

### »Čarobna škatla« za športnike

Nekateri športniki so hiperbarično komoro prekrstili kar v čarobno škatlo. Kako je tudi ne bi, ko jim pomaga pri okrevanju po naporni vadbi in hitrejšem okrevanju po poškodbah.

Hiperbarične komore, v katerih uporabnik pod višjim tlakom diha čisti kisik, niso nič novega. Vsekakor pa so v zadnjih desetih letih pridobile na priljubljenosti, k čemur so pripomogli tudi številni športniki, ki si s kisikovo terapijo v hiperbarični komori pomagajo po napornih vadbah in pri okrevanju po poškodbah.

### Kako pomaga?

Hiperbarična kisikova terapija poskrbi, da mišice dobijo dodaten kisik. Ta brezbarvni plin brez vonja in okusa se v telesu združi s piruvično kislino ter z njo tvori adenzin trifosfat, ki sprošča mišično energijo. Brez dodatnega kisika se piruvična kislina pretvori v mlečno kislino, posledica tega pa so utrujene in boleče mišice. Pomanjkanje kisika tudi zmanjša sposobnost telesa, da se obnavlja. Kisik, ki ga telo dobi v hiperbarični komori, tako pomaga uničiti okužbe (spodbudi delovanje belih krvničk), obnavljati kosti, mišice in spodbuja rast celic.

### Kdo jo uporablja?

Ker se vse več športnikov in trenerjev tega zaveda, so postale zelo priljubljene predvsem prenosne hiperbarične komore, ki jih nekateri, kot recimo zvezdnik ameriškega nogometa Darren Sharper, celo jemljejo s sabo, ko potujejo na tekmovanja v druge zvezne države. Sharper v komori preživi dve do tri uri na dan in pravi, da se veliko bolje počuti, zjutraj pa se zbuja naspan in sproščen.

Prenosno hiperbarično komoro uporablja tudi kolesar Lance Armstrong, prepričala pa je tudi slavnega golfista Tigerja Woodsa. Woods pravi, da mu je hiperbarična kisikova terapija pomagala, da je hitreje okrevljal po številnih poškodbah. »[Komora] pomaga, da hitreje okrevaš in sam sem naredil vse, kar je bilo v moji moči, da bi okrevljal hitreje,« je povedal.

Hiperbarično komoro je nekajkrat obiskal tudi ameriški košarkar Dirk Nowitzki. Njemu je obiskovanje komore pomagalo, da je hitreje okrevljal po poškodbi gležnja in kolena. Po štirih obiskih komore so ocenili, da bo po 11 dneh že lahko spet igral, čeprav običajno okrevanje po takšnih poškodbah traja nekaj tednov.

### Tudi v višinskih komorah ...

Nekateri športniki pa gredo še dlje. Dobitnik 16 olimpijskih kolajn v plavanju Michael Phelps si pri treningih pomaga tako s hiperbarično kot tudi hipobarično ali višinsko komoro. Razlika je v tem, da v hiperbarični komori uporabnik pod tlakom diha čisti kisik, v višinski komori pa je kisika manj, kar spodbuja nastanek rdečih krvničk. Ko se športnik vrne iz take komore, njegovo telo potrebuje dalj časa, da se utruji, saj se po njem začne pretakati več kisika. Phelps je med pripravami na zadnje olimpijske igre v takšni komori celo spal, kar je enako, kot bi vsako noč preživel na 2400 metrih nadmorske višine.

Nekateri pa gredo še dlje. Tenisač Novak Đoković je priznal, da se na tekme pripravlja s prav posebno hiperbarično napravo – jajcu podobno komoro, ki simulira okolje visokogorja, v kateri je vakuumska črpalka, ki krči mišice v ritmičnih intervalih. »Mislim, da res pomaga. Ne pri mišicah, temveč bolj pri okrevanju po utrujajoči tekmi,« je povedal športnik. »Je kot vesoljska ladja. Zelo zanimiva tehnologija.«

*V AHA Hyperbarics ne dajemo zdravstvenih nasvetov, ne diagnosticiramo bolezni ali predpisujemo načinov zdravljenja. Vsebina strani AHA Hyperbarics, kot so besedila, grafike, fotografije in drugo gradivo na strani AHA Hyperbarics je le v informativne namene. Več o tem si preberite [tukaj](#).*

Viri: [Sports Injury Alert](#)  
[Hubpages](#)  
[ESPN](#)  
[The Wall Street Journal](#)