

Hiperbarična kisikova terapija ali zrak pod tlakom?

Razlika med hiperbarično kisikovo terapijo, pri kateri v komori pod višjim tlakom dihamo čisti kisik, in terapijo z zrakom s povečanim tlakom je predvsem v tem, da je prva koristna, druga pa ima lahko tudi škodljiv učinek.

Michelle R. Reillo, direktorica Združenja za hiperbarično zdravljenje (Hyperbaric Treatment Association) piše, da je hiperbarična kisikova terapija ali HBOT varna in učinkovita dodatna terapija za številne motnje, vključno s športnimi poškodbami ter dermatološkimi, nevrološkimi, krvožilnimi in avtoimunskimi obolenji.

Osnova hiperbarične kisikove terapije je dovajanje čistega kisika po maski v posodi, v kateri ustvarimo nadtlak (tlak, ki je višji od tlaka okolja). Kombinacija čistega kisika in nadtlaka služi kot dejavnik, ki spodbudi pozitiven odziv v človeškem telesu. Ker so zadnje čase tlačne posode vse bolj dosegljive tudi splošni javnosti, ne le v zdravstvu, Reillova poudarja, da je treba proučiti škodljive učinke dovajanja zraka pod tlakom, še posebej pri posameznikih, katerih stanje je ogroženo zaradi osnovne bolezni.

Kisik zmanjša vnetja

Hiperbarična kisikova terapija je učinkovita tudi pri povečevanju zmogljivosti pred in po športni vadbi in je še posebej zanimiva za športno in trenersko področje. Ko se možgani bolj nasičijo s kisikom, se poveča motorična koordinacija, povečan dovod kisika v mehka tkiva pa zmanjša nastajanje vnetij in ima obnovitveno moč pri travmatskih in športnih poškodbah. Hiperbarično kisikovo terapijo lahko v ZDA za športne poškodbe ali povečanje vzdržljivosti predpiše zdravnik ali zdravstveni delavec in je zato nujna uporaba zgoraj omenjene metode: nadtlaka in dovajanja kisika.

Večji tlak, več dušika

Pojasniti moramo napačno predstavo, da lahko povečamo kisik na terapevtsko raven z zviševanjem tlaka v posodi. Preprosto povedano je rahlo povečanje vsebnosti kisika s povečevanjem tlaka v posodi brez sočasnega dovajanja kisika neterapevtsko in je škodljivo za ljudi, še posebej za ogrožene posameznike.

Ustvarjanje nadtlaka namreč poveča količino dušika v vdihanem zraku. Pri zdravih posameznikih, ki so vdihavali zrak z zmerno povišano količino dušika, so opazili vnetne odzive v pljučih. Pri tistih, ki že imajo vnetja, se odzivi močno povečajo, kar povzroči poslabšanje osnovnih avtoimunskih stanj in sproži sproščanje mastocitov, kot pri astmi. Raziskave kažejo, da vdihavanje večje količine dušika pri zdravih ljudeh sproži avtoimunski odziv na alergene.

Blago do zmerno povečanje količine vdihanega dušika vpliva tudi na odzive možganske opne, povečajo se vnetni odzivi in poslabša se mikro-prekrvavitev. Ponovne izpostavljenosti večjim količinam dušika povečajo verjetnost hujšega vnetja, na kar bi morali biti še posebej pozorni športniki, ki lahko prenosne komore uporabljajo za izboljšanje zmogljivosti in okrevanje po športnih poškodbah. Več dušika lahko vpliva na sposobnost sprejemanja odločitev in odzivni čas. Zato je nujno, da se terapije izvajajo s kisikom in potekajo določen čas.

Ne manj kot 1,5 bara

Terapije pri kakršnikoli športni poškodbi ali pri povečevanju zmogljivosti športnikov na primer ne smejo potekati na manj kot 1,5 bara in dovajanje kisika je nujno, saj se vnetni procesi lahko poslabšajo v okolju, kjer ni dodatnega kisika.

Pri zdravljenju posameznikov z ogroženim možganskim delovanjem, kot so otroci z avtizmom in cerebralno paralizo, ali športniki s poškodbo glave ali pretresom možganov je dovajanje kisika le terapevtsko in ne sme potekati na manj kot 1,5 bara v prenosni hiperbarični komori. Terapije običajno trajajo eno uro in zamisel o tem, da je učinek večji, če v komori preživimo več časa, ne drži.

Zavajanje potrošnikov

Hiperbarična kisikova terapija je za športnike vznemirljiva in revolucionarna in utemeljeni so učinkoviti protokoli in poznavanje prenosne hiperbarične komore. Prenosna hiperbarična komora, ki ni označena za manj kot 9 psi, kar omogoča terapijo na 1,5 bara z dovajanjem kisika, ustreza zahtevam za pomoč športnikom pri vadbi in okrevanju. Proizvajalci, ki oglašujejo terapevtsko koristnost zraka pod tlakom, zavajajo potrošnike v športu.

Dovajanje zraka pod tlakom v prenosni tlačni posodi ne ustreza merilom za hiperbarično kisikovo terapijo in morajo biti športniki ali trenerji, ki jim je bila hiperbarična kisikova terapija priporočena ali predpisana, previdni, enako tudi drugi potrošniki, ki se odločajo za prenosne komore. Zato je ob nakupu prenosne komore treba razmisliti o naslednjem: a) ali lahko dovajamo kisik, b) najvišji strukturni oceni in c) izobraževanjem in usposabljanjem, ki ga lahko pridobimo pri proizvajalcu/ponudniku.

Previdnost ni odveč!

Koristnost hiperbarične kisikove terapije pri športni vadbi in okrevanju po športnih poškodbah je dobro dokumentirana in prenosna hiperbarična komora omogoča odličen sistem izvajanja terapije. Ključno je, da razumemo, kaj je prava hiperbarična kisikova terapija in kaj je dobesedno »prodajanje zraka«.

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](#).

vir:

[ANDI International](#)