

## Kokemuksia Cryonic-huippukylmähoidosta

Kyseessä 25-vuotias koripalloilija, jolla kaksi kuukautta sitten äkillisesti tapahtunut nilkan vamma, jossa useiden nilkan ligamenttien repeämiä sekä luukontuusiota. Nilkan kuntoutus on edennyt suunnitelmallisesti, mutta kuormituksen lisääntyessä nilkassa esiintyy turvotusta sekä ihon lämpötilan nousua. Päätetään aloittaa vähintään viikon mittainen tehostettu Cryonic-huippukylmäjakso turvotuksen sekä ihon lämpötilan nousun helpottamiseksi. Hoitajakson alussa nilkan turvotus mitattuna 64cm (nilkan ympärysmitta malleolien alapuolelta mitattuna + jalkaterän ympärysmitta 5 metatarsaalien distaalipään tasolta), iho palpoiden lämmin tai kuumotteleva sekä punoitteleva. Verrokkina käytetään urheilijan tervettä jalkaterän/nilkan aluetta, jonka ympärysmitta samoilta tasoilta mitattuna on 60cm.

Mahdollisuuksien mukaan käytetään Cryonic-huippukylmähoitoa sekä ennen että jälkeen harjoittelun ja edetään urheilijan tuntemusten mukaan. Hoitoprotokolla jokaisella hoitokerralla kestää n.1min 30sek ja suihkutusetäisyys n. 7cm. Suihku kohdistetaan pääosin subtalaarinivelen korkeudelle sekä lateraali, että mediaali puolella nilkkaniveltä, koska suurin turvotus kohdistuu tälle alueelle.

Hoitomäärät aikavälillä 3.12.-9.12.2018

3.12: Aloitusmittauksessa nilkan ympärysmitta 8-mittauksessa 64cm

4 Cryonic hoitokertaa (=ennen ja jälkeen, aamu- sekä iltatreeneissä)

4.12: 1 Cryonic hoitokerta ennen harjoituksia

5.12: 1 Cryonic hoitokerta ennen harjoituksia

6.12: ei mahdollisuutta järjestää Cryonic hoitokertaa

7.12: 2 Cryonic hoitokertaa ennen ja jälkeen harjoitusten

8.12: 2 Cryonic hoitokertaa ennen ja jälkeen harjoitusten

9.12: 1 Cryonic hoitokerta lepopäivänä

10.12. uusintamittaus nilkan ympärysmitta 8-mittauksessa 61cm.

Viikon kestäneen Cryonic-huippukylmäjakson jälkeen ihon pintalämpötila on laskenut, sekä punoitus hävinnyt. Loukkaantuneen nilkan ihon pintalämpötila on nyt verrattaen lähempänä terveen verrokkijalan ihon lämpötilaa. Nilkan turvotus on viikon hoitajakson jälkeen vähentynyt 75% kun verrokkina toimii urheilijan terveen nilkan ja jalkaterän ympärysmitta. Urheilija on kokenut Cryonic-huippukylmäjakson hyödylliseksi ja hoitajaksoa päätetään jatkaa, kunnes loukkaantuneen jalan nilkan sekä jalkaterän ympärysmitta on samalla tasolla terveen verrokkipuolen kanssa.