

## **XXIII JORNADES DE MEDICINA DE L'ESPORT DEL BAGES**

Sra. **MERITXELL ANAYA.** La crioteràpia a l'esport. Fre o accelerador de la regeneració

Des de fa centenars d'anys, la crioteràpia s'utilitza com a mètode eficaç per a millorar el dolor i la inflamació procedents d'una lesió aguda que afecta els teixits del nostre organisme.

Ha estat en l'àmbit esportiu on aquesta teràpia amb fred ha agafat més protagonisme, esdevenint fins i tot una eina indispensable després de realitzar activitat física.

L'experiència al llarg de tots aquests anys i amb Kenneth Knight com a capdavanter han fet de la crioteràpia un mètode terapèutic amb cabuda en tots els tractaments traumàtics, esportius, estètics i reumatològics.

Tot i així, la evidència científica que existeix fins a dia d'avui, discrepa en quant els efectes a curt termini del fred i fins i tot dels mecanismes d'acció al cos d'aquesta teràpia.

Així doncs, intentarem veure quines són les actualitzacions al respecte així com també, les dels efectes de la crioteràpia si s'aplica de forma continuada en una lesió.