

# Kontra indikacije

## Krio Terapija

Vsak obiskovalec krio saune mora prvo prebrati list kontraindikacij!

V kolikor meni, da ima kakšno izmed spodaj napisanih kontraindikacij lahko pride med izvajanjem krio terapije do komplikacij. Zato takšnim obiskovalcem priporočamo, da se konzultirajo z osebnim zdravnikom in pred izvajanjem krio terapije zahtevamo potrdilo zdravnika! Vstop v krio savno je na lastno odgovornost.

Pri krio terapiji morate imeti čim več kože izpostavljene. Nosi se le spodnje hlače, ženske modrčke in nogavice iz naravne tkanine (npr. BOMBAŽ). Prepovedan je nanosa krem na telo pred izvajanjem krio terapije (prepovedano predvsem na noge). Koža mora bit čisto suha. Na telesu je prepovedano imet zlatnino, železo ali karkoli, kar vam lahko z ohladitvijo škodovalo. Piercinge je priporočljivo prekritiz obližem oz. odstranit. Roke morajo biti vedno čimvišje (zapestja skupaj pri vratu). V kabini se vrtilš počasi, tako da se počutiš udobneje. Čepprav dušik ni strupen (78% zraka, ki ga dihamo je iz dušika) se še vedno odsvetujemo vdihavanje hlapov, saj lahko povzroči neprijetno suhost v grlu, glavobol, omedlevost. V vsakem trenutku lahko odpreš vrata in izstopiš iz kabine, saj je to zelo enostavno.

### **Kontraindikacije za krio terapijo celotnega telesa so:**

- Resno splošno stanje bolnika (nepokreten),
- dekompenzacija kroničnih boleznj srca in ožilja,
- akutni miokardni infarkt in obdobje rehabilitacije po infarktu,
  - Možganska kap,
- Hipertenzija – povišan krvni pritisk (KP> 180/100 mm živega srebra),
  - Srčna insuficienca II.stopnje,
- Prognošično neugoden srčni utrip in prevodne motnje,
  - Vročina (več kot 37,5 ° C),
- Pljučna tuberkuloza v aktivni obliki,
  - Maligni izrastki,
  - Hemoragične diateza,
  - Histerično nevrozo,
- Alergijo, nestrpnost na mraz

