

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 skorzystać 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

Artykuł sponsorowany