

## VPRAŠALNIK ZA STRANKO

IME IN PRIIMEK		
NASLOV		
E-naslov		
TELEFONSKA ŠTEVILKA		
DATUM ROJSTVA		
VIŠINA IN TEŽA		
Ali ste noseči?	DA	NE
Imate alergijo na mraz?	DA	NE
Imate kakšno akutno ali kronično bolezen (če je odgovor da, katero?)	DA	NE
Imate klaustrofobijo?	DA	NE
Imate kakšne težave s kardiovaskularnim sistemom (motnje ritma, zadihanost pri naporih...)?	DA	NE
Imate visok krvni pritisk?	DA	NE
Imate srčni spodbujevalnik?	DA	NE
Ste bili operirani v zadnjih 12 mesecih?	DA (če DA-Kakšno operacijo ste imeli? _____) NE	
DRUGO:		

**S podpisom jamčim , da so navedeni podatki resnični.**

**Podpis stranke:**

### **Kaj je krioterapija in komu se priporoča:**

Krioterapija temelji na spoznanjih, da kratkotrajno izpostavljanje organizma nizkim temperaturam blagodejno vpliva na telo, oziroma njegovo vitalnost. Obstaja več vrst tradicionalnih metod kratkotrajnega izpostavljanja organizma nizkim temperaturam, ki so ga in ga še zmeraj, na podlagi tisočletnih izkušnjah, uporabljamo za krepitev zdravja. Ena od teh sodobnih metod je krioterapija.

Krioterapija je postopek kratkotrajnega izpostavljanja organizma zelo nizkim temperaturam, ki vzpodbuja presnovne in regenerativne procese v organizmu, kar posledično ugodno vpliva na našo vitalnost, zdravje in videz.

Pri uporabi krioterapije se v organizmu s pomočjo zelo nizkih temperatur sproži obrambni odziv telesa. Termoreceptorji zaznajo nizke temperature in pošljejo signale v možgane. Telo se odzove tako, da se sproži vazokonstrikcija (zožijo se žile na periferiji oziroma v koži, podkožnem tkivu in okončinah), ter se kri prerazporedi v notranje organe. To je prilagoditvena reakcija organizma, ki se je razvila tekom evolucije in omogočila lažje preživetje ljudi ob nizkih temperaturah. Kadar se temperatura telesa dvigne, se v organizmu sproži postopek, ki ga imenujemo vazodilatacija (žile na periferiji se razširijo) in se kri vrne v periferijo. To pripomore k boljši cirkulaciji ter izločanju toksinov iz perifernih tkiv in oskrbi tkiv z krvjo, ki je bogata z kisikom, hranili, encimi in hormoni. Po večjem številu tovrstnih terapij je prekrvavljenost perifernih tkiv bistveno boljša. Razen izboljšanja krvnega obtoka in preskrbe tkiva s koristnimi snovmi, se po krioterapiji opaža tudi zaviranje vnetnih procesov v telesu. Poveča se izločanje noradrenalina in



endorfinov. Nekatere študije so po krioterapiji ugotovljale zmanjšanje ravni kortizola v krvi. Pospeši se tudi sinteza antioksidantov. V globljih plasteh kože se poveča proizvodnja kolagena, kar prispeva k temu, da je koža mehkejša in bolj enakomerno napeta.

Vsi ti odzivi organizma vplivajo na krepitev telesa, predvsem pomagajo pri regeneraciji po športnih aktivnostih, zmanjšanju kroničnih bolečin in vnetij, pospešijo celjenje po posegih ali poškodbah, vplivajo na boljše delovanje imunskega sistema, izboljšajo razpoloženje in spanje, zmanjšajo utrujenost in negativne vplive stresa, povečajo budnost in vzpodbudijo možgansko aktivnost. Z izboljšanjem cirkulacije in boljšo oskrbo s kisikom in hranljivimi snovmi vzpodbujajo vitalizacijo oziroma pomlajevanje tkiv.

Krioterapija ima ugoden vpliv tudi na porabo energije v organizmu. Po hlajenju, se telo ponovno ogreva, za kar potrebuje precej energije. Pospešijo se presnovni procesi, ki ustvarjajo toploto (termogeneza), kar traja še nekaj ur po končani krioterapiji. Ob redni uporabi krioterapije se trajanje teh pospešenih presnovnih procesov podaljša, kar pomeni, da telo porabi več kalorij. Ocenjujejo, da se po eni krioterapiji celega telesa povprečno porabi 500 kalorij (vrednosti porabljene energije za ogrevanje telesa se gibljejo med 300 in 800 kalorij).

### **KOMU SE KRIOTERAPIJA ODSVETUJE:**

#### **\* nosečnicam**

#### **\* osebam s srčno žilnimi boleznimi:**

- osebam z visokim krvnim tlakom
- osebam, ki imajo motnje srčnega ritma
- osebam s popuščanjem srčne mišice
- osebam po srčnem infarktu ali možganski kapi, ali drugo cerebrovaskularno poškodbo
- osebam z Raynaudovo boleznijo
- osebam s periferno arterijsko okluzivno boleznijo
- osebam, ki imajo srčni spodbujevalnik
- osebam z vensko trombozo

#### **\* osebam z motnjami strjevanja krvi**

#### **\* osebam s hudo anemijo**

#### **\* osebam z akutno boleznijo ledvic**

#### **\* osebam, ki imajo akutno bolezen pljuč**

#### **\* osebam, ki so akutno bolne (npr. respiratorna obolenja)**

#### **\* osebam, ki imajo povišano telesno temperaturo**

#### **\* osebam z virusnimi, bakterijskimi ali glivičnimi okužbami kože**

#### **\* osebam, ki so inkontinentne**

#### **\* osebam, ki imajo panične napade ali klavstrofobijo**

#### **\* osebam, ki imajo intoleranco na mraz (alergija na mraz)**

### **TVEGANJA IN NEŽELENI UČINKI:**

Med izvajanje postopka se lahko pojavijo spremembe krvnega pritiska (zaradi periferne vazokonstrikcije-krčenja perifernih žil). Lahko se sistolični krvni pritisk kratkotrajno zviša za 10-15 enot. Ko se periferna cirkulacija krvi normalizira, se krvni pritisk povrne v prvotno stanje. Lahko se med izvajanjem postopka pojavi tudi alergična reakcija na mraz (redko), tesnoba, klavstrofobija, občutek napetosti v mišicah, mravljinčenje (začasno), rdečica kože (začasno).

## **CELOTELESNA KRIOTERAPIJA**

Celotelesna krioterapija poteka v posebni za to namenjeni napravi (komori), ki ohladi zrak na od minus 140 do minus 180 stopinj in posledično ohladi kožo do globine 0,5mm, kar sproži vrsto odzivov telesa, ki blagodejno vplivajo na naše zdravje, počutje in videz (preko zgoraj opisanih mehanizmov).

Postopek v naši električni krio-komori traja od treh do največ pet minut (odvisno od potreb) ali manj, saj ima naša komora posebne senzorje, ki na šestih conah merijo temperaturo vašega telesa. Krioterapija se lahko zaključi tudi prej, v kolikor senzorji zaznajo, da ste dosegli zeleno temperaturo telesa. Sproži se vazokonstrikcija (kri se iz periferije umakne v notranjost organizma), pride do hormonalnega odziva (izločanja endorfinov, noradrenalina in adrenalina), ki ugodno deluje na počutje, budnost in koncentracijo. Izboljša se cirkulacija krvi, kar omogoči boljšo regeneracijo tkiv in povečanje tvorbe kolagena to pa ugodno vpliva na elastičnost žilnih sten na periferiji (krčne žile) ter elastičnost kože. Zmanjša se tudi videz pomarančne kože (omili se celulitis). Omembe vredno je tudi protivnetno delovanje in ugoden vpliv na imunski sistem. Učinek terapije se z redno uporabo še nekoliko povečuje in traja dlje-tako presnovnih (saj človek pri ogrevanju nazaj na telesno temperaturo, kar traja od 5 do 8 ur porabi od 500-800 kalorij) kot tudi drugih procesov.

### **Postopek:**

**Pred prvim obiskom boste na spletni strani prebrali dokument v katerem vas bomo seznanili s postopkom tretmaja, indikacijami in kontraindikacijami ter ga boste pred prvo terapijo pri nas tudi podpisali.**

- Najprej se boste slekli do spodnjega perila ali kratkih hlač,
- na noge boste obuli nogavice in za to namenjene posebne tople copate,
- roke si boste najprej umili in razkužili, nato si boste nadeli posebne tople rokavice,
- v komori bomo nastavili vašo telesno višino in stopnjo intenzitete terapije, ki jo boste izbrali,
- ko bo aparatúra pripravljena, boste vstopili vanjo,
- glavo boste imeli ves čas postopka zunaj kabine in boste lahko spremljali na zaslonu, s con hlajenja vašega telesa (ko je temperatura dosežena, se terapija zaključi),
- v kolikor bi vam bilo težko zdržati in bi želeli terapijo predčasno zaključiti, lahko to storite tudi sami s potiskom vrat (na vratih je nameščen tudi rjav usnjen ročaj za odpiranje z notranje strani).

## **LOKALNA KRIOTERAPIJA**

Je postopek pri katerem hladimo le določen del telesa in posledično, na tistem delu dosežemo blagodejne učinke hlajenja. S tem izboljšamo cirkulacijo na izpostavljenem delu telesa, kar zmanjšuje napetost in vnetje ter lajša bolečine. Iz hlajenega tkiva se zaradi pospešene cirkulacije pri segrevanju odplaknejo odpadne snovi in se ta del telesa boljše preskrbi s hranili in kisikom.

Lokalna krioterapija je primerna za ljudi, ki se iz zdravstvenih razlogov ne smejo izpostaviti celotelesni krioterapiji, ali tega ne želijo, saj ta ne vpliva na krvne žile celotnega telesa, temveč le hlajenega območja.

S posebnimi nastavki (odvisno od tega za kateri del telesa gre) hladimo zeleno območje nekaj minut (do 5 min) dokler ne dosežemo na hlajenem delu temperaturo, ki je manjša od 9 stopinj celzija. Temperaturo tega dela telesa redno merimo tekom krioterapije s posebnim laserskim termometrom. Ko je željena temperatura dosežena, se terapija oz. hlajenje zaključi.

Pred pričetkom krioterapije del telesa, ki ga bomo hladili namažemo s posebnim gelom (X CRYO BOOSTER), ki poveča učinke terapije.

### **Postopek:**

**Pred prvim obiskom boste na spletni strani prebrali dokument v katerem vas bomo seznanili s postopkom tretmaja, indikacijami in kontraindikacijami ter ga boste pred prvo terapijo pri nas tudi podpisali.**

- najprej boste zavihali rokav/hlačnico oziroma slekli tisti kos oblačila, ki ovira dostop do predela telesa, ki ga želimo hladiti,
- nato boste sedli na za to namenjen stol,
- na del telesa, ki ga želimo ohladiti, bomo nanесли poseben gel (X CRYO BOOSTER-FYSIO),
- v dogovoru z vami bomo nastavili stopnjo intenzitete hlajenja,
- ko bo aparatúra pripravljena, bomo pričeli s hlajenjem zelenega dela telesa,
- hladili bomo omenjeno območje največ do 5 minut
- temperatúra bomo preverjali z laserskim termometrom..

### **KRIDTERAPIJA OBRAZA**

Pri krioterapiji obraza hladimo le obraz, kjer želimo lokalno izboljšati zdravje in videz kože. Predel hladimo s posebno masko, ki poskrbi, da se koža obraza enakomerno in hkrati ohlaja. To prispeva k boljši cirkulaciji v krvnem in limfnem sistemu v predelu obraza, vzpodbuja tvorjenje kolagena ter pripomore k zmanjševanju vnetja ter odpravljanju raznih kožnih nepravilnosti (akne, otekline, rdečice, pigmentacije, brazgotine, gube, razširjene pore, podočnjaki).

Prav tako kot tudi drugi postopki lokalne krioterapije je ta primernan za vse, tudi za tiste posameznike, ki zaradi zdravstvenih razlogov ne smejo uporabljati celotelesne krioterapije, hkrati pa je tudi dopolnilo celotelesnega postopka, saj le ta ne vključuje glave oziroma kože obraza.

### **Postopek:**

**Pred prvim obiskom boste na spletni strani prebrali dokument v katerem vas bomo seznanili s postopkom tretmaja, indikacijami in kontraindikacijami ter ga boste pred prvo terapijo pri nas tudi podpisali.**

- Preden bomo pričeli s krioterapijo obraza, si boste očistiti ličila s kože (v kolikor ste naličeni),
- sedli boste na za to namenjen stol,
- na obraz bomo nanесли poseben gel (X CRYO BOOSTER-DERMA),
- v dogovoru z vami bomo nastavili stopnjo intenzitete hlajenja,
- prijeli boste masko in jo približali obrazu, vendar se z njo ne boste dotikali obraza (v kolikor želite, jo lahko v času terapije drži tudi asistent),
- obraz bomo hladili 2 minuti (izjemoma 3), nato se bo aparatúra samodejno izklopila.

### **KRIDTERAPIJA NOG**

Je postopek pri katerem hladimo le noge in na tem delu dosežemo blagodejne učinke terapije. S tem izboljšamo cirkulacijo krvi in delovanje limfnega sistema nog, kar pripomore k zmanjšanju napetosti, vnetja in lajšanja bolečin. Ugodno vpliva na regeneracijo mišic po intenzivni športni vadbi (s čemer delujemo tudi preventivno-zmanjša se možnost poškodbe). Krioterapija tudi na tem predelu pomaga, da se odplaknejo odpadne snovi in tkivo obogati s hranili in kisikom. Tretma prav tako vzpodbudi proizvodnja kolagena, kar blagodejno vpliva na elastičnost kože in podkožnih žil hlajenega predela.

Lokalna krioterapija je primerna za ljudi, ki ne želijo ali iz zdravstvenih razlogov ne smejo na celotelesno krioterapijo, saj ta ne vpliva na krvno-žilni sistem celega telesa, ampak samo hlajenega območja.

S posebnimi »hlačami« ohladimo noge na želeno temperaturo, ki se giblje med 7 in 12 stopinjami celzija. Postopek traja 20 minut in se izvaja najpogosteje v sedečem položaju. Postopek lahko kadarkoli prekinete v primeru pojava pretiranega nelagodja.

### **Postopek:**

**Pred prvim obiskom boste na spletni strani prebrali dokument v katerem vas bomo seznanili s postopkom tretmaja, indikacijami in kontraindikacijami ter ga boste pred prvo terapijo pri nas tudi podpisali.**

- Najprej se boste slekli do spodnjega perila,
- nato vam bo asistent pomagal pri namestitvi hlač in zapenjanju,
- ko so hlače nameščene, boste sedli na za to namenjen stol,
- nastavili bomo želeno temperaturo,
- sledilo bo hlajenje nog, ki bo trajalo 20 minut.

Po koncu terapije se je potrebno toplo obleči (tudi takrat, kadar zunaj ni mrzlo) in tako oblečeni ostanemo vsaj pol ure. Procesi po krioterapiji se v telesu odvijajo še nekaj ur po terapiji.

### **IZJAVA STRANKE:**

S podpisom te izjave potrjujem, da sem se za krioterapijo odločil sam, na lastno odgovornost. Pred podpisom te izjave, sem se pisno seznanil s potekom terapije, njenimi učinki ter tveganji. Prav tako mi je usposobljena oseba, ki terapijo izvaja, tudi ustno pojasnila potek, učinke in kontraindikacije terapije, ter odgovorila na vsa moja vprašanja. Potrjujem, da sem razumel pisna in ustna pojasnila.

S podpisom te izjave potrjujem, da se zavedam, da bom sam odgovoren za morebitne posledice oz. težave, če sem zamolčal podatke o svojem zdravstvenem stanju oziroma sem v vprašalnik napisal neresnične podatke. Pri izvajanju terapije bom upošteval navodila osebja.

**Datum:**

**Podpis stranke:**