



KRIOKOMORA

Krioterapia ogólnoustrojowa

INSTRUKCJE DLA PACJENTÓW

1. Istotą zabiegu jest poddanie całego organizmu działaniu niskiej temperatury, nawet do -160°C , co powoduje szereg korzystnych zmian w ustroju.
2. Do zabiegu w kriokomorze kwalifikuje lekarz na podstawie zaświadczenia o braku przeciwwskazań do zabiegu (ważne 7 dni od wydania zaświadczenia do rozpoczęcia pierwszego zabiegu). Osoby poddane zabiegowi są pod opieką terapeuty przeprowadzającego zabieg. Wejście do komory poprzedzone jest krótkim wywiadem i obowiązkowym pomiarem ciśnienia.
3. Osoby, u których ciśnienie krwi przekracza 150/90 mm Hg muszą okazać dodatkowe zaświadczenie potwierdzające stałą, podwyższoną wartość ciśnienia tętniczego. W innym przypadku nie będą mogły skorzystać z zabiegu.
4. Osoby korzystające z kriokomory muszą posiadać odpowiedni strój wykonany z naturalnych włókien bawełnianych lub wełnianych w postaci:
 - ✓ spodenek,
 - ✓ koszulki typu topik (w celu okrycia piersi – dotyczy kobiet),
 - ✓ opaski na głowę i uszy lub nauszniki,
 - ✓ rękawiczek,
 - ✓ długich skarpet,
 - ✓ maseczki chirurgicznej.Komplet odzieży męskiej i damskiej (wszystkie ww. elementy ubioru) do nabycia w recepcji.
 - ✓ Specjalistyczne obuwie typu drewniaki izolujące stopy od podłoża udostępnia nieodpłatnie Centrum.
5. Czas przebywania w komorze jest krótki, wynosi 1 - 3 minuty.
6. Przed wejściem do komory pacjent powinien wytrzeć do sucha ręcznikiem całe ciało, zwłaszcza miejsca szczególnie narażone na pocenie się (dłonie, pachy, dół podkolanowy, kobiety – okolica pod biustem).
7. Podczas zabiegu w kriokomorze bardzo ważną rzeczą jest właściwe oddychanie. Wdech powinien być dwa razy krótszy niż wydech, ponieważ powietrze ogrzane w drogach oddechowych podwaja swoją objętość, co może doprowadzić do depresji oddechowej. Pacjenci nakładają maskę na twarz bezpośrednio przed wejściem do kriokomory. Oddychanie w masce w trakcie oczekiwania na zabieg powoduje nagromadzenie wilgoci w warstwie gazy.
8. W czasie przebywania w komorze pacjenci nie rozmawiają, nie dotykają się wzajemnie ani nie dotykają ścian urządzenia. Niewskazane jest wykonywanie gwałtownych, szybkich ruchów, machanie rękami i nogami.
9. W komorze zamontowany jest mikrofon, dzięki czemu osoby w niej przebywające są cały czas w kontakcie z terapeutą lub lekarzem, informowane są o przebiegu zabiegu, jego czasie i temperaturze panującej wewnątrz. Ściana komory jest ponadto przeszklona, co umożliwia wzrokową obserwację osób poddanych zabiegowi.
10. Po zakończeniu zabiegu zalecane jest także wysuszenie rękawic ochronnych i skarpet.
11. Po zakończeniu zabiegu zalecane są ćwiczenia na rowerze, bieżni lub cykloergometrze w celu rozgrzania wychłodzonego organizmu.
12. Pacjent przed wejściem do kriokomory zobowiązany jest podpisać stosowne oświadczenie wyrażające jego zgodę na zabieg krioterapii ogólnoustrojowej i pisemnego potwierdzenia zapoznania się z instrukcją korzystania z zabiegu przeprowadzanego w kriokomorze.