

Ako čerstvej dôchodkyni k dlhodobu boľavému **bedrovému kĺbu** sa mi pridružili aj **problémy s kolenom**. Ortopéd tvrdí, že môj stav ešte nie je na operáciu. Za 12 rokov **koxatrózy** som sa naučila dokonca aj celkom dobre krívať. Počas tých ubolených rokov **som skúšala rôzne terapie**.

Najprv to boli klasické masáže, lymfomasáže, thajské masáže. Pomohli žiaľ len na krátku chvíľu. Postupne som pridala chiropraktika. Až tretí v poradí mi vedel pomôcť, no po pár dňoch sa bolesti znova vracali. Tak som skúšala ďalej: akupunktúra, cvičenia, jóga, saunovanie, meridiány, kvapky, tinktúry, masti, obklady, lieky, kapustné listy, injekcie, kortikoidy ...

Som presvedčená, že keby som toto všetko nebola absolvovala, mala by som teraz asi oveľa viac zdravotných problémov.

Počas upratovania šuflíkov som objavila permanentku do krykomory, ktorú som mala zakúpenú tesne pred kovidom. **Práve vtedy som mala pocit, že ma bolí celý človek**. Tak som si povedala, že **je čas na terapiu chladom**.

Pobyt v krykomore som si od prvej chvíle **zamilovala** a doteraz mi ho spríjemňuje milý pracovný kolektív. Hneď v prvý deň ma v šatni moc ovplyvnila **jedna klientka** - dáma, ktorá **krykomoru navštívila** už viac ako **200x**. Povedala, že pravidelným pobytom v komore sa vyhla operáciám kolien a dokonca sa vrátila k behu. Jéj, to by bolo niečo pre mňa, chýba mi lyžovanie, turistika. Dodržiavam rady ortopéda, takže bicyklujem, kráčam i plávam. Len som veľmi stuhnutá a koleno i bedrový kĺb bolí a bolí. **Pani sa šibalsky usmiala a povzbudila ma, aby som chodila do krykomory denne a vybrala kúru aj dve alebo toľko, koľko budú potrebovať moje kĺby**.

Aby som to dokázala pri svojej zaneprázdnenosti zvládnuť, nastavila som si harmonogram tak, že som všetko na vyše mesiaca prispôsobila krykomore.

K celotelovej terapii som asi po 3 dňoch pridala aj lokálnu terapiu. A tá kombinácia mi ešte viac urýchlila zlepšovanie stavu. Zrazu som si uvedomila, že schody som prešla BEZ BOLESTI. ÚŽASNÉ!

Na koleno mi terapie pomôžu od bolesti s okamžitou úľavou, bolesť bedrového kĺbu ustupuje postupne do druhého dňa.

Do krykomory chodím takmer denne. Najradšej po nej bicyklujem a cvičím na veslici. **Pokiaľ sa môj stav bude naďalej takto zlepšovať, bude mi stačiť po kúrach toto skvelé zariadenie navštevovať už len 2-3x týždenne, resp. 1x týždenne ako udržiavanie sa v bezbolestnom fungovaní, po čom som vždy túžila.**

Je veľká škoda, že tieto prospešné procedúry neprepláca zdravotná poisťovňa, no keď sa chceme usmievať s menej boľavými kĺbmi, netreba nad tým len lamentovať.

Touto cestou ďakujem hlavne človeku, ktorý túto prevádzku zriadil a že i personál vedie k takej príkladnej starostlivosti o klientov.

Elka Kodrazi, Košice, 18.máj 2023