

Regulamin użytkowania kriokomory

1. **Kwalifikacji do zabiegów dokonuje lekarz bądź fizjoterapeuta**, po zbadaniu pacjenta, z uwzględnieniem wskazań i przeciwwskazań do zabiegów krioterapii.
2. Przed zabiegiem fizjoterapeuta dokonuje obowiązkowego **pomiaru ciśnienia tętniczego**. Ciśnienie graniczne dopuszczające wejście do kriokomory wynosi 160/90
3. Czas zabiegu wynosi od 1 – 3 minut z uwzględnieniem indywidualnej tolerancji pacjenta na zimno.
4. Pacjenci przygotowani do zabiegu powinni posiadać **odpowiednie ubranie** (bawełniane spodenki i koszulka) oraz być wyposażeni w:
 -  obuwie z drewnianą podeszwą (tzw. drewniaki),
 -  maskę na twarz okrywającą usta i nos,
 -  rękawiczki,
 -  czapkę bądź opaskę na uszy,
 -  skarpety do kolan.
5. **Zabrania się** wchodzenia do pracującej komory pacjentom, którzy nie posiadają któregośkolwiek z wyżej wymienionych elementów.
6. Co najmniej dwie godziny przed zabiegiem **nie należy stosować żadnych kremów, balsamów** oraz innych substancji natłuszczających i dezodorantów.
7. Przed rozpoczęciem zabiegu należy **zdejść wszelką biżuterię** (zegarek, kolczyki, pierścionki itp.), a ciało dokładnie osuszyć ręcznikiem. Wilgotna lub natłuszczona skóra grozi odmrożeniem!
8. Jeśli podczas zabiegu dojdzie do nadmiernego bólu, pieczenia skóry lub jakichkolwiek innych objawów złego samopoczucia, należy **zawiadomić obsługę kriokomory**.
9. Zabiegów wodnych nie należy stosować co najmniej cztery godziny przed wejściem do kriokomory.
10. Drzwi do kabiny powinny być otwierane tylko w momencie wchodzenia bądź wychodzenia pacjentów.
11. Podczas wykonywania zabiegu należy bezwzględnie **stosować się do poleceń personelu**.
12. Podczas zabiegu pacjenci powinni wykonywać **spokojne ruchy**, nie przeszkadzając sobie wzajemnie.
13. Podczas zabiegu nie należy wykonywać głębokich wdechów. **Należy oddychać spokojnie** (swobodnie). W żadnym wypadku **nie należy zdejmować maski ochronnej** – grozi to przeziębieniem (zapaleniem) dróg oddechowych.
14. **Nie należy opierać się o ściany kabiny zabiegowej**. W żadnym wypadku nie należy zaglądać pod osłony dysz wylotowych.
15. Po zakończeniu zabiegu i opuszczeniu kriokomory należy zdjąć maseczkę, rękawiczki, opaskę i obuwie ochronne, zsunąć podkolanówki, przebrać w strój sportowy oraz udać się na ćwiczenia fizyczne.
16. Zabrania się pozostawiania pacjentów w kabinie zabiegowej, bez nadzoru personelu obsługującego. Stwarza to zagrożenie dla zdrowia i życia pacjentów.

Wyd.1 2025

Ewa Rybicka
Dyrektor Uzdrowskiego Instytutu Zdrowia

