia ruchomości i stopniowego pogorszenia sprawności. Dobra wiadomość jest jednak taka, że w wielu przypadkach można temu skutecznie przeciwdziałać – bez konieczności sięgania po radykalne metody leczenia.

Ten e-book powstał z myślą o osobach, które chcą lepiej zrozumieć przyczyny swoich dolegliwości i świadomie zadbać o zdrowie swoich rąk i barków. W przystępny sposób wyjaśniamy, skąd bierze się ból, jakie są najczęstsze schorzenia (takie jak artroza, zespół bolesnego barku czy przeciążenia ścięgien) oraz jakie czynniki zwiększają ryzyko ich wystąpienia.

Przed wszystkim jednak znajdziesz tu konkretne, praktyczne rozwiązania:

- proste ćwiczenia poprawiające ruchomość i wzmacniające mięśnie,
- wskazówki, jak odciążać stawy w codziennych czynnościach,
- omówienie metod wspomagających leczenie – od fizjoterapii po naturalne wsparcie organizmu.

Naszym celem nie jest zastąpienie konsultacji lekarskiej, lecz dostarczenie rzetelnej wiedzy, która pomoże Ci podejmować lepsze decyzje dotyczące zdrowia. Świadomość własnego ciała i odpowiednia profilaktyka to najskuteczniejsze narzędzia w walce z bólem.

Zadbaj o swoje barki i dłonie już dziś – to inwestycja, która szybko się zwraca w postaci większego komfortu życia.

Redakcja „Zdrowia w Praktyce”
Redakcja

Swoboda i brak bólu dłoni – pomimo artrozy kciuka!

30% wszystkich kobiet powyżej pięćdziesiątego roku życia dotyka artroza stawu siodełkowatego kciuka. Ale dzięki medycynie naturalnej możesz zrobić to i owo, co pozwoli zatrzymać procesy degeneracji stawu. Teraz odkręcanie butelki wreszcie przestanie być torturą.

Problem powstaje w stawie siodełkowym kciuka

Nazwany tak z racji swojej budowy staw siodełkowaty jest wprawdzie jednym z najmniejszych w ludzkim ciele, ale jednocześnie jednym z najaktywniejszych. Łączy on kość czworoboczną większą nadgarstka z pierwszą kością śródręcza i nadaje kciukowi jego niezwykłą ruchomość, umożliwiając mu chwytanie i trzymanie. Podczas każdego ruchu chwytającego dochodzi do miejscowego obciążenia uciskowego. W wyniku tego torebka stawowa wiotczeje, a ochronna warstwa chrząstki zużywa się.

Oto typowe objawy artrozy kciuka:

- bóle pojawiają się przy określonych ruchach, jak np. wykręcanie ściereczki, otwieranie stoika,
- nasilenie bólu przy chwycie szczypcowym,
- utrata siły w dłoni,
- ograniczenie ruchomości w kciuku.

W dalszym przebiegu choroby przy ruchu elementy kostne zaczynają o siebie ocierać, w wyniku czego w stawie pojawia się bolesne zapalenie. Potem bóle pojawiają się również w spoczynku.

Terapia manualna może spowolnić nie tylko procesy degeneracji chrząstki, ale także złagodzić ból i poprawić ruchomość. Nie ma jednej jasno określonej przyczyny powstania artrozy w stawie siodełkowatym kciuka. Jednak przeciążenie stanowi jeden z największych czynników ryzyka.

Poniższe czynniki sprzyjają artrozie kciuka:

- płeć żeńska,
- wiek powyżej 40 lat,
- zmiany hormonalne w okresie menopauzy,
- ciężka fizyczna praca dłoni.

Nieuleczalna, ale łatwa w leczeniu

Już podczas badania palpacyjnego tego bardzo wrażliwego na ból stawu lekarz będzie podejrzewał artrozę. Jej potwierdzenie uzyska dzięki wykonaniu zdjęcia rentgenowskiego, które przedstawi zwężoną szparę stawową.

Choroba ta jest wprawdzie nieuleczalna, ale łatwo można łagodzić jej dolegliwości. Medycyna akademicka stosuje tzw. niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak diklofenak czy ibuprofen. Ma to na celu wygaszenie stanu zapalnego w stawie, dzięki czemu uśmierzamy ból. Zazwyczaj staw przejściowo można unieruchomić także przy pomocy ortezy. Jeśli te konserwatywne metody leczenia nie wystarczą, ostatnią deską ratunku jest operacja. Jeśli jednak w odpowiednim czasie wdrożysz naturalne metody leczenia, chorobę prawie zawsze można zatrzymać.

Nowa orteza zachowuje ruchomość

Typowe szyny ortopedyczne – ortezy – odciążają chory staw poprzez jego unieruchomienie, jednak silnie ograniczają ruchomość. Sensowniejsze są więc tak zwane ortezy dynamiczne. Podczas noszenia takiej ortezy małe miękkie elementy rozciągają kości stawu przy ruchu, dzięki czemu unikamy bolesnego tarcia. Ponieważ w wyniku tego poszerzamy szparę stawową, uszkodzona chrząstka stawowa może się zregenerować, więc powstaje coś w rodzaju tkanki zastępczej dla startej chrząstki. Tkanka ta wprawdzie nie może zastąpić zużytej chrząstki, ale stanowi dodatkowy bufor pomiędzy kośćmi stawu.

Pijawki jako naturalny lek przeciwbólowy

Wprawdzie terapia pijawkami nie przyczyni się do odbudowy chrząstki stawowej, ale te małe stworzenia skutecznie mogą łagodzić ból. Jest to związane z tym, że podczas ssania wraz ze śliną pijawki do miejsca wgryzienia dostają się substancje o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym (bdelina, hirudyna, eglina).

Lekarz lub naturopata umieszcza w tym celu 3 lub 4 pijawki wokół siodełkowatego kciuka na skórze pacjenta, w którą zwierzęta następnie przysysają się. Po 30–60 minutach pijawki są syte i odpadają. Drobne krwawienie, które następuje później, jest sprawą normalną i pożądaną.

Wprawdzie koszty tego zabiegu pacjent musi pokryć sam, jednak skuteczność w leczeniu pijawkami została wielokrotnie potwierdzona naukowo, zwłaszcza w kwestii artrozy stawu kolanowego.