

KRYOTERAPIE

(celková kryoterapie)

11.12.2008, Brno

Bc. Dagmar Králová

Definice a historie :

- léčba chladem, mrazem;
- vliv na široké spektrum onemocnění a poruch;
- dlouholetá medicínská léčebná metoda;
- technický rozvoj – extrémně nízké teploty;
- 80. léta 20. století Japonsko a Německo celková kryoterapie;
- u nás první kryokomora 2004 v Čeladné.

Rozdělení

■ Lokální kryoterapie:

- pro léčebnou rehabilitaci (spreje, gely, polštářky s ledem, Priessnitzova metoda);
- kryochirurgie (cryopen - při cca -89°C pod tlakem 55 bar, NO).

■ Celková kryoterapie:

- polarium (pod odborným dohledem, předchází vyšetření lékaře);
- kryosauna (více ve sportovních zařízeních, ne takový dozor).

CryoPen



Kryosauna



Mechanismus působení :

- aplikace extrémní teploty -110°C až -150°C po dobu 2-3 minut;
- fyziologická reakce těla na extrémní chlad;
- upravený suchý vzduch, technicky absolutně zbavený vlhkosti;
- prudké ochlazení pouze periferie - obrovské periferní překrvení - následná několikahodinová vazodilatace (čtyřnásobná).

Účinky kryoterapie :

- urychlení metabolismu a rychlejší vyplavování jeho škodlivých produktů;
- urychlení hojivých procesů;
- zvýšení hladiny hormonů tlumících zánětlivé reakce a zlepšujících náladu;
- analgezie (snížené vedení z volných nervových zakončení);
- snížení hypertonu, zvýšení rozsahu kloubu;
- antiedematózní působení.

Indikace I :

- svalová únava při nadměrné fyzické zátěži, následky profesionálního poškození pohybového aparátu, zvýšení tělesné kondice (aktivní sportovci a manažeři);
- změny svalů, kloubů, šlach po traumatech a operacích;
- degenerativní onemocnění kloubů a páteře, migréna;
- bolesti a zánětlivá onemocnění pohybového systému jako RA, RH, m. Bechtěrev;
- kožní onemocnění;
- chronická onemocnění dýchacího systému;

Indikace II :

- SM - zlepšení pocitu zdraví, snížení spasticity, zlepšení motoriky a chůze, snížení bolesti;
- parézy, spastické kontraktury v oblasti končetin;
- hormonální nerovnováha (osteoporóza, obtíže při menopauze);
- psychické změny - deprese, stres, únavový syndrom;
- oslabení imunitního systému;
- celulitida (preventivní působení proti degeneraci podkoží);
- nadváha.

Kontraindikace :

- akutní onemocnění srdce a cév;
- těžší anémie;
- dekompenzovaná hypertenze;
- nádorové onemocnění;
- alergie na chlad, klaustrofobie;
- stavy po periferních emboliích;
- náhlá horečnatá infekční onemocnění;
- alkoholismus či intoxikace;
- terminální stádia onemocnění srdce, plic a ledvin.

Průběh procedury (polarium) :

- nejdříve komplexní vyšetření OL (TK, EKG);
- před samotnou procedurou měření TK;
- před vstupem do polaria osušit pokožku (podpaží);
- pacient v lehkém sportovním oděvu (vlna, bavlna), krytá akra, rouška, dřeváky;
- komory plněné suchým stlačeným vzduchem obohaceným o 21% kyslíku;
- 1. komora -10°C po 30 sekund, 2. komora -60°C po 30 sekund, 3. komora -110 až -150°C po 2-4 minuty;
- bezprostředně navazující komplexní léčebně rehabilitační program trvající asi 30 minut;
- u kryosauny ne takový odborný dohled, tělo je v sauně jen po krk, 1 místnost.

Polarium



Dávkování a ceník

- individuální vzhledem k vyžadovanému účinku;
- 2x ročně série po 10 - 40 procedurách;
- procedury v akutních případech opakovat 2x denně s odstupem 3 hodin, při regeneraci ob den;
- série 2 - 6 týdnů;
- 1 procedura spolu s navazující pohybovou terapií trvá asi 1 hodinu a stojí okolo 270 – 800 Kč;
- v Brně kryosauna 330 Kč za proceduru.

Závěr

Kryoterapie je moderní léčebně rehabilitační metoda, která si i v současnosti díky mnoha probíhajícím klinickým studiím neustále rozšiřuje indikační škálu onemocnění, u kterých může být využit její léčebný efekt.

Užitečná je nejen jako léčebně rehabilitační metoda, ale i regeneračně rekondiční, preventivní či kosmetická.

Zdroje :

- <http://medicina.ronnie.cz/c-3831-kryoterapie-ii-vyuziti-lecba.html>
- <http://www.lekari-online.cz/ortopedie/novinky/kryoterapie-kryosauna-lecba-chladem>