

## Hipertermia: przyjaciel sportowców

ID artykułu: 46744 / 4473

URL: <http://www.publikuj.org/46744>

Lokalizacja: śląskie

Hipertermia stosowana dotąd w leczeniu chorób nowotworowych, jest również jedną z zalecanych form regeneracji organizmu po intensywnym wysiłku fizycznym. Kontrolowane podwyższenie temperatury ciała do 39 st. Celsjusza po treningu, wpływa korzystnie na proces odbudowy mięśni!

Intensywny wysiłek fizyczny to mocne obciążenie dla mięśni! Pod wpływem wysiłku, krew przepływa bardziej intensywnie, wytwarza się energia cieplna oraz zachodzą zmiany biochemiczne w tkankach. W konsekwencji, w mięśniach wytwarza się kwas mlekowy (co objawia się zakwasami) oraz dochodzi do mikrourazów włókien mięśniowych, które mogą wywoływać stany zapalne.

Zmiany te po intensywnym treningu bardzo często objawiają się pod postacią bólu mięśni! Warto jednak wiedzieć, że same zakwasy (związane z procesem gromadzenia się kwasu mlekowego w tkankach mięśniowych) nie powodują uszkodzeń tkanek. Groźne mogą być natomiast mikrourazy, które dla sportowców mogą skończyć się poważnymi kontuzjami!

Podwyższona temperatura poprawia ukrwienie.

Jak wynika z badań i doświadczeń zagranicznych ośrodków medycyny sportowej, szybką i skuteczną metodą regeneracji mięśni są zabiegi hipertermii. - Hipertermia w Polsce i za granicą stosowana jest powszechnie jako nowoczesna metoda wspomagająca leczenie chorób nowotworowych. Ale badania i doświadczenia w zastosowaniu hipertermii pokazują, że lecznicze działanie gorączki na organizm ludzki przynosi skuteczne efekty w leczeniu boreliozy czy w regeneracji sportowej mówi dr n. med. Jacek Kabut z Centrum Medycznego OnkoTerm w Rybniku, specjalizującego się w hipertermii.

Jak tłumaczy specjalista, zabieg hipertermii w regeneracji sportowej polega na kontrolowanym podwyższeniu temperatury całego ciała do 39 st. Celsjusza. Wszystko odbywa się za pomocą specjalnej aparatury. Podczas zabiegu, który trwa maksymalnie 60 minut, pacjent leży na komfortowym łóżku, podgrzewanym promiennikami podczerwieni emitującymi podczerwone fale elektromagnetyczne typu A, filtrowane płaszczem wodnym.

- Promieniowanie emitowane przez nasz aparat podgrzewa te rejon skóry, które są dobrze ukrwione, a słabiej unerwione. Krążąca tam krew skutecznie podgrzewa cały organizm. Efektem jest intensywne krążenie krwi, a to pozytywnie wpływa na ukrwienie mięśni, ich proces regeneracji oraz leczenie mikrourazów objawiających się bólem mięśni po treningu wyjaśnia dr J. Kabut.

Badania potwierdzają skuteczność hipertermii.

Korzystne działanie zabiegów hipertermii całego ciała w procesie regeneracji po intensywnym wysiłku fizycznym, potwierdzają badania przeprowadzone w 2002 roku w Uniwersytecie im. J. W. Goethe'ego we Frankfurcie nad Menem. Jedno z tych badań polegało na poddaniu 25 studentów wychowania fizycznego próbie wysiłkowej na rowerze ergometrycznym.

Na określonych etapach każda osoba zaznaczała na skali od 1 do 100 swoje odczucia aktualnego stanu mięśni.

Przed wysiłkiem średnia ocen wyniosła 70 punktów. Pomiar po wysiłku wykazał średnią wartość 36. Następnie, przez ponad 20 minut, każda z osób poddana została hipertermii sesji nagrzewania mięśni ud i łydek podczerwienią A. Średnia ocen odczucia stanu mięśni wyniosła 71 punktów czyli powrót do stanu właściwego, przed wysiłkiem. Następnie wykonano kolejną próbę wysiłkową o takich samych parametrach jak pierwsza, stwierdzono nieco niższą wydajność jak przy pierwszej próbie wysiłkowej.

Następnego dnia powtórzono doświadczenie, jednak zamiast zastosowania hipertermii, badani pozostali po prostu w spoczynku przez 20 minut. Okazało się, że wystąpiła znacząca różnica w pomiarze odczucia mięśni pomiędzy wypoczynkiem a drugą próbą wysiłkową. W miejsce 71 punktów, które osiągnięto po hipertermii, biorący udział w doświadczeniu studenci ocenili stan swoich mięśni jedynie na 54 punktów. Stwierdzono również spadek wydolności przy drugiej próbie wysiłkowej.

Pod kontrolą, bezpiecznie i nieinwazyjnie.

Jak podkreśla specjalista z rybnickiego ośrodka OnkoTerm, zabiegi hipertermii całego ciała są bezpieczne i można je stosować jako naturalną metodę w regeneracji sportowej.

- Działanie promieni podczerwonych nie uszkadza żadnych tkanek, a jedynie pobudza ukrwienie. A dobrze ukrwione tkanki to szybsza ich odbudowa, łagodzenie lokalnych stanów zapalnych, a tym samym uśmierzenie ewentualnego bólu. Regularne zabiegi hipertermii w regeneracji sportowej poprawiają odporność na mikrourazy i stany zapalne. Hipertermia może być również stosowana w leczeniu napięcia mięśniowego, skurczy, zeszywnień i innych schorzeń, które często towarzyszą zawodowym sportowcom - mówi dr n. med. Jacek Kabut.

Aktywacja: 25/07/16 12:38, edycja: 25/07/16 12:40, odsłony: 552