



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 28. 1. 2021 | Mgr. Martina Karasová

# Bolest i zánět vyžene z těla terapie chladem a mrazem

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Bolest-i-zanet-vyzene-z-tela-terapie-chladem-a-mrazem\\_\\_s10012x10224.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Bolest-i-zanet-vyzene-z-tela-terapie-chladem-a-mrazem__s10012x10224.html)

Léčba chladem je používána již odedávna v nejrůznějších formách. Od studených zábalů při horečce, přes otužování ve sprše či řece, až ke klasickému sáčku s mraženým obsahem přiloženému na zraněné místo. Kortikoidy snižují záněty a endorfiny tlumí bolest. A co ještě se děje v těle?



## **Účinně zmírňuje bolest a zánět**

- **Tato léčba je osvědčená i k místní léčbě zánětů a je neodmyslitelnou součástí lidové medicíny.**

Vždyť i doma známe a využíváme analgetické a protizánětlivé vlastnosti studených obkladů. Běžně takto srážíme horečku a chladíme různé zhmožděny.

## Jak terapie chladem funguje?

- Chladová blokáda kožních receptorů vede ke **sníženému vnímání bolesti** v postiženém místě.
- Omezená funkce postižených kloubů se při aplikaci lokálního chladu zlepšuje.
- Otoky se díky zlepšenému transportu lymfatickými cévami zmenšují.
- Snížená tkáňová teplota vede také k **potlačení zánětlivého procesu**.

Při kratší aplikaci ledového zábalu je počáteční stažení cév provázeno rovněž zvýšeným svalovým napětím, ale při delší aplikaci pozorujeme následné stažení cév a dlouhodobější svalovou relaxaci.

Vlivem odezvy centrálního nervového systému dochází také k vylučování hormonů, které mají na naše tělo **léčebný efekt**. Jedná se o **kortikoidy**, které eliminují všechny zánětlivé procesy v těle. Dále to jsou **endorfiny**, které známe jako hormony štěstí a které mají pozitivní vliv na naši náladu a také tlumí bolest.

# Regeneruje organismus a posiluje imunitu

Jedná se vlastně o **zrychlené vyplavování metabolických odpadních látek**, které vznikají při zatížení organismu a sportovním výkonu. Příznivé účinky terapie chladem:

- **Revitalizuje a omlazuje organismus** po únavě.
- Zpožďuje procesy stárnutí pleti.
- Omlazuje pleť a má pozitivní vliv na kožní onemocnění.
- Pomáhá s bojem proti celulitidě a obezitě.
- Zvyšuje tělesnou výkonnost.
- **Posiluje imunitu**, funguje jako prevence proti chřipce a rýmě.
- Stimuluje fyzickou i psychickou kondici.

## Kryoterapie - léčba chladem při -100°C

V současnosti se využívají dvě metody aplikace. A to **celotělová kryoterapie**, kdy je extrémnímu chladu vystaveno celé tělo, a dále **lokální kryoterapie**, kdy chladem působíme pouze na určité místo. Pro místní terapii se využívá buď proud ledového plynného dusíku o teplotě až -180°C, oxidu uhličitého (až -75°C) nebo ledového proudu vzduchu o teplotě cca -30°C.

Vlivem aplikace lokální kryoterapie **dochází ke změnám v cévním mikrooběhu**, stažení cév a předkapilárních svěračů, ale také otevření žilně tepenných spojení cév. Tato reakce trvá několik sekund, poté dochází k rychlému rozšíření cév a uzavření žilně tepenných spojů, zrychlení přítoku krve a zvýšení prokrvení několik hodin. Teplota ochlazených míst se vrací do původního stavu už po 15 minutách od ukončení zákroku.

- Ochlazení poškozených tkání napomáhá kromě bolestivých stavů také ke **zmírnění příznaků zánětlivého stavu** a také zmenšuje propustnost cév a působí **proti otokům**.

## **Tři minuty mrazu a dost**

- Využívá extrémně nízkých teplot (-110 až -150 °C) po dobu cca 3 minut. K celotělové kryoterapii se nejčastěji využívá speciální zařízení zvané kryokomora (též polárium či kryokabina).

Kryoterapie spočívá v krátkém, jednu až tři minuty trvajícím, pobytu v polariu při teplotách **-120 až -160°C** a následné mírné pohybové aktivitě. Působení nízké teploty na receptory chladu, spolu s rychlým ochlazením a následným zahřátím celého povrchu těla, způsobuje **intenzivní prokrvení kůže**, podkoží, vaziva a šlachosvalového aparátu. Současně dochází v organismu **k produkci**

**enzymů a hormonů**, které zvyšují fyzickou a psychickou odolnost.

- Polárium zrychluje **protizánětlivé a hojivé procesy**. Zintenzivní se činnost tělesných orgánů, které zbavují organismus škodlivin. Nervové receptory snižují reakci na bolest, kterou tělo po nějakou dobu téměř nepociťuje.

## Tipy & rady

**Pro vstup do polária je ideální balněné spodní prádlo.** Přestože je v poláriu vzduch suchý a riziko omrzlin je při tak krátkém pobytu poměrně malé, některé části těla jsou na mráz přece jen náchylnější. Jedná se zejména o okrajové části těla, tedy prsty, nos, bradu nebo ušní boltce, které organismu slouží ke snížení tepelných ztrát a brání jej před prochladnutím. **Proto budete potřebovat ponožky, rukavice, čelenku a roušku přes ústa.**

Díky absenci vlhkosti v kryokomoře budete cítit na povrchu pokožky suchý chlad, který je vnímán jako příjemný pocit. Po uplynutí doby terapie vyjdete z polária, následovat by mělo alespoň krátké cvičení pro zahřátí.

- **Návštěva kryokabiny přináší velmi příjemné pocity, rychlé osvěžení a úžasnou nálož nové síly a energie.**

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)