



# Krioterapia - leczenie zimnem

Za oknem coraz chłodniej, więc częściej chorujemy. Paradoksalnie jednak zimne temperatury mogą leczyć. Zimno hartuje nasz organizm, wzmacnia odporność, poprawia krążenie i dodaje energii. Leczenie zimnem z tego też względu zyskuje coraz większą popularność. Odpowiednia dawka zimna jest dobrym lekarstwem na wiele dolegliwości. Stosuje się ją w leczeniu chorób i stanów zapalnych stawów, mięśni i ścięgien oraz kontuzji. Krioterapia to metoda lecznicza, w której wykorzystuje się niską temperaturę w celu poprawy zdrowia. Jest też często stosowana do wzmocnienia odporności i poprawy nastroju. Zabieg krioterapii polega na wywołaniu w organizmie reakcji obronnej na zimno. W jej wyniku dochodzi do silnego przekrwienia i rozgrzania tkanek, a także zwiększonej produkcji endorfin, które działają przeciwbólowo i przeciwdepresyjnie. Inną metodą krioterapii jest niszczenie chorych tkanek poprzez ich wymrażanie. Metoda ta znana jest już od wieków, kiedyś jednak głównym źródłem zimna był lód, śnieg czy też kąpiel w przereźblu. Aktualnie możemy skorzystać z wysoko wyspecjalizowanych maszyn służących do krioterapii miejscowej, czy też ze specjalnych kriokomór, gdzie odbywają się zabiegi krioterapii ogólnej.

W krioterapii stosuje się temperatury przekraczające  $-100^{\circ}\text{C}$ . Mogą one dochodzić nawet do  $-160^{\circ}\text{C}$ . Trudno jest sobie wyobrazić tak niskie temperatury, ale badania pokazują, że dzięki nim można wyleczyć wiele dolegliwości.

Wspomniane krańcowo niskie temperatury wywołują w ustroju szereg reakcji. Przede wszystkim pobudzony zostaje układ hormonalny i nerwowy. W wyniku działania zimna dochodzi do obniżenia temperatury powierzchniowych części ciała, jednak temperatura wewnątrz ciała nie ulega zmianie. Po zabiegu więc organizm dąży do podniesienia temperatury, pompując ciepłą krew do całego organizmu. Silne przekrwienie organizmu natomiast rozluźnia mięśnie, przyspiesza przemianę materii, przez co następuje odprowadzenie toksyn, a dzięki temu proces gojenia urazów następuje szybciej. Zwiększone ukrwienie sprawia także, że do zaatakowanej procesem zapalnym tkanki, łatwo mogą przedostać się różne białka pełniące funkcje obronne. Dzięki czemu wszelkie procesy zapalne dziejące się w organizmie, szybciej ustępują. Niskie temperatury dodatkowo pobudzają naturalną ochronę immunologiczną naszego organizmu, co sprawia, że rzadziej chorujemy.

Ubezpieczone osoby mogą bezpłatnie korzystać z zabiegów krioterapii. Muszą jednak otrzymać skierowanie od Poradni Rehabilitacyjnej lub specjalisty, np. ortopedy, reumatologa. Przy braku takiego skierowania koszt zabiegu wynosi ok. 25-50 zł przy korzystaniu z kriokomory

lub ok. 10 zł za miejscowy zabieg krioterapii.

## WSKAZANIA DO KRIOTERAPII OGÓLNOUSTROJOWEJ:

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS).  
Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK).  
Zwyrodnienie kręgosłupa,  
Dyskopatie.  
Choroby zwyrodnieniowe stawów.  
Łuszczycowe zapalenie stawów.  
Dna moczowa,  
Choroba Parkinsona,  
Wspomagające przy stwardnieniu rozsianym (SM).  
Niektóre schorzenia mięśni.  
Zapalenia okołostawowe.  
Stany pourazowe w obrębie narządu ruchu.  
Osteoporoza.  
Otyłość.  
Menopauza  
Odnowa biologiczna.

## Jak wygląda terapia?

Osoby korzystające z zabiegu krioterapii powinny być ubrane w kostiumy kąpielowe, rękawiczki, opaskę lub nauszники osłaniające małżowiny uszne, wełniane skarpety oraz drewniane chodaki. Najpierw wchodzi się do przedsionka komory, gdzie panuje temperatura ok.  $-50^{\circ}\text{C}$ . Następnie, po chwilowej aklimatyzacji, pacjenci wchodzi do komory, gdzie temperatura wynosi od  $-100^{\circ}\text{C}$  do  $-160^{\circ}\text{C}$ . Pacjenci przebywają w kriokomorze bardzo krótko, w zależności od wskazań jest to od 1 – 3 minut.

W komorze zalecane jest spokojne, miarowe oddychanie oraz tupanie nogami. Po krioterapii natomiast konieczne jest rozruszanie za pomocą ćwiczeń.

Pierwszą odczuwalną oznaką po zastosowaniu krioterapii jest poprawa samopoczucia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Jeżeli chodzi natomiast o wyleczenie konkretnych schorzeń dobrze jest skorzystać z kilku sesji.

Przed skorzystaniem z zabiegu, każda osoba poddawana jest badaniu lekarskiemu, aby wyeliminować przeciwwskazania do tego typu terapii. Podstawowe z nich to: alergia na zimno, zaburzenia związane z układem krwionośnym, niektóre schorzenia dróg oddechowych, niedoczynność tarczycy, klaustrofobia, ostre infekcje.

Z zabiegów nie mogą korzystać: osoby z niedoczynnością tarczycy, chorobą niedokrwienną serca, zakrzepowym zapaleniem żył.

Red.