

Naturalny doping w sporcie :

Jak wykorzystać komorę hiperbaryczną podczas treningów? Tlenoterapia hiperbaryczna jest idealnym rozwiązaniem dla sportowców, zarówno po jak i przed treningami.

Tlenoterapia hiperbaryczna w sporcie.

Sport to zdrowie, a jednak każdy sportowiec wie, że intensywne ćwiczenia mogą negatywnie wpływać na organizm. Wielogodzinne treningi, starty w zawodach, litry wylanego potu do tego zakwasy, a nawet kontuzje – sportowcy nieustannie poddają swój organizm ogromnym obciążeniom.

Tlenoterapia hiperbaryczna znajduje szerokie zastosowanie w wielu dziedzinach sportu. Wspomaga biegaczy, piłkarzy, koszykarzy, a także pływaków czy zawodników każdej, innej dyscypliny sportu. Wpływa korzystnie również na osoby, które uprawiają sport rekreacyjnie.

Zabiegi tlenoterapii prowadzą do większej absorpcji tlenu przez organizm. Wspomagają wzrost poziomu tlenu w hemoglobinie i osoczu oraz transport tlenu do uszkodzonych tkanek w celu regeneracji i gojenia. Umożliwiają produkcję i odkładanie kolagenu w tkankach, zmniejszają stany zapalne i wspomagają rewitalizację uszkodzonych tkanek. Przyspieszają metabolizm, dzięki czemu szybciej zostaje usunięty z mięśni kwas mlekowy, co z kolei zmniejsza ryzyko mikro urazów.

Zalety tlenoterapii hiperbarycznej:

- * przyspieszenie regeneracji organizmu
- * zmniejszenie miejscowych stanów zapalnych i obrzęków
- * obniżenie zakwaszenia mięśni
- * redukcja zmęczenia i napięcia mięśni
- * szybsza regeneracja kości i chrząstki
- * zwiększenie wydolności organizmu
- * zwiększenie aktywacji komórek macierzystych
- * poprawa koncentracji

Terapia hiperbaryczna może być stosowana w każdym okresie treningowym:

Okres treningowy – zwiększenie wydolności i przygotowanie organizmu do wysiłku

Zawody – szybszy czas regeneracji oraz mniejsze zmęczenie

Regeneracja po zawodach – właściwa regeneracja mięśni, ścięgien i więzadeł, leczenie mikro urazów i kontuzji.

Tlenoterapia hiperbaryczna ma pozytywny wpływ na procesy metaboliczne i regeneracyjne zachodzące w tkance kostnej, chrząstce oraz w mięśniach szkieletowych. Zwiększa zdolność czerwonych krwinek i osocza do przenoszenia tlenu do komórek, umożliwia produkcję i odkładanie kolagenu w tkankach, zmniejsza stan zapalny i wspomaga rewitalizację uszkodzonych tkanek. Tlenoterapia hiperbaryczna, zyskuje coraz większe uznanie jako bardzo istotna metoda w leczeniu kontuzji sportowych – przy stłuczeniu mięśni, skręceniach stawów, naderwaniu więzadeł, a także jako środek przeciwbólowy redukujący ból i obrzęki oraz hamujący rozwój bakterii tlenowych i beztlenowych w miejscach urazu. Systematyczne stosowanie tlenoterapii hiperbarycznej, powoduje zmniejszenie odwodnienia organizmu oraz likwidację stanów “zakwaszenia mięśni”. Dzięki terapii osiągamy zdecydowane postępy w regeneracji po wysiłku i szybciej odzyskujemy pełną sprawność i wydolność organizmu. Tlenowa terapia hiperbaryczna jest jedną z najbardziej efektywnych metod dostarczania tlenu do wszystkich komórek ciała. Wykorzystanie ciśnienia wyższego niż atmosferyczne pozbawia tlen fizjologicznych barier przenikania przez tkanki. Oznacza to, że tlen może przenikać tam, gdzie w normalnej sytuacji nie ma szans się przedostać – czyli do obszarów źle ukrwionych, np. ran czy ognisk udarowych. Tlen wspomaga leczenie zakażeń i stanów zapalnych oraz zwiększa aktywność komórek macierzystych, które przemieszczają się do uszkodzonych tkanek, powodując ich regenerację.

Tlenoterapia hiperbaryczna w medycynie sportowej nazywana jest często **legalnym dopingiem**.

Terapią hiperbaryczną wspomagały się światowe gwiazdy sportu takie jak: piłkarz Cristiano Ronaldo, golfista Tiger Woods czy pływak Michael Phelps.

<https://kcth.pl/wskazania/tlenoterapia-sport/>

<https://tlenoterapia.info.pl/wskazania-i-korzysci/medycyna-sportowa/>