

## Gyógyító mínuszok: a hidegterápia

Mínusz 100-110 °C &ndash; ha csak elképzeljük, beleborzongunk ebbe a kezelésbe...

Sajnos, szinte minden családban akad olyan, aki enyhébb vagy súlyosabb ízületi betegségtől szenved, hiszen minden 5. embert érint valamilyen ízületi probléma - mondja dr. Vass Ilona bőrgyógyász szakorvos. A teljestest hidegterápia, amelyet ma már a világon egyre több helyen alkalmaznak az orvosok, a gyógyszeres kezelés és a fizioterápia hatását egészíti ki. Lényege, hogy a szervezetet egy maximum 3 perces hidegsokknak tesszük ki, aminek következtében olyan hormonok és biológiai anyagok szabadulnak fel, melyeknek gyulladás- és fájdalomcsillapító hatása van.

A kezelést &bdquo;alkalmassági" orvosi vizsgálat előzi meg. Ha zöld jelzést kap a páciens, előbb fél perct a mínusz 60 fokos előkamrában kell töltenie, majd következik a terápia lényege: a 2-3 perc a mínusz 100-110 °C fokban. Ebben a hidegben ennyi idő alatt a bőrfelszín hőmérséklete mintegy +5 °C-ra csökken; tehát még nem fagy meg, és az ízületek sem hűlnek ki. A kezelés fürdőruhában történik, a kiálló testrészeket viszont le kell takarni. A hidegkamrában eltöltött 3 perc több órán át gátolja a krónikus fájdalmak megjelenését, egész napra jó közérzetet biztosít, és segíti a nyugodt éjszakai alvást. A kezelés hatékonysága a hidegterápiát követő aktív átmozgató edzéssel még tovább növelhető. 10-20 alkalomból álló, kúraszerű terápia esetén pedig több, akár 3-6 hónapos tünetmentesség is elérhető.

A hidegterápia sok más esetben is igen hasznos lehet. Keringésjavító, méregtelenítő hatásának köszönhetően növeli az egyidejű fogyókúra eredményességét; a felszabaduló endorfin miatt jó kiegészítője a depresszió, a &bdquo;burn out" gyógyításának. A rendszeres hidegterápia jelentősen növeli a sportteljesítményeket is, továbbá segíti az izmok regenerációját; húzódások, ficamok gyógyulási idejét lerövidíti, gyorsítja az izommunka kapcsán felszaporodott tejsav és egyéb káros anyagcseretermékek kiürülését.

Az elsődlegesen ízületi fájdalmak miatt alkalmazott kúraszerű kezelések során kiderült, hogy a hidegterápia a pikkelysömörben szenvedő és a krónikus ekcémás páciensek bőrtüneteit is lényegesen javítja, 15-20 kezelés után. Csökkent a bőrpír, a viszketés, és idővel eltűntek a zavaró plakkok.

Mindezek alapján elmondható, hogy a hazánkban ma még szokatlan, első hallásra talán ijesztőnek is ható terápiának sokféle betegség kezelésében van létjogosultsága. Ellenjavallata és kockázata pedig nincs több mint a szaunázásnak - tette hozzá a doktornő.

Forrás: Weborvos