

Szanowni Państwo,

Zabiegi krioterapii ogólnoustrojowej mają zastosowanie w terapii licznych schorzeń, przy odpowiedniej kwalifikacji są bezpieczne i szybko przynoszą pozytywne efekty zdrowotne, jednak mogą być realizowane wyłącznie po odpowiednim przygotowaniu do zabiegu. Jest to konieczne ze względu na kontakt z bardzo niskimi temperaturami sięgającymi minus 110-130 stopni C. Przedstawiamy Państwu zalecenia, do których należy bezwzględnie stosować się przed rozpoczęciem terapii przy użyciu niskich temperatur.

1. Zabiegi w kriokomorze można pobierać wyłącznie na zlecenie lekarskie.

2. Z zabiegu w kriokomorze można korzystać nie wcześniej, niż 2 godziny po zakończonym zabiegu wodnym (kąpiele w wannach i basenie, masaże wirowe, natryski). Dotyczy to także indywidualnych zabiegów higienicznych czyli korzystania z natrysku w pokoju hotelowym. W dniu zabiegu w kriokomorze nie należy korzystać z kąpieli słonecznych

3. Przed zabiegiem w kriokomorze zabronione jest spożywanie alkoholu.

4. Aby zapobiec ewentualnym odmrożeniom należy przestrzegać następujących zasad:

- nie wolno stosować w danym dniu żadnych kremów, balsamów oraz substancji natłuszczających i nawilżających
- nie wolno mieć na sobie żadnych przedmiotów metalowych: naszyjników, łańcuszków, obrączek, pierścionków, sygnetów, zegarków, okularów itp. Zalecamy pozostawienie ich w pokoju hotelowym lub w depozycie w recepcji. Należy zdjąć soczewki kontaktowe.
- skóra powinna być sucha, wszelkie zawilgocenia na skórze należy usunąć ręcznikiem
- bezpośrednio przed wejściem do kriokomorzy
- osoby o tendencji do większej potliwości powinny zgłosić ten fakt lekarzowi prowadzącemu
- skarpetki należy nasunąć na podudzia (wskazane skarpetki obejmujące kolana)

Uwaga: Dół podkolanowy często ulega powierzchownemu odmrożeniu ze względu na to iż ma tendencję do zwiększonej potliwości a znajduje się na wysokości najzimniejszej warstwy chłodu w kriokomorze. W celu uniknięcia takich powikłań, w oczekiwaniu na zabieg nie należy siedzieć czy zakładać nogi na nogę. Najlepszym sposobem jest oczekiwanie na zabieg w pozycji stojącej. Należy również pamiętać, aby przed wejściem do kriokomorzy przetrzeć okolice dołów podkolanowych ręcznikiem. Kobiety z uwagi na zwiększoną potliwość pod biustem, w celu uniknięcia ryzyka odmrożenia, powinny dodatkowo również tę okolice przetrzeć. Dobrym sposobem na ochronę dołu podkolanowego, bez zasłaniania podudzi jest założenie nakolanników.

5. W kriokomorze należy poruszać się powoli i oddychać w określony sposób: płytki wdech, długi i głęboki wydech. Zimne powietrze zaabsorbowane do płuc podczas wdechu ogrzewa się i rozpręża, zwiększając swoją objętość, dzięki czemu możliwy jest długi i głęboki wydech.

6. Nie wolno pocierać ciała, przecierać oczu, poklepywać się ani dotykać innych osób lub ścian kabiny zabiegowej, ponieważ można odmrozić daną część ciała.

7. W razie złego samopoczucia bądź gorszej tolerancji dla niskiej temperatury, w każdej chwili można opuścić pomieszczenie kriokomory.

8. W kriokomorze obowiązuje następujący strój:

- bawełniane spodenki (dla kobiet dodatkowo bawełniany top, stanik lub body)
- bawełniane skarpetki co najmniej do kolan - wskazane skarpetki obejmujące kolana
- maseczka ochronna na usta i nos
- rękawiczki
- opaska na uszy (ewentualnie czapka)
- obuwiu z drewnianą podeszwą (dostępne na wyposażeniu gabinetu kriokomory)

Zalecamy kupno atestowanego stroju w naszych punktach recepcyjnych!

- Spodenki powinny zapewniać komfort psychiczny pacjenta podczas zabiegu. Powinny być krótkie i obcisłe. Założenie luźnych spodenek typu bokserki powoduje nieprzyjemne ocieranie zamrożonego brzegu nogawki o udo, niekiedy doprowadzając do podrażnień skóry.
- Mężczyźni korzystają z komory kriogenicznej z odsłoniętymi torsami, kobiety powinny zakładać bawełniane staniki lub niewielkie topy.
- Zakładanie wszelkiego typu koszul czy podkoszulek mija się z celem zabiegu, gdyż zasłanianie części ciała ubraniem znacznie upośledza proces wymiany ciepła w trakcie zabiegu.
- Po zakończonym zabiegu rękawiczki oraz skarpety należy wywinąć na drugą stronę i porządnie wysuszyć. Niedosuszone rękawiczki oraz skarpety mogą być powodem odmrożenia w trakcie kolejnych zabiegów.
- Maskę nakłada się na twarz bezpośrednio przed wejściem do kriokomory. Wcześniejsze jej założenie jeszcze w trakcie oczekiwania na zabieg powoduje nagromadzenie wilgoci w warstwie gazy.
- W kriokomorze rozkład temperatur jest taki, że najzimniejsze powietrze znajduje się w dolnej jej części przy podłodze. Dlatego najbardziej właściwym obuwiem do krioterapii ogólnoustrojowej są drewniaki. Gruba podeszwa stanowi dobrą izolację stóp od podłoża.

9. W związku z obowiązkowymi ćwiczeniami wykonywanymi po zabiegu w kriokomorze należy na zabieg zabierać strój do ćwiczeń i prześcieradło zabiegowe.

Uwaga: w przypadku zaobserwowania po zabiegu zmian na skórze (np. zaczerwienienia skóry podudzi, utrzymujących się powyżej 2 godzin) lub innych nietypowych objawów fakt ten należy niezwłocznie (w tym samym dniu) zgłosić lekarzowi lub pielęgniarce dyżurnej.

Prosimy także o sygnalizowanie lekarzowi lub osobie nadzorującej zabieg krioterapii wszelkich innych okoliczności mogących mieć wpływ na wykonanie zabiegu (lęk przed zabiegiem, klaustrofobia, odmrożenia doznane w latach ubiegłych, zaburzenia ciśnienia, gorsze samopoczucie, infekcja, uszkodzenia skóry itp.). Personel medyczny dołoży wszelkich starań, aby zabieg krioterapii dostosowany był do indywidualnych potrzeb i tolerancji naszych Pacjentów.

Życzymy szybkiego powrotu do zdrowia!