

Hyrogenerapi i professionel håndbold

Jeg har en spiller i genoptræningsforløb efter 2. gangs korsbåndsrekonstruktion.

Han har brugt hydrogen inhalator Pure H2 PRO 3000 ml/min undervejs i hele forløbet, både før og efter operationen.

Han er nu 5 måneder inde i sin genoptræning og er begyndt at løbetræne ved siden af styrketræningen. Således har han nu to træningspas om dagen af ca. 1½ times varighed, seks dage om ugen. Da belastningen er forholdsvis høj reagerer knæet med hævelse og hvis denne hævelse ikke fortager sig relativt hurtigt, så bliver vi nødsaget til at drosle ned i træningsintensitet igen og genoptræningsforløbet vil derfor blive noget længerevarende.

Når han har oplevet at knæet hæver har vi forsøgt os uden Hydrogenerapi og med Hydrogen. I den periode uden Hydrogen (en uge) oplevede vi at hævelsen ikke aftog og det var specielt den hævelse der lå inde i knæleddet der ikke kunne komme væk.

Ugen efter brugte vi Hydrogen inhalatoren i en time dagligt og oplevede at hævelsen forsvandt indenfor 24 timer, uden at vi havde sænket træningstintensiteten eller belastningen. Der var en forskel i omfang målt rundt om knæet på op til 2 cm!!! når vi sammenligner de to uger.

Han føler sig også mere klar og frisk i sine muskler når han bruger inhalatoren

Det skal siges at han ud over inhalatoren også brugte mini ionizeren 5-6 gange om dagen, altså små 3L hydrogenrigt vand.

Den eneste bivirkning han oplevede var en større tissetrang og lidt mere ildelugtende urin. Spilleren kan tydeligt mærke forskel og bruger nu inhalatoren næsten dagligt.

Med venlig hilsen
Sundhedschef
Anders Skøtt Skare Bruun
KIF Kolding Elite & Akademi



DM guld:
1987-1988-1990-1991-1993
1994-2001-2002-2003-2005
2006-2009-2014-2015

Pokaltitler:
1989-1993-1998-2001
2004-2006-2007-2014