**Problemy z krążeniem? Wibroterapia może Ci pomóc**

**Problemy z krążeniem to dość powszechne zjawisko, które dotyka zarówno osoby w podeszłym wieku, jak i te które dopiero wkroczyły w dorosłość. Niedokrwienie poszczególnych narządów i tkanek może prowadzić do poważnych - często nawet nieodwracalnych - dolegliwości zdrowotnych, dlatego tak ważne jest, by zawczasu przedsięwziąć odpowiednie środki zapobiegawcze i na bieżąco monitorować stan swojego organizmu.**

**O co chodzi ze słabym krążeniem?**

**Prawidłowe krążenie krwi** jest kluczowe dla utrzymania naszych funkcji życiowych na optymalnym poziomie. Krew dostarcza do narządów i tkanek tlen wraz z niezbędnymi składnikami odżywczymi, a usuwa z nich zbędne produkty przemiany materii. Proces ten powinien być ciągły i powtarzalny - zaburzenie go spowodowane słabym krążeniem może wywołać szereg dolegliwości:

1. **Obrzęki:** Niewydolność krążenia może prowadzić do gromadzenia się płynów w tkankach, co powoduje opuchliznę, szczególnie w nogach, kostkach i stopach.

2. **Mrowienie i drętwienie:** Zaburzenia krążenia mogą prowadzić do przerw w dostawie tlenu i składników odżywczych do tkanek, co z kolei powoduje uczucie mrowienia, drętwienia lub utraty czucia w różnych częściach ciała.

3. **Skurcze mięśni:** Niewłaściwe ukrwienie mięśni może powodować bolesne skurcze, szczególnie podczas wysiłku fizycznego lub po dłuższym czasie bez ruchu.

4. **Zimne kończyny:** Osoby z niewydolnością krążenia często odczuwają zimne ręce i stopy, ponieważ w ich przypadku krew nie jest w stanie skutecznie ogrzewać tkanek.

5. **Zmęczenie:** Słabe krążenie może prowadzić do zmniejszonego dostarczania tlenu i składników odżywczych do mięśni i narządów, co skutkuje wiecznym uczuciem zmęczenia i braku energii.

6. **Trudności z gojeniem się ran:** Niewłaściwe ukrwienie może wpływać na zdolność organizmu do skutecznego gojenia się ran i owrzodzeń, co wydłuża czas rekonwalescencji i zwiększa ryzyko infekcji.

**Po czym poznać słabe krążenie?**

Problemy z krążeniem można poznać po szeregu charakterystycznych dla tego schorzenia objawów. Do podstawowych sygnałów zaliczyć możemy szybką męczliwość oraz [przewlekłe zmęczenie](https://sezontlenu.pl/jak-walczyc-z-przewleklym-zmeczeniem-hiperbaria-tlenowa/), które nie mija. U osób ze słabym krążeniem często można zaobserwować łamliwość paznokci oraz bladą cerę. Kolejnym alarmującym objawem są zimne stopy i dłonie, którym bardzo często towarzyszą niebieskawe bądź fioletowe przebarwienia na skórze.



Osoby cierpiące na problemy z krążeniem mogą też doświadczać żylaków i owrzodzeń. Niekiedy objawom towarzyszą inne dolegliwości, w tym skurcze mięśni, mrowienie, a także drętwienie kończyn.

**Czym jest wibroterapia?**

Wibroterapia jest techniką terapeutyczną, która stosuje wibracje w celu walki z różnego rodzaju dolegliwościami, w tym ze słabym krążeniem krwi. Metoda ta polega na miejscowym stosowaniu impulsów mechanicznych o różnych częstotliwościach i intensywnościach. Wibracje wywołują reakcje w mięśniach, stawach, naczyniach krwionośnych i układzie nerwowym. Pobudzają także układ proprioceptywny, który odpowiada za czucie własnego ciała i jego położenie w przestrzeni.

Na rynku znajdziemy dwa główne rodzaje urządzeń do wibroterapii: platformy wibracyjne, które umożliwiają stanie lub wykonywanie ćwiczeń na wibrującej powierzchni oraz urządzenia ręczne, które można stosować bezpośrednio na określone obszary ciała. Każdy z nich ma swoje specyficzne zastosowanie i przeznaczenie. **W naszym gabinecie hiperbarycznym** [Sezon Tlenu](https://sezontlenu.pl/) **w Grudziądzu wykorzystujemy urządzenie marki Vitberg**, które dostosowuje się do indywidualnych potrzeb terapeutycznych naszych pacjentów.

**Jak wibroterapia pomaga na słabe krążenie?**

Masaż wibracyjny stosowany na dotknięte problemem słabego krążenia kończyny, przyczynia się do znacznej poprawy przepływu krwi **w sposób mechaniczny**. Metoda ta jest doskonałym przykładem fizykalnych metod terapeutycznych, które charakteryzują się brakiem skutków ubocznych i mogą być stosowane przez osoby w różnym wieku - w tym także przez starszą część społeczeństwa. Skuteczność wibroterapii w kontekście układu krążenia została potwierdzona przez liczne niezależne badania naukowe. Wynika z nich, że masaż wibracyjny:

l Przyspiesza proces usuwania produktów ubocznych metabolizmu.

l Zmniejsza dyskomfort i ból spowodowany przez opuchliznę, zmiany skórne oraz żylaki.

l Wspiera mięśnie oraz wpływa na stan układu sercowo-naczyniowego (np. zmniejsza sztywność tętnic).

l Poprawia przepływ krwi w kończynach górnych i dolnych - efekty te utrzymują się nawet po zakończeniu sesji terapeutycznej.

Masaż wibracyjny ma też tę zaletę, że może być stosowany jako uzupełnienie dla standardowych terapii dotyczących także wielu innych schorzeń i problemów zdrowotnych. Wibroterapia nie jest obarczona żadnym ryzykiem, a korzystanie z niej jest bezpieczne i może okazać się pomocne w walce z problemami krążenia.