**Krioterapia - zamrozić chorobę**

**Leczenie zawsze kojarzyło się z ciepłem: gorącą herbatą z cytryną lub mlekiem z miodem, wylegiwaniem i wygrzewaniem się w łóżku. Kuracja w temperaturach minusowych wydawała się absurdem... dopóki nie odkryto krioterapii.**

Ten szczególny rodzaj terapii wykorzystywany jest w leczeniu różnego rodzaju chorób. Krioterapia ogólna może stać się pomocna w uśmierzaniu bólu, zwiększenia zakresu ruchomości stawów oraz zwiększenia siły mięśni, dlatego stosowana jest przede wszystkim u pacjentów z zapaleniem stawów, chorobami reumatycznymi, zwichnięciami, uszkodzeniem łękotki lub naderwaniem ścięgien i mięśni. Często korzystają z niej sportowcy walczący z kontuzjami. Terapia zimnem powoduje również zwiększenie odporności organizmu oraz poprawę kondycji fizycznej. Ponadto spowalnia proces starzenia się oraz przyczynia się do poprawy ogólnego samopoczucia, gdyż dzięki ujemnym temperaturom wzrasta poziom korzystnych hormonów. Jak się okazuje, metoda ta ma długą historię i wiele do zaoferowania.

Terapię z wykorzystaniem zimna zastosowano po raz pierwszy w 1968 roku, kiedy zespół naukowców pod przewodnictwem profesora Toshiro Yamauchi skonstruował pierwszą na świecie kriokomorę. Leczenie za pomocą temperatur poniżej 0°C zastosowano u pacjentów z zapaleniem stawów. Efekty kliniczne zostały publicznie przedstawione w roku 1981. Sukces medyczny krioterapii pociągnął za sobą kolejnych zwolenników tego typu leczenia. Następna kriokomora powstała już rok później w Niemczech, za sprawą profesora Reinharda Fricke. Nie trzeba było czekać długo również na polskich naukowców, którzy w 1983 roku skonstruowali pierwszy w Polsce krioaplikator. Dzięki zespołowi Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, pod przewodnictwem profesora Zdzisława Zagrobelnego, leczenie zimnem stało się możliwe również w naszym kraju. Kilka lat później, w 1989 roku, powstała również pierwsza kriokomora, której konstruktorami był zespół prowadzony przez inżyniera Zbigniewa Raczkowskiego.

W medycynie wyróżnia się dwa rodzaje krioterapii: miejscową (inaczej kriodestrukcja) oraz ogólną. W pierwszym przypadku polega ona na kilkukrotnym zamrożeniu i odmrożeniu miejsca, które jest chorobowo zmienione. Stosuje się ją do leczenia zmian skórnych lub zachodzących w błonach śluzowych i jamie brzusznej. W wypadku [krioterapii](http://veturo.pl/8/atrakcje-dla-zdrowia-i-urody/) ogólnej niskie temperatury oddziaływają na cały organizm pacjenta. Chory przebywa około trzy minuty w kriokomorze, w której panuje temperatura od -160 °C do -100°C. Taki zabieg nie niszczy tkanek, co ma miejsce w przypadku krioterapii miejscowej, ale doprowadza organizm do fizjologicznego stresu, dlatego często nazywany jest też kriostymulacją.

Zabiegi z wykorzystaniem niskich temperatur – zarówno miejscowe, jak i ogólnoustrojowe – prowadzą do skurczu naczyń krwionośnych i mięśni oraz spowolnienia przepływu krwi i przemiany materii. Dzieje się tak w pierwszym etapie sesji. Następnie organizm doznając szoku uruchamia procesy obronne, co prowadzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych, a co za tym idzie – zwiększenia przepływu krwi. Powoduje to dostarczenie do komórek organizmu większej ilości tlenu i składników odżywczych. W efekcie uśmierzony zostaje ból oraz zmniejszony stan zapalny. Skutkiem krioterapii jest więc regeneracja i podniesienie odporności.

Niestety, nie wszyscy pacjenci mogą skorzystać z zimnego leczenia. Istnieje wiele przeciwwskazań do stosowania tej terapii. Zabiegi wykonywane mogę być także jedynie u osób do 65 roku życia. Przed sesją należy zatem skonsultować się z lekarzem, który sprawdzi, czy nie istnieją żadne przeciwwskazania.

Dzisiaj w Polsce istnieje wiele miejsc, w których możliwe jest poddanie się leczeniu zimnem. W każdym województwie znajdziemy kilka punktów, które mają do dyspozycji pacjentów kriokomory. Jeśli to właśnie zalecił lekarz – warto zaplanować terapię zimnem w takim miejscu, gdzie można w spokoju wypić kubek gorącej herbaty i pozwolić, aby organizm korzystał z dobrodziejstw leczenia w spokoju.