

Kryoterapia – najčastejšie otázky

Je dobrá na prevenciu prechladnutia?

Áno. 10 procedúr kryoterapie sú rovnocenné až 4 rokom upevňovania imunity.

Ako kryoterapia pôsobí na reumu a artritídu?

Celotelová kryoterapia potláča pocity bolesti pri reume a artritíde bez liekov, čo umožňuje vykonať nápravné cviky na zlepšenie pohyblivosti kĺbov.

Prečo je kryoterapia dobrá na depresie, migrény, nespavosť?

Celotelová kryoterapia zlepšuje spánok, náladu a celkový fyzický stav, znižuje podráždenosť, vzhľadom k stabilizácii krvného tlaku. Výsledkom týchto účinkov je uvoľňovanie endorfínov (známe aj ako hormóny šťastia) a celkové uvoľnenie svalov.

Prečo je kryoterapia nápomocná pri hojení zranení?

- Posilňuje imunitný systém, na lepšie liečenie
- Zlepšuje krvný obeh
- Zlepšuje obeh lymfy
- Tiež pomáha pri svalovici

Ako pôsobí kryoterapia na kožné ochorenia?

Účinok kryoterapie na kožné ochorenia je založený na tom, že v prvom rade je kryoterapiou ovplyvnená koža. Je užitočná pre atopickú dermatitídu, ekzémy, psoriázu (hyperaktívny imunitný systém), vďaka zlepšenej mikrocirkulácie a metabolických procesov. Taktiež je dôležitá imúnna modulácia, pretože mnoho z kožných ochorení má autoimunitné faktory.

Je kryoterapia užitočná na obezitu?

Áno. Dôvody, prečo je kryoterapia dobrá na obezitu:

- Urýchľuje metabolizmus
- Uvoľňujú sa endorfíny, ktoré robia ľudí šťastnými (ľudia často jedia, aby sa cítili šťastní)
- Vyváženejší hormonálny systém
- Spálenie kalórií – **za 3 minúty až 800 Cal**

Kryoterapia pomáha pri liečbe týchto diagnóz:

- zápalové ochorenia pohybového aparátu, reumatické ochorenia, dna
- degeneratívne ochorenia kĺbov a chrčtice (artrózy)
- ochorenia platničiek, bolesti chrčtice, osteoporóza, artritída
- skleróza multiplex
- zmeny svalov, kĺbov a šliach po úrazoch (kontúzie, hematómy a podobne)
- parézy, spastické kontraktúry v oblasti končatín
- fibromyalgie (bolesti mäkkého tkaniva pri kĺboch)
- prvotné a druhotné zápalové zmeny
- celulitída
- ťažkosti pri menopauze
- Alzheimerova a Parkinsonova choroba
- stavy po mozgovej obrne
- degeneratívne zmeny v dôsledku poruchy motoriky nervov
- psoriáza, dermatitída, ekzémy, lupienka
- príznaky migrény a depresia
- nespavosť a chronická únava
- erektilná disfunkcia

Aké sú kontraindikácie celotelovej kryoterapie?

- celkový zlý zdravotný stav
- dekompenzované chronické srdcové ochorenie
- infarkt alebo rekonvalescencie po ňom
- II. stupeň vysokého tlaku, III. stupeň vysokého tlaku (krvný tlak $\geq 180/100$ mm Hg)
- II. stupeň srdcového zlyhania
- poruchy srdcového vedenia a srdcový rytmus s nepriaznivou prognózou
- Raynaudov syndróm, akrocyanóza, systémová vaskulitída
- kryoglobulinémia, agammaglobulinémia, kryofibrinogénia
- mŕtvica
- horúčka
- aktívna tuberkulóza pľúc
- zhubné nádory
- krvácanie diatézy
- ťažká anémia
- hypotyreóza
- hysterická neuróza
- individuálna nezniesiteľnosť chladu
- vyrážky chladu
- tehotenstvo
- vek pod 10 rokov

Všeobecná bezpečnosť a kontraindikácie

Aké zásady sú dôležité pri vykonávaní procedúr kryoterapie?

- 1) Prvou zásadou je postupné zintenzívnenie procedúry.
- 2) Druhá zásada odporúča systematický prístup a dôslednosť. Zásady by mali byť pozorne sledované, vrátane dĺžky a počtu procedúr, teploty, atď. Séria procedúr (kúra) je účinnejšia a výhodnejšia ako príležitostná procedúra. Zároveň, príliš dlhé alebo krátke procedúry nemajú rovnaký liečebný účinok a niekedy môžu byť skôr škodlivé.
- 3) Tretím princípom je zváženie individuálnych telesných potrieb a podmienok zákazníka.

Aká by mala byť dĺžka prvej procedúry a teplota v kabíne počas nej?

60 sekúnd a teploty medzi -120°C až -140°C

Ako sa čas a teplota zvyšuje na druhom a ďalších sedeniach?

Dĺžka každej ďalšej procedúry sa zvýši o 30 sekúnd, až po dosiahnutí dĺžky 3 minút. Teplota môže byť znížená na -170°C , v niektorých prípadoch až na -180°C - -190°C

Koľko procedúr je odporúčaných?

Dĺžka kryoterapie závisí na konkrétnom probléme, ktorý zákazník má a je identifikovaný príslušným odborníkom. Obvykle je lepšie začať s počtom 25 procedúr, ďalej 20, 15 a 10 procedúr každých 6 mesiacov. Procedúr by malo byť aspoň 10, aby sa preukázali výsledky.

Po maximálnom počte 35 procedúr telo potrebuje prestávku, lebo si na procedúry v priebehu času zvykne. Po prestávke však bude efekt rovnaký ako predtým, pretože telo zabudne.

Ako často sa majú procedúry konať?

Prvých 5 by malo byť každý deň. Minimálna prestávka medzi procedúrami by mala byť najmenej 4 hodiny, optimálne 5-6 hodín.

Ako operátor pripravuje zákazníka na procedúru a jeho konanie po nej?

Pred procedúrou sa odporúča, aby si zákazník odpočinul po dobu 10-20 minút, aby sa prispôbil izbovej teplote.

Operátor dáva pokyny zákazníkovi, vysvetlí bezpečnostné pravidlá a kontraindikácie, princípy celotelovej kryoterapie.

Zákazník vstúpi do kabíny v teplých ponožkách a v spodnom prádle z prírodného materiálu. Prevádzkovateľ nastaví výťah tak, aby ramená zákazníka boli v jednej rovine s horným okrajom kabíny. Kabína sa naplní zmesou dusíkatých pár a vzduchu.

Zákazník si kladie ruky na špeciálnu rímsu na kabíne a pomaly sa začne pohybovať.

Počas procedúry operátor zostane v blízkosti kabíny a po celú dobu sleduje stav zákazníka. Operátor tiež dáva pozor, či sú dvere kabíny tesne uzavreté. Po procedúre sa zákazník pomaly prezlečie v šatni a odдыхuje po dobu 10 minút.

Operátor mu môže ponúknuť nejaké teplé nápoje, a pokiaľ je to možné, tak by mohol urobiť nejaké fyzické cvičenie (napr. stacionárny bicykel).

Bezpečnosť zákazníka

Aký druh oblečenia by mal zákazník mať na sebe?

Aby sa zákazník cítil pohodlne, v priebehu procedúry by mal mať oblečenú len spodnú bielizeň z prírodného materiálu (napr. bavlna). Na ochranu nôh by zákazník mal mať teplé (vlnené) ponožky alebo podkolenky.

Čo šperky / piercing na tele?

Zákazník si môže ponechať náušnice, ale je lepšie odstrániť hodinky a šperky. Taktiež sa odporúča odstrániť alebo zakryť (náplastou) všetky piercingy na tele, ktoré sú vystavené studenému vzduchu.

Sú prsné implantáty považované za kontraindikáciu pre celotelovú kryoterapiu?

Nie.

Sú kovové implantáty používané na nastavenie zlomenín považované za kontraindikáciu pre celotelovú kryoterapiu?

Nie.

Môže pot spôsobiť problémy počas procedúry?

Nie, ale zákazník by nemal používať žiadny krém alebo telové mlieko pred procedúrou.

Ako by sa zákazník mal pohybovať v priebehu procedúry?

Zákazník by sa mal v kabíne pomaly pohybovať (otáčať) po celú dobu procedúry, aby sa cítil pohodlnejšie.

Čo robí operátor počas procedúry?

Počas procedúry by operátor mal udržiavať neustály kontakt so zákazníkom, sledovať jeho/jej stav a zabrániť odpadnutiu (bezvedomiu), ktoré môže nastať, ak sa zákazník nadýcha priamo dusíkatých pár.

Ako zabrániť odpadnutiu?

- Operátor musí sledovať priebeh procedúry, zatiaľ čo sa kabína naplňa plynmi dusíka. Dôležité je monitorovať a vyhodnocovať stav zákazníka v priebehu procedúry za všetkých okolností.
- Zákazník by mal byť nastavený v správnej výške, tak, že jeho ramená sú v jednej rovine s horným okrajom kabíny a je schopný voľne dýchať.
- Počas dodávky dusíka (2-4 sekundy), by zákazník mal zdržať dych.
- Pokiaľ to nie je vyložene nevyhnutné, tak na kabíne by sa dvere nemali otvárať pred ukončením procedúry, aby sa plyný dusík odsal z kabíny automaticky.
- Ak sa dvere otvoria, keď je kabína naplnená parami dusíka, je nutné priestor vetrať po dobu niekoľkých minút, aby sa zabránilo zníženiu hladiny kyslíka.

Ako predísť omrzlinám?

1. Zákazník by mal mať spodnú bielizeň z prírodného materiálu (napr. bavlna).
2. Na ochranu nôh by zákazník mal mať teplé (vlnené) ponožky alebo podkolenky. Nosenie podkolenok môže pomôcť predĺženiu času v kabíne.
3. Zákazník by nemal použiť žiadny krém alebo telové mlieko pred procedúrou. Dôrazne sa odporúča odstránenie krému na tele (najmä na nohách). Voda (pot) nie je problém.
4. Zákazník si môže ponechať náušnice, ale je lepšie odstrániť hodinky a šperky. Taktiež sa odporúča odstrániť alebo zakryť (náplastou) všetky piercingy na tele, ktoré sú vystavené studenému vzduchu.
5. Po tom, ako je výška zákazníka nastavená výtahom, tak si dá ruky na horný okraj kabíny. Ruky je možné vystaviť chladu len na krátku dobu.
6. Zákazník by sa mal v kabíne pomaly pohybovať (otáčať) po celú dobu procedúry, aby sa cítil pohodlnejšie.