

Regeneracja w saunie.

Przygotował Krzysztof Wróbel.

Sauna - jest zabiegiem ciepłolecznicznym zaliczanym do zabiegów medycyny fizykalnej (fizykoterapii), oddziałującym na organizm, przez silny bodziec cieplny. Zabieg ten, jak każdy inny ma swoje wskazania i przeciwwskazania, a u osób starszych stanowi na tyle mocne obciążenie organizmu, że wymaga konsultacji z lekarzem. Sauna jest jednym z tańszych i ogólnie dostępnym zabiegiem używanym min. w sporcie i zaliczanym do tzw. medycznych środków odnowy biologicznej. Zabieg sauny zdecydowanie warto uwzględnić w planie treningowym, dlatego przypominamy jego podstawy.

Reakcja organizmu na silny bodziec cieplny.

- rozszerzenie naczyń krwionośnych
- przyspieszenie częstości skurczów serca
- znaczne pocenie
- przyspieszony oddech
- obniżenie ciśnienia krwi
- uczucie zmęczenia
- wzrost metabolizmu

Kto nie powinien korzystać z sauny.

- osoby z chorobami serca, naczyń wieńcowych oraz tętnic
- osoby z nieustabilizowanym ciśnieniem
- osoby cierpiące na choroby układu nerwowego i choroby psychiczne
- osoby z nowotworami
- cierpiący na choroby metaboliczne np. cukrzyca
- osoby z infekcjami, stany zapalne

Najczęściej popełniane błędy.

Wystarczy zajrzeć do sauny przy najbliższym basenie: wchodzenie/wychodzenie, drzwi na oścież, tłumy jak w markecie, wszyscy w kłapkach pełnych wody, w mokrych kąpielówkach i strojach, uśmiechnięci, prosto z basenu, z mokrym ręcznikiem, polewają kamienie z wiadra... a przecież miała być **sauna sucha!** Czyli wysoka temperatura, a mała wilgotność, najlepiej poniżej 10%. Organizm w saunie potrzebuje spokoju i wyciszenia, żeby radzić sobie w skrajnych warunkach. To nie jest najlepsze miejsce na spotkania towarzyskie przy piwku. Dlatego sportowcom polecam wynajmowanie całej sauny na czas zabiegów lub planowanie zabiegu w godzinach najmniej uczęszczanych. Sauna nie działa jak pigułka, im większa dawka tym lepiej, sauna nie jest też miejscem rywalizacji „kto dłużej wytrzyma ten jest twardzielem”. Nie należy zabiegu sauny łączyć z ciężkim treningiem, nie wolno używać sauny bezpośrednio przed zawodami.

Kiedy i jak korzystać z sauny.

Po pierwsze systematycznie. Jak każdy zabieg z medycyny fizykalnej wymaga powtarzalności i „przyzwyczajania się” organizmu do bodźca. Nie każdy będzie się dobrze czuł w saunie i nie każdy musi jej używać. Jednak stosowana w odpowiedni sposób pomoże w regeneracji i pozytywnie wpływa na organizm zarówno sportowca, jak również osoby mało aktywnej.

Przygotuj się do zabiegu: nie najadaj się, nie wchodź do sauny z pełnym pęcherzem lub z uczuciem niewypróżnienia. Sprawdź kabinę sauny, temperaturę, wilgotność, naczynie do polewania. Zabierz do sauny dwa ręczniki, jeden przyda się do wytarcia się po oczyszczeniu skóry i odblokowaniu porów (prysznic z mydłem przed sauną), a drugi zabierzesz do sauny, żeby położyć go na rozgrzanych deskach. Wejść za pierwszym razem zupełnie suchy/a, suchy ręcznik (właśnie ten drugi), suche kąpielówki/stroj lub nago. W saunie rozgrzanej do 100° C wytrzymaj 8-12 min. zależnie od pocenia się. Kiedy poczujesz krople potu na czole, skroni i klatce piersiowej, wyjdź żeby się schłodzić. Zależnie od wieku, doświadczeń z sauną schładzaj się prysznicem lub zanurzaj się w zimnej wodzie po szyję – wystarczy kilka sekund. Potem odpocznij kilka minut. Kiedy poczujesz się komfortowo, wejdź po raz drugi, rozgrzej się i możesz poleć kamienie wodą (woda bez zanieczyszczeń bo będziesz ją wdychał/a). Po polaniu wodą kamieni w saunie gwałtownie wzrośnie wilgotność. a wraz z nią odczuwanie temperatury, (wzrośnie też natężenie pola elektrycznego). Nie przedłużaj czasu drugiej sesji w saunie, 10-15 min. w zupełności wystarczy. Kiedy czujesz dyskomfort wyjdź natychmiast. Po wyjściu możesz schłodzić się po raz kolejny lub odpocząć kilkanaście minut. Pij wodę mineralną lub soki warzywne, żeby uzupełnić elektrolity.

Kończąc, wypadałoby przytoczyć znaną regułkę – „W razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą (w tym wypadku z terapeutą). Banalne, ale czasami niezbędne!