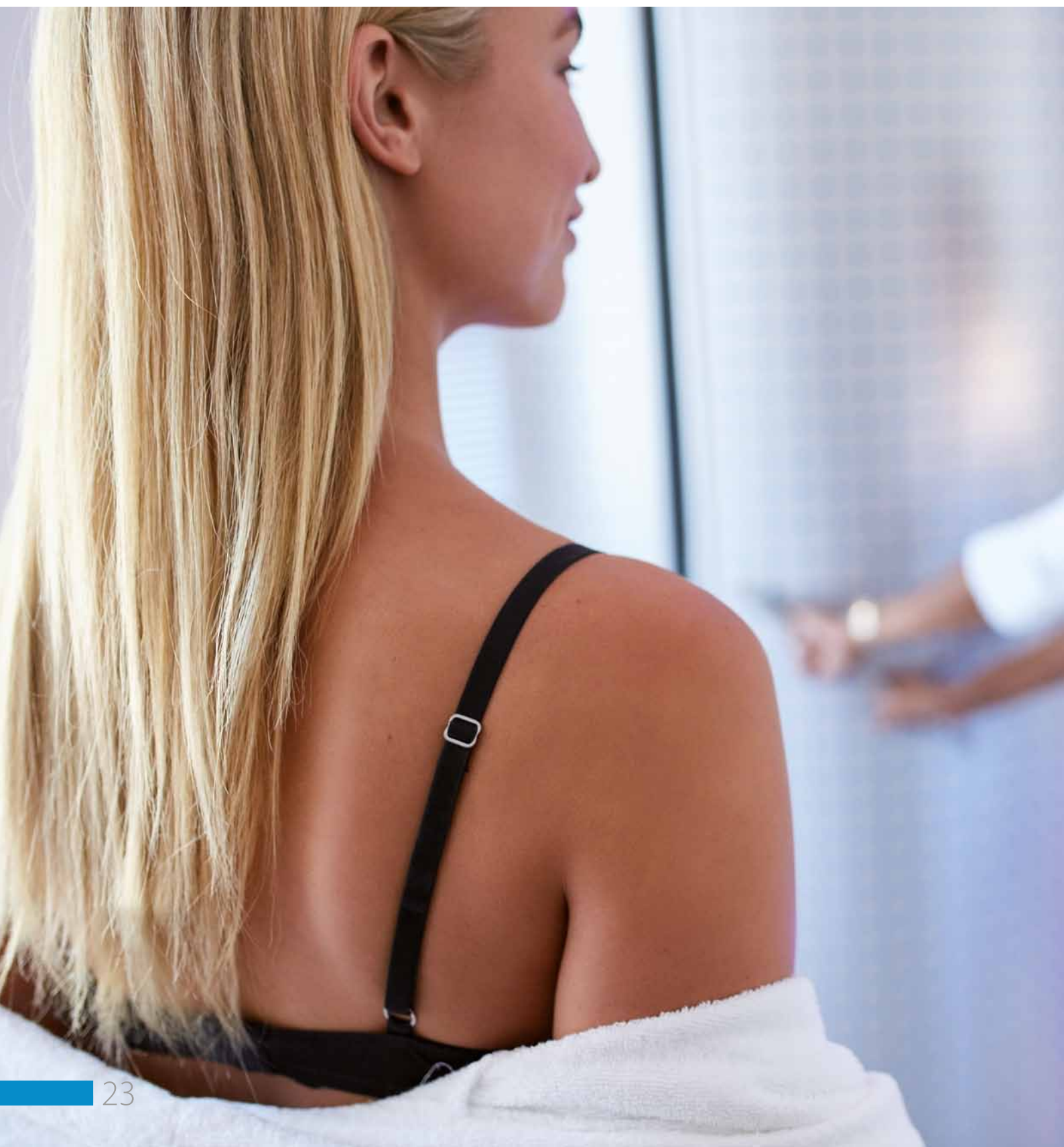


# KRIOTERAPIA

Na czym polega leczenie zimnem?



Drogi Pacjencie, czy zdarzyło Ci się, że wypróbowałeś już wszystkie dostępne maści przeciwbólowe, a efekty wciąż są umiarkowane? Może nie chcesz stale stosować doustnych środków z racji nawracających problemów żołądkowych? Warto zapoznać się z praktycznie nieinwazyjną metodą leczenia bólu, stanów zapalnych i nie tylko, jaką jest

**KRIOTERAPIA, CZYLI LECZENIE ZIMNEM ZA POMOCĄ BARDZO NISKICH TEMPERATUR DOCHODZĄCYCH NAWET DO MINUS 120-160°C.**

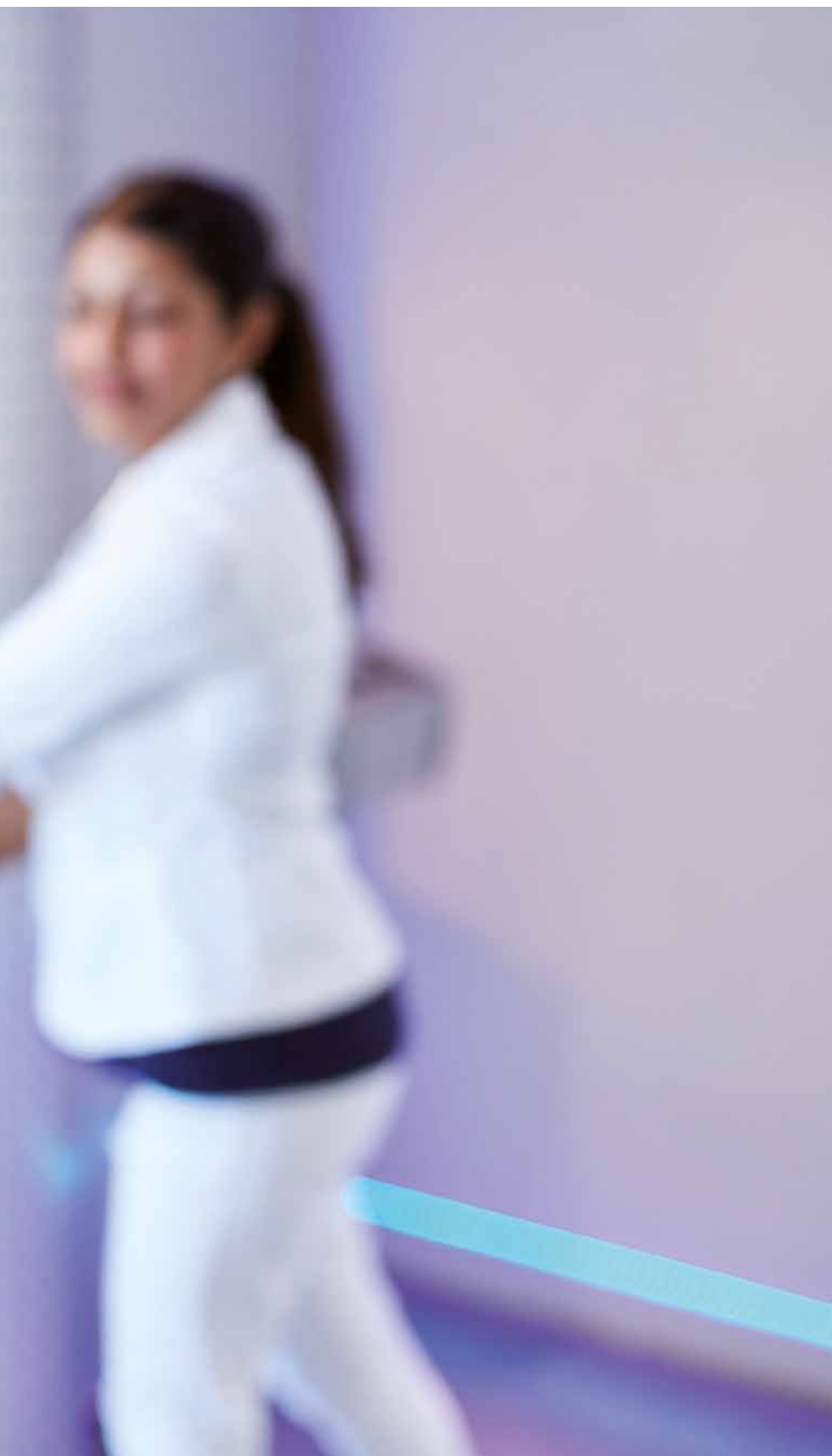
Najprościej mówiąc, krioterapia polega na oziębieniu całego ciała bądź jego fragmentów, wykorzystując specjalne komory kriogeniczne lub pary

azotu skierowane wprost na chore mięśnie, stawy czy skórę. Zabiegi te mają zastosowanie nie tylko przy zwalczaniu bólu, różnego rodzaju zapaleń, niedowładów i nerwic, ale coraz częściej także w salonach odnowy biologicznej do redukcji cellulitu i tkanki tłuszczowej oraz dla poprawy kondycji skóry i ogólnie lepszego samopoczucia. Będą one pomocne dla pacjentów po stłuczeniach, zwichnięciach stawów, przy chorobach zwyrodnieniowych, takich jak: reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, również w osteoporozie, chorobie Parkinsona czy zapaleniu nerwów. Mogą skorzystać z nich też osoby otyłe bądź z nawracającymi infekcjami dróg oddechowych.

**KRIOTERAPIA JEST NATOMIAST PRZECIWSKAZANA OSOBOM Z WADAMI SERCA, W TYM Z ZABURZENIAMI RYTMU, NIEDOKRWISTOŚCIĄ, DUSZNICĄ, NIEDOCZYNNOŚCIĄ TARCZYCY, MIAŻDŻYCĄ I CHOROBYMI NOWOTWOROWYMI.** Nie mogą z niej skorzystać także dzieci poniżej 10. roku życia, osoby wykazujące się nadmierną potliwością, osłabione, z odmrożeniami i zmianami skórnymi. U seniorów powyżej 65 lat również istnieją ograniczenia do stosowania tego typu terapii.

Lekarz, który pozytywnie oceni zdolność pacjenta do skorzystania z krioterapii, może wydać skierowanie na 10 refundowanych przez NFZ zabiegów. Mają do tego upoważnienie ortopedzi, neurologi, reumatolodzy i logopedzi.

W jaki sposób krioterapia przynosi takie dobre efekty? W skrócie, **PODCZAS LECZENIA ZIMNEM POCZĄTKOWO NASTĘPUJE GWAŁTOWNE ZWĘŻENIE NACZYŃ KRWIONOŚNYCH, ALE JUŻ ZA CHWILĘ ŻYŁY I TĘTNICE ROZSZERZAJĄ SIĘ, A KREW ZACZYNA W NICH KRAŻYĆ CZTERY RAZY SZYBCIEJ NIŻ NORMALNIE.** >>



## ZDROWIE

W ten sposób organizm uwidacznia swoje naturalne mechanizmy obronne, endorfiny (tzw. hormony szczęścia) szybciej się uwalniają, działając przeciwbólowo, a przeciwzapalne substancje zwiększają swoją aktywność. Napięcie mięśni spada, są one gotowe na większy wysiłek i bardziej elastyczne. Będąc w komorze, krew napływa głównie do klatki piersiowej, czaszki i jamy brzusznej, natomiast ręce i nogi zwyczajnie stygną.

Krioterapia dzieli się na ogólną i miejscową. Krioterapia ogólna zakłada trzy etapy. W pierwszym należy odpowiednio przygotować się do zabiegu, a więc nie spożywać alkoholu ani innych używek tego dnia, a następnie udać się na badanie do lekarza. Medyk przeprowadzi z nami wywiad na temat przebytych chorób, oceni stan serca, płuc, brzucha, zmierzy także ciśnienie i sprawdzi ewentualne powiększenie węzłów chłonnych. Jeśli przy tym nie boimy się zimna ani niewielkich zamkniętych pomieszczeń, a badania wypadły pomyślnie, możemy podpisać zgodę na wejście do kriokomory. Na wstępie zakładamy kostium kąpielowy lub koszulkę i szorty. Dłonie ochraniaamy rękawiczkami, a nogi podkolanówkami i butami. Na uszy ubieramy wełnianą opaskę, a na usta i nos maseczkę. Zdejmujemy biżuterię.

Tak przygotowani w drugim etapie możemy już wejść do pierwszego pomieszczenia, gdzie temperatura sięga minus 50-60°C i spędzić tam 30 sekund, drepcząc w miejscu. Kolejno przechodzimy do komory właściwej, w której temperatura waha się od minus 120 do nawet minus 160°C. Spędzamy tam 2,5 do 4 minut w ciągłym ruchu, jednak z daleka od ścian.

TRZEBA PAMIĘTAĆ RÓWNIEŻ, IŻ W TYM CZASIE, A TAKŻE KILKANAŚCIE MINUT PO WYJŚCIU, NIE WOLNO DOTYKAĆ SKÓRY, GDYŻ GROZI TO POWSTANIEM RAN NA CIELE. WEWNĄTRZ MUSIMY PRAWIDŁOWO ODDYCHAĆ, WYKONYWAĆ KRÓTKI WDECH I DWA RAZY DŁUŻSZY WYDECH. CO CIEKAWE, W KOMORZE NIE ODCZUWAMY PRZEJMĄCEGO ZIMNA, JAK MOGŁOBY SIĘ WYDAWAĆ, ALE TYLKO NIEWIELKIE SZCZYPANIE, A SKÓRA LEKKO SIĘ CZERWIENI.

To jeszcze nie koniec przygody z krioterapią. Trzeci etap, czyli kinetyzacja, zakłada przejście do sali gimnastycznej i odpowiednie ćwiczenia. W czasie 20-40 minut gimnastyki odczuwamy ogromny przypływ sił i energii, dobrze utleniona krew szybciej krąży, a my nie męczymy się tak szybko jak zwykle. W tym czasie można rozciągnąć mięśnie, poprawić kondycję stawów, pozbyć się przykurczów i ogólnie odprężyć, zregenerować. Osoby znerwicowane przestają odczuwać lęki, smutek, a kobiety w trakcie menopauzy mogą cieszyć się ustąpieniem przykrych dolegliwości. Stan ten trwa co najmniej 6 godzin, aby na stałe zniwelować nieprzyjemne objawy wielu chorób, należy odbyć 10 lub więcej takich zabiegów. Niektórzy dla maksymalnego efektu wchodzą do komory nawet 30 razy!

Krioterapia miejscowa jest alternatywą dla tej ogólnej. Osoby, które np. czują się niekomfortowo w zamkniętych pomieszczeniach, mogą z powodzeniem ją zastosować. Pomocna okazuje się przy stłuczeniach, miejscowych urazach, leczeniu stawów, rozległych oparzeń, bólu, a także w otyłości i do likwidacji cellulitu. Metoda ta jest jednak przeciwwskazana





u osób z niewydolnością krążenia obwodowego i odmrożeniami.

Jak wygląda taki zabieg? Otóż za pomocą specjalnego aplikatora rehabilitant kieruje parę ciekłego azotu na nasze chore miejsca w odległości 10-15 cm. Dysza taka może mieć różną średnicę w zależności od potrzeb, a gaz osiąga temperaturę początkowo minus 90-100°C, a następnie aż minus 150°C. Odczuwane zimno nie jest bolesne, a przy powstałym zaczerwienieniu mrożenie zostaje przerwane. Zabieg miejscowy trwa maksymalnie kilkadziesiąt minut, a krew, podobnie jak w krioterapii ogólnej, zaczyna krążyć szybciej, odżywiając tkanki, dodając energii i oczyszczając z toksyn.

Istnieją także inne metody leczenia zimnem, o których warto wspomnieć, a mianowicie okłady z zimnej wody, lodu czy roztopiającego się śniegu, jak również stosowanie żeli, sprayów i plastrów chłodzących. Część z nich można z powodzeniem nabyć w aptece.

A co o leczeniu zimnem sądzą sami pacjenci? Ci, którzy mieli okazję spróbować, wychodzą bardzo pozytywnie zaskoczeni. **W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW NA DŁUGO USTĘPUJĄ BÓLE KOLAN, KRĘGOSŁUPA, PRZYKURCZE MIĘŚNI, OSŁABIAJĄ SIĘ LĘKI I NIEPRZYJEMNE DOZNANIA, A PANIE DODATKOWO DOCENIAJĄ POZBYCIE SIĘ ZBĘDNYCH KILOGRAMÓW I ZYSKANIE MŁODSZEGO WYGLĄDU.** Jak widać, terapia daje wymierne rezultaty, a łączona z innymi formami aktywności, np. ćwiczeniami fizycznymi, pomaga cieszyć się zdrowiem na długie lata.

**JOANNA SEREMAK**

Pracownik Apteki