

## Huippukylmähoito on turvallista



Huippukylmähoito on tuoreessa väitöstutkimuksessa todettu turvalliseksi hoitomuodoksi. Sitä käytetään ensisijaisesti niveltulehduksen

ja kivun hoitoon. Hoitomuodossa potilas altistetaan  $-110\text{ }^{\circ}\text{C}$  pakkaselle valvotuissa oloissa. Liikuntatieteiden maisteri **Tarja Westerlundin** väitöskirjatutkimus luo pohjaa huippukylmälaitteen ja hoitomuodon käytölle ja varmistaa sen turvallisuutta eri sairauksien hoidossa.

Huippukylmähoidossa uima-asuinen potilas altistetaan kylmähuoneessa kovalle pakkaselle muutamaksi minuutiksi. Tällöin potilaan ihon lämpötila laskee nopeasti keskimäärin tasolle  $-12\text{ }^{\circ}\text{C}$ , mutta kehon sisälämpötilassa ei tapahdu merkit-



Kuva Reumasäätiö

täviä muutoksia. Tämän lisäksi pakkaushoito nostaa hetkellisesti potilaan verenpainetta: systolista verenpainetta n.  $20\text{ mmHg}$  ja diastolista n.  $5\text{ mmHg}$ , mutta mitään pysyviä verenpainemuutoksia ei todettu. Yksilölliset vaihtelut olivat kuitenkin suuria. Kivun lieventymisen lisäksi hoidon havaittiin parantavan autonomista hermotusta.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että huippukylmäaltistus on turvallinen terveillä henkilöillä. Johtopäätös on myös, että huippukylmän jälkeen potilaiden kivut lievittyvät ja he pystyvät tekemään terapeuttiset harjoitukset tehokkaammin.

LitM Tarja Westerlundin fysiologian väitöskirja "Yksittäisen ja säännöllisesti toistuvan huippukylmäaltistuksen vaikutukset terveisiin henkilöihin" tarkastettiin Oulun yliopistossa 27.3.2009.



Laatua lähes 30 vuotta

# Hoitopöydät



Tukevaa työskentelymukavuutta ammattilaisille  
Kuhunkin käyttöön sopiva monipuolisesta valikoimasta  
Vakiona: alaslaskettavat olkavarsilevikkeet, säädettävät  
kynnärvarsituet, siirtopyörät  
Lisävarusteet: paperirullateline, niskahierontatuki



Valmistus ja markkinointi:  
Ergorest Oy Yrittäjätie 1 71800 Siilinjärvi  
Puhelin 0207 401 470 Fax 017 4626 195  
info@ergorest.fi www.ergorest.fi

