

Od malička som hrala hádzanú a už od tínedžerského veku bojovala s **bolestami lakťa**. Aktívne som prestala hrať v 20 rokoch, pretože pri štúdiu na vysokej škole som začala častejšie pracovať s počítačom a myšou a bolesť lakťa sa mi zhoršila. Vyústilo to až do takej bolesti, že som mala problém aj písať, umývať si zuby alebo si otvoriť fľašu a musela brať tabletky od bolesti.

Keď som mala 23 rokov, dali mi do lakťa **obstreľ**, ktorý síce od bolesti uľavil, ale časom sa mi **znížila hybnosť v pravom zápästí**. Bolesť lakťa sa už nevrátila až v takej vysokej miere, ale **pri hocijakej väčšej záťaži** (dvíhanie ťažkých predmetov, pri cvičení, dlhá práca na počítači) som **opäť občas mala nepríjemnosti**.

V 26. rokoch, keď som dennodenne pracovala na počítači a sťažovala na bolesti ruky, kamarátka mi povedala o kryoterapii „či ju nechcem skúsiť, že by mi to mohlo pomôcť“, tak som šla. **Chodila som na lokálnu kryoterapiu raz denne po dobu 10 dní. Bolesti lakťa mi do mesiaca ustúpili úplne.**

Nasledujúce 3 roky som s laktom nemala takmer žiadne ťažkosti a ak, tak len veľmi výnimočne, čo hneď aj prešlo. Pred časom som to s cvičením prehnela a v kombinácii s tou mojou prácou na počítači sa mi bolesť vrátila a tak som opäť absolvovala lokálnu kryoterapiu. **Tento krát som chodila 2-krát denne 5 dní po sebe a uvoľnenie od bolesti prišlo už po prvom dni.** Momentálne prešli už 3 mesiace od kryoterapie a opäť fungujem bez bolesti a ťažkostí.

Vrelo odporúčam túto možnosť ľuďom, ktorí bojujú s bolesťami tenisového alebo golfového lakťa - či už vplyvom **športu** alebo **dlhodobej práce** za počítačom. Kryoterapia je mimo iného aj **skvelý doplnok ako regenerácia k cvičeniu!** 😊

Laura, 29 rokov