



KRIOKOMORA

Krioterapia ogólnoustrojowa

Krioterapia ogólnoustrojowa (całego ciała) - wykorzystuje w procesie leczenia krańcowo niskie temperatury. Czynnikiem schładzającym cały organizm jest zimne powietrze o temperaturze od -90 do -160 stopni Celsjusza. "Zabieg" w kriokomorze trwa od 1 do 3 minut. U dorosłego człowieka krótki, bardzo intensywny wpływ krańcowo niskich temperatur uruchamia reakcję hormonalną powodującą wzrost przemiany tkankowej i podwyższenie ciepłoty tkanek. Krioterapia ogólnoustrojowa powoduje znieczulenie i uruchamia wewnętrzną reakcję przeciwbólową. Wpływ niskich temperatur na rozluźnienie mięśni szkieletowych tłumaczy się zmniejszonym napływem do rdzenia kręgowego bodźców bólowych. Istotne jest też, że w obrębie kończyn zachodzi reakcja otwierania lub zamykania przetok tętniczo-żylnych pod wpływem niskich temperatur. Wszystko to stwarza m.in. komfortowe warunki do postępowania rehabilitacyjnego, które można zintensyfikować i przedłużyć. Ogólnoustrojowe działanie temperatur kriogenicznych wywołuje szczególną formę termoregulacji, której skutki są niezwykle korzystne miejscowo a ich suma daje efektywny sposób odnowy biologicznej. Zaobserwowano wyraźny wzrost odporności ustroju.

Należy podkreślić, że **wykorzystywanie oddziaływania temperatur kriogenicznych na ustrój człowieka ma nie tylko zastosowanie w medycynie, w postępowaniu z ludźmi chorymi, ale również u osób zdrowych, uprawiających wysiłek sportowy wyczynowo lub rekreacyjnie.** Jest to **doskonała metoda odnowy biologicznej**, pozwalająca w szybki i efektywny sposób zregenerować organizm po wyteżonym wysiłku. Sprzyja również szybszemu złagodzeniu dolegliwości, zwłaszcza bólowych, powstałych np. w wyniku uprawiania sportu.

Zabiegi w kriokomorze poprzedzają kinezyterapię (ćwiczenia fizyczne) prowadzoną jako indywidualny program lub jako gimnastykę ogólnousprawniającą w grupie.

W celach zdrowotnych zabieg w kriokomorze należy powtórzyć min. 5 razy w krótkim tygodniowym cyklu. Zalecane jest powtórzenie zabiegu 10-krotnie na przestrzeni 14 dni, a w przypadkach szczególnych wskazanych jest nawet 15 zabiegów. **Cykl zabiegów w kriokomorze w celach zdrowotnych należy powtarzać raz na 4 m-c.**

WSKAZANIA	PRZECIWSKAZANIA
<ul style="list-style-type: none">➤ choroby reumatoidalne i reumatyczne narządów ruchu➤ łuszczycowe zapalenie stawów➤ zapalenie okołostawowe➤ choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa➤ profilaktyka osteoporozy➤ urazy stawów i tkanek miękkich➤ stwardnienie rozsiane <p>ponadto zabiegi te:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ oddziałują korzystnie na układ immunologiczny (wzrost odporności)➤ poprawiają ruchomość stawów➤ rozluźniają napięcie mięśniowe➤ działają przeciwbólowo➤ spowalniają procesy starzenia➤ stanowią doskonałą formę odnowy biologicznej➤ wpływają na poprawę samopoczucia (leczenie depresji i bezsenności)➤ wspomagają zabiegi kosmetyczne (profilaktyka cellulitu)➤ wpływają na wzrost poziomu B –endorfin i testosteronu	<ul style="list-style-type: none">➤ nadwrażliwość na zimno➤ stany zapalne naczyń krwionośnych➤ ciężkie schorzenia serca i naczyń krwionośnych➤ wyniszczenie i ogólne osłabienie organizmu➤ odmrożenia➤ zespół Sudecka➤ hemoglobinuria napadowa nocna➤ popromienne zmiany skóry➤ zapalenia pęcherza moczowego i miedniczek nerkowych➤ nadciśnienie tętnicze