



Infomaterjal

Külmaravi krüotünnis

Tugevad miinuskraadid vähendavad perifeersete närvilõpmete aktiivsust, mille tõttu väheneb valu ja lihaspinge. Külmaravi vähendab põletikulisi reaktsioone organismis ja mõjutab immuunsüsteemi; ainevahetus intensiivistub, mis omakorda soodustab paranemisprotsesse kudedes. Kesknärvisüsteemi stimulatsioon parandab meeleolu ja vähendab väsimuse tunnet.

Protseduur

Pärnu haigla ambulatoorses taastusravi osakonnas on kasutusel krüotünn, kuhu mahub üks patsient. Kapsel on täidetud lämmastiku auru ja õhu seguga, temperatuur selles on -110 °C kuni -120 °C. Patsient on kapslis ujumisriietes 1-3 minutit, pea on kapslist väljas. Jalgadele ja kätele külmakahjustuse tekkimise vältimiseks tuleb kanda kindaid ja sokke, soovitatav on kaasa võtta ka müts või peapael. Ravitoime saavutamiseks on vajalik protseduuride arv minimaalselt viis ja püsivama toime saavutamiseks kümme korda (vähemalt 2-3 korda nädalas).

Peamised näidustused:

- ❖ põletikulised liigete ja lülisamba haigused (reumatoidartriit, anküloseeriv spondüliit, psoriaatiline artriit)
- ❖ kulumisega seotud liigete ja lülisamba haigused
- ❖ fibromüalgia
- ❖ traumajärgsed ja ülekoormusega seotud liigete, lihaste ning kõõluste seisundid
- ❖ osteoporoos
- ❖ neuroloogilised haigused (spastiline parees, *sclerosis multiplex*, neuralgia)
- ❖ väsimus, meeleoluhäired

Vajalik konsulteerida arstiga:

- ❖ ravimata ja ravimitega halvasti korrigeeritud kõrgvererõhutõbi
- ❖ ägedad haigused ja kroonilised haigused ägenemise korral

Vastunäidustused:

- ❖ stenokardia
- ❖ külma talumatus
- ❖ *Raynaud* sündroom ja krüoglobulineemia
- ❖ südamepuudulikkus
- ❖ naha haavandid
- ❖ veenipõletik
- ❖ rasedus

Palume kaasa võtta:

- ❖ villased sokid, kindad ja soovi korral müts