

# Zdrowie i lepsze samopoczucie dzięki krioterapii. Sprawdź, czy możesz z niej skorzystać...

Data publikacji: 13.09.2022 7:30

Wspomaga układ odpornościowy, działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie, poprawia krążenie, oczyszcza, a nawet jest sprzymierzeńcem w walce z cellulitem – to tylko niektóre zalety zabiegów w komorze ogólnoustrojowej. Mimo, że perspektywa spędzenia kilku minut w temperaturze -120 stopni nie jest zachęcająca, to warto ją rozważyć. Korzyści wynikające z zabiegu są spektakularne. Jeśli jesteście ciekawi, kto może skorzystać z terapii zimnem, a kto powinien się wstrzymać oraz jak wygląda sesja w kriokomorze, to zapraszamy do dalszej lektury.

*Na zabieg krioterapii trzeba zabrać ze sobą odpowiedni strój, m.in. ciepłe skarpety, fot. Uzdrowisko Ustroń*

## Dla kogo krioterapia?

Terapia zimnem zyskuje na popularności. Jest dedykowana nie tylko sportowcom. Coraz więcej osób ma świadomość, jak pozytywnie wpływa na **kondycję, ciało i umysł**. Zalecana jest szczególnie osobom z obniżoną odpornością, gdyż korzystnie z niej wpływa na odbudowę **układu immunologicznego**. Jest pomocna tym, którzy zmagają się z przewlekłymi **stanami bólowymi** oraz **zapalnymi**. Przynosi ulgę przy **obrzękach oraz obniża napięcie mięśni**. Co ciekawe, krioterapia pozytywnie wpływa na nastrój i z powodzeniem wspomaga leczenie: **bezsenności, stresu, depresji**, a także jest pomocna w walce z **otyłością**. Terapia zimnem pozytywnie wpływa na **wygląd skóry**, ma działanie **antycellulitowe i przeciwmarszczkowe**.

## Przeciwwskazania do krioterapii

Mimo wielu pozytywnych efektów krioterapii, istnieją także przeciwwskazania do leczenia zimnem:

*– Krioterapia ogólnoustrojowa wymaga konsultacji lekarskiej. Z zabiegu nie mogą korzystać osoby po świeżo przeżytym zawale, z zaburzeniami rytmu serca, niewydolnością krążenia oraz po chorobach nowotworowych. Przeciwwskazaniami są także uszkodzenia skóry, choroby nerek i pęcherza, stany gorączkowe, zaburzenia czucia, niedoczynność tarczycy, stosowanie leków przeciwzakrzepowych oraz ostre schorzenia dróg oddechowych. Dodatkowo przed samym zabiegiem następuje pomiar ciśnienia tętniczego, gdyż zbyt wysokie wartości powyżej 160/90 uniemożliwiają wejście do kriokomorzy. Na zabieg trzeba też zabrać ze sobą odpowiedni strój. Warto się zaopatrzyć w specjalny zestaw (szorty i koszulka niezakrywająca ramion), grube skarpety, rękawiczki, opaskę lub czapkę na głowę, maseczkę na twarz i chodaki. W kriokomorze nie można mieć na sobie biżuterii – wyjaśnia Janusz Szczypior fizjoterapeuta i koordynator Uzdrowskiego Instytutu Zdrowia w Uzdrowisku Ustroń.*

## Jak wygląda zabieg w kriokomorze?

Podczas krioterapii ogólnoustrojowej w komorze kriogenicznej ciało człowieka poddawane jest działaniu niskiej temperatury około -120°C przez okres od 2 do 5 minut.

*– Najpierw wchodzimy do przedsiionka na około 30 sekund. Temperatura tam wynosi ok. -60 stopni. W komorze właściwej przebywamy od 2 do 5 minut w temperaturze od -110 do -140 stopni. W czasie zabiegu chodzimy spokojnie, unikamy gwałtownych ruchów, oddychamy powoli i niezbyt głęboko. Nad bezpieczeństwem pacjentów czuwa fizjoterapeuta, który bezpośrednio obserwuje osoby przebywające w kriokomorze – wyjaśnia Janusz Szczypior.*

[Krioterapia](#) przynosi najlepsze efekty, gdy korzysta się z niej seriami – najlepiej codziennie, od 5 do 15 dni. Nieodłącznym elementem krioterapii ogólnoustrojowej są ćwiczenia na sali gimnastycznej bądź siłowni. W Uzdrowisku Ustroń należącym do Grupy American Heart of Poland, można z niej korzystać od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:30 do 10:00, a w czwartki o 19:00 organizowane są zajęcia taбаты połączone właśnie z krioterapią, które cieszą się ogromną popularnością.

**Adres:**

Uzdrowisko Ustroń

Uzdrowiskowy Instytut Zdrowia

Ul. Sanatoryjna 7, Ustroń

Poziom 1

**Kontakt:**

Tel.: 33 856 58 75, 33 85 58 94

[www.uzdrowisko-ustron.pl](http://www.uzdrowisko-ustron.pl)

*Artykuł sponsorowany*