

# ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДОМ - КРИОТЕРАПИЯ НА КУРОРТАХ ЧЕХИИ



В последнее время все чаще на слуху загадочное слово криотерапия, дословно «лечение холодом». Что же такое криотерапия – модное слово или эффективный метод лечения и для кого она предназначена. Криотерапия, или лечение экстремальным холодом представляет собой метод, базирующийся на сухой глубокой заморозке (при температуре от  $-110^{\circ}\text{C}$  до  $-130^{\circ}\text{C}$ ) на внешней поверхности тела/кожного покрова в течение 2-4 мин, в результате чего организм «провоцируется» на определенные физиологические реакции на холод. В общем разделяют два метода лечения: криотерапия всего тела или местная криотерапия.

## История лечения холодом

Само по себе позитивное воздействие холода в определенных ситуациях не является ничем новым. Наиболее часто упоминается прикладывание льда на раны в древнем Египте во время римских военных кампаний. На протяжении существования нашей цивилизации и в наши дни холодные компрессы являлись и являются неотъемлемой частью народной медицины.

Современный метод криотерапии был исследован и введен проф. Тоширо Ямаучи и в Европе всего лишь несколько лет спустя немецкий ревматолог проф. Рейнхард Фрике, который исследовал и продемонстрировал терапевтический эффект экстремального холода при воспалительных и кожных заболеваниях. За последние 30 лет криотерапия, как признанный метод лечения, распространилась по многим странам Европы, прежде всего в Германии, Польше, Чехии, Австрии и др.

В наши дни, регулярное применение криотерапии особенно рекомендовано для лечения:

- воспалительных и дегенеративных заболеваний суставов;
- послеоперационных, посттравматических состояний и болезней опорно-двигательного аппарата;
- воспалительные заболевания кожи;
- заболевания легких и другие физические и психологические проблемы.

Комплексный эффект криотерапии на организм человека сопровождается значительным увеличением иммунитета от острых и хронических заболеваний.

## Сопутствующие эффекты криотерапии:

- улучшение кровообращения всего тела;
- снятие воспалительных процессов;
- расслабление мышечной массы и увеличение подвижности суставов.

Возникает законный вопрос, что приводит к такому потрясающему эффекту. Основой лечебного эффекта криотерапии является внезапное охлаждение кожи. Температура кожи временно снижается на 2-10 градусов по Цельсию, при этом нервные окончания на коже подавляются, что приводит к снижению восприятия боли. Кроме того, кровоснабжение кожи,

подкожной ткани и мышечной массы увеличивается в несколько раз. Наиболее поразительно, эффект кровоснабжения проявляется на коже при изменении кровоснабжения из-за ее старения и дегенерации - целлюлите. Поэтому криотерапия обладает очевидным косметическим эффектом.

Может показаться что криотерапия – это волшебный метод лечения, который творит чудеса выздоровления. Но это не совсем так, криотерапия — это не панацея, а только одна из процедур, которую применяют в комплексе с другими терапевтическими методами лечения, как часть лечебного курса. Кроме того, криотерапия имеет определенные контра-индикации, например, этот метод не подходит для людей:

- с алкогольной или наркотической интоксикацией;
- с клаустрофобией (в некоторых видах закрытых камер);
- с аллергией к холоду;
- с высоким артериальным давлением;
- с острыми сердечно-сосудистыми заболеваниями (стенокардия, легочная эмболия, миокардит и т. д.);
- с другими видами серьезных хронических заболеваний.

Выгодой криотерапии применяемой в рамках санаторно-курортного курса является то что **врач контролирует состояние пациента** перед предназначением этого вида лечения и исключает контра-индикации.

Date: 2017-10-25

Article link: <https://varywww.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/czech-health-spa-kriotherapy-1155.html>