

Kryoterapi: er isbading sunt?



Brr
r ... Det er kaldt. Iskaldt. Men å hoppe i sjøen vinterstid blir mer og mer populært. Det er det en grunn til.

Ruller du sosiale medier nå om dagen dukker det rett som det er opp bilder av folk i alle aldrer og fasonger som ikke bare dupper stortåa ut i vannet, men hele kroppen. Vil du ha et fancy ord på det disse holder på med, så er det «kryoterapi» eller på godt norsk – kuldeterapi.

Å bade i isvann er bare en form for slik terapi. Det er mange

teknikker, blant annet er *kalde dusjer* og *snøyoga* alternativer. Man kan også prøve *lokal kuldeterapi* – da snakker vi om å utsette bare et område av kroppen for intens kulde – for eksempel sette hendene eller en fot ned i en isbøtte.

Lokalisert kuldeterapi er også det som skjer når man bruker en ispose eller liknende for å dempe hevelse og smerte etter en skade.

Forfriskende, men pass på!

Det er ikke nytt at vi mennesker liker et forfriskende bad. Men det er i de siste åra folk virkelig har fått opp øynene for kuldeterapi – kanskje fordi det er blitt så synlig bl.a. på grunn av sosiale medier. Badstumulighetene ser også ut til å ha blitt flere både i by og bygd. Da fristes kanskje flere til en kald dukkert i sjø eller snø – med varm badstue eller stamp i vente.

Snakker du med dem som dyrker aktiviteten, får du høre om stress som blir borte og adrenalinkick og gledesrus som kommer. Folk sier at de føler seg bedre. Det som er veldig viktig hvis du vil prøve isbading – ikke gjør det alene! For isbading *kan* være farlig.

Men kuldeterapi kan være bra. Det er en grunn til at de ivrige isbaderne vender tilbake gang etter gang. Energi og glede skal man ta på alvor og som smertelindring kan kulde være et godt alternativ.

Kuldeterapi for hele kroppen

Regelmessig aktivitet

Det må nevnes at jeg selv er blitt hekta på kalde dusjer, is – og snøbading. Jeg kjente at dette var noe jeg ville utforske videre etter å ha prøvd det bare en gang. Etter regelmessige

økter er jeg enda mer overbevist. Noen gjør dette to ganger om dagen, andre hver helg, andre igjen et par ganger i måneden. En viss regelmessighet kan være bra – slik at kroppen blir vant til behandlingen.

Mental styrketrening

Bor du ikke ved sjøen eller annen kuldekilde, er det helt fint å ta en kald dusj. Jeg gjør ofte det og holder ut mellom 30 sekunder – 5. minutt. Særlig i perioder hvor jeg opplever mye stress som kan slite på humøret, er dette til stor hjelp. For etter at vannet er ferdig med å strømme, strømmer det på med endorfiner. For meg bidrar dette til en veldig fin velværefølelse, og når jeg gjør dette regelmessig merker jeg også at humøret holder seg mer stabilt, søvnen er bedre, og konsentrasjonen er på topp.

Det som skjer er at kulden forårsaker fysiologiske og hormonelle responser. Kroppen din frigjør endorfiner, adrenalin og noradrenalin – de samme hormonene som kommer etter treningsøkter. De som opplever ulike former for humørsykdommer, kan ha positiv effekt av kuldeterapi. Det er også teorier om at kuldebehandling kan ha effekt i behandling av demens, men det må mer forskning til.[\(1\)](#) [\(2\)](#) [\(3\)](#) [\(4\)](#)

Godt for huden

Atopisk dermatitt er en inflammatorisk hudsykdom. Symptomer er gjerne tørr og kløende hud. Kuldeterapi skal kunne forbedre antioksidantnivået samtidig som den skal kunne bidra til å dempe betennelsen. Her er det mulig både å forsøke lokal kryoterapi med ispose og også helkropps-terapi som isbading eller kalde dusjer.

Lokal kuldeterapi

PRICE prinsippet

Senebetennelse, hevelser på kroppen, en akutt skade, som

f.eks. ved overtråkk – dette er typiske plager hvor lokal kuldebehandling brukes. Faller du på isen og slår kneet vil det kunne gjøre både vondt og hovne opp.

Har du ikke en ispose eller kuldespray (kjøpes på apoteket) bruker du kanskje en pose med frosne erter, eller liknende til å legge på området. Hva skjer så? Jo – både smerte og hevelse minker. Is er en effektiv smertelindrer. [\(8\)](#)

Det som skjer når du kjøler ned en kroppsdel/vev, er at blodkarene trekker seg sammen slik at blodgjennomstrømningen blir mindre. Hovenhet og smerter avtar slik at det blir en raskere restitusjon av vevet. Slik kuldeterapi er en del av førstehjelpsbehandling «PRICE»:

P = pressure (trykk) + R = rest (hvile) + I = ice (is) + C = compression (kompresjon) + E = elevation (hevning/hold kroppsdel høyt) = PRICE.

Lokal kuldeterapi kan også være lindrende ved leddgikt. [\(9\)](#). Kulde for hele kroppen, som isbading eller kalde dusjer, har vist seg å kunne lindre revmatiske plager, spesielt i kombinasjon med andre behandlingsformer og rehabiliteringsprogrammer.

Færre migreaneanfall og lavere intensitet på anfallene.

Bruk to ispakker og ha et vått kjøkkenhåndkle rundt (ikke legg isen direkte på huden). Legg posene på halspulsårene i nakken og la dem være der i 10–20 minutter. Dette vil kunne redusere smertene. [\(5\)](#) [\(6\)](#) [\(7\)](#) Blodet som strømmer til hjernen og passerer gjennom de intrakranielle karene blir kjølt ned – noe som igjen kan gi smertelindring.

Godt for slitne muskler

Har du vært ute på en lang skitur eller tatt deg ut på annen måte? Å ta et isbad, en kald dusj eller avkjøle slitne føtter

i et fotbad etter trening, gir kroppen en kickstart til god restitusjon og hvile for musklene. Flere idrettsutøvere bruker kuldeterapi for at kroppen skal komme seg raskere etter en hard treningsøkt.

Kuldebehandling bidrar til bedøvelse av vondter og stølhet samtidig som du gjerne får et kick av endorfiner og en følelse av velvære. Både akutte skader, kroniske smerter og nerver i klem kan smertelindres om man bruker slik behandling riktig [\(1\)](#) [\(3\)](#)

Bivirkninger

Alle former for behandling har bivirkninger. Slik er det også for kuldeterapi.

De vanligste er:

- nummenhet,
- prikking,
- rødhet
- mild irritasjon i huden.

Vil du isbade, ta en kald dusj eller være i snøen – altså utsette hele kroppen for kuldeterapi – bør du starte gradvis med å eksponere kroppen i kaldt vann, og ikke mer enn fire minutter om du er nybegynner. Jeg anbefaler å starte med en varm dusj, deretter starte med fem sekunder i kaldt vann. Hver dag øker du fem sekunder mer, samtidig som du puster dypt inn og ut. Og skal du isbade – ikke gjør det alene!

Sjekk med helsepersonell!

Hvis du har tilstander du vil behandle med kuldeterapi, anbefaler jeg at du får hjelp av helsepersonell som er oppdatert på denne type behandling for å administrere behandlingen. For dem som har tilstander som påvirker nervene (f.eks. diabetes), er ikke kuldeterapi tilrådelig.