



## **Non contre-indication à la pratique de la Cryothérapie Corps Entier**

Page 1 : Document à remettre à l'opérateur à votre arrivée au centre de cryothérapie corps entier (CCE)

Cette page est à faire remplir par votre médecin.

Les pages suivantes (à partir de la page 2) sont à donner à votre médecin afin de lui fournir quelques indications sur une technique qui est encore très peu développée en France (mais pourtant largement présente en Europe).

Nom du patient :

Prénom :

Date de naissance :

Nom et adresse du médecin traitant :

Motif justifiant la CCE :

Existence d'une contre-indication à la cryothérapie corps entier (entourer la mention utile) :

OUI      NON

Observations et commentaires :

Nom du médecin, date et cachet



## **Document à remettre à votre médecin**

Aide au médecin pour le contenu de la visite médicale de non contre-indication à la CCE.

Ce document n'est pas à remettre à l'opérateur, il est un guide des examens éventuels que votre médecin peut décider d'effectuer ou non.

Antécédents cardio-vasculaires :

Antécédents médicaux :

Antécédents chirurgicaux :

Terrain allergique :

Traitement médical :

Hospitalisation :

Motif justifiant la CCE :

Examen clinique :

- Auscultation cardio-vasculaire
- FC
- TA
- Pouls périphériques
- ECG : rythme, axe, onde P, QRS, onde T
- État cutané
- Présence de matériel sous-cutané

Existence d'une contre-indication à la cryothérapie corps entier :

Observation et commentaires :



## LA CRYOTHERAPIE DU CORPS ENTIER (CCE)

Rappel des principaux effets de la CCE, indications et contre-indications, à remettre à votre médecin pour information (rédigé par le Dr Puig, Cap Breton)

### I – OBJET

La cryothérapie du corps entier est un soin :

- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Réduisant les états musculaires hypertoniques
- Améliorant la fonction articulaire et musculaire
- Réduisant les irritations cutanées et améliorant certaines dermatoses
- Stimulant l'état psychique et améliorant le sommeil

### II – INDICATIONS

- Maladies dégénératives et inflammatoires de l'appareil locomoteur
- Fibromyalgie
- Migraines et maux de têtes chroniques
- Tensions musculaires élevées
- Neurodermites
- Psoriasis vulgaris et arthropathie
- Déséquilibres hypotoniques
- Etats dépressifs

### III – CONTRE-INDICATIONS

- Tension artérielle élevée, non soignée, de valeurs supérieures à 160/100 mm Hg
- Infarctus, insuffisance coronarienne, dispositif sous-cutané, Pacemaker
- Troubles du rythme, insuffisance cardiaque, ...
- Artériopathie, microangiopathie
- Syndrome et maladie de Raynaud
- Hyper-sensibilité au froid
- Polyneuropathies et troubles de la sensibilité
- Maladies rénales et de la vessie
- Affection intercurrente non stabilisée, ...



## **CRYOTHERAPIE CONSIGNES ET PRECAUTIONS A RESPECTER**

### **PROTECTIONS CORPORELLES**

#### **PEAU SECHE**

- Ne porter aucun vêtement ou sous-vêtement humide
- Changez maillot de bain, sous-vêtements et chaussettes humides contre des vêtements et chaussettes secs.
- Essuyez, séchez toute partie corporelle humide
- Lunettes/Lentilles de contact : vous pouvez les garder pendant la séance
- Pas de rasage, ni épilation avant la séance
- Essuyez toute crème et gel de massage ou cosmétique

#### **PROTECTIONS**

- Blessures cutanées, cicatrices fraîches et plaies ouvertes devront être protégées de l'action directe de l'air froid
- PAS DE METAL (sauf boucles d'oreille qui peuvent être conservées)
- Enlevez ou protégez bagues, colliers, chaînettes, piercing, etc..., pour éviter leur exposition à l'air froid.

#### **AUTRES PRECAUTIONS**

- Pas de douche chaude dans les 30 minutes avant et après la séance
- Pas d'exposition au soleil après la séance
- Poids maximum 120 kg
- Le patient doit pouvoir se tenir debout seul pendant plus de 5 minutes



## DEROULEMENT D'UNE SEANCE

### DUREE D'UNE SEANCE

- Seul le temps passé dans la cabine est pris en compte.
- La durée optimale nécessaire à l'action thérapeutique est selon les patients de 2 à 3 minutes.

### DANS LA CABINE

- Ne pas agiter, bouger brusquement les membres, afin de ne pas créer un "vent" d'air froid qui pourrait être désagréable. On tourne sur soi-même tout doucement dans la cabine.

### ⇒ Quelques explications :

La Cryothérapie du Corps Entier (CCE) est depuis plus de 25 années utilisée en Allemagne et connaît également un essor important dans certains pays européens comme l'Autriche, la Pologne, la Finlande.

La CCE est officiellement reconnue et classifiée par les autorités médicales en Allemagne comme une thérapie à part entière, bénéficiant, selon les cas, du remboursement total ou partiel des diverses Caisses d'Assurance Maladie.

Ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires ont fait de la cryothérapie un plus incontestable dans le traitement de la douleur.

### ⇒ ... C'EST FROID !

Le corps humain peut supporter pendant quelques minutes des températures froides extrêmes à -160°C dans les conditions suivantes :

- L'air froid est sec et sans mouvement : absence de « vent »
- La peau est sèche, sans crème ou produit quelconque
- Les extrémités et parties sensibles du corps sont protégées
- Aucune partie métallique en contact avec la peau, piercing, collier, ... ne sera exposé à l'air froid

Le strict respect des précautions affichées dans la salle ainsi que des recommandations du personnel médical vous garantit une CCE dans les meilleures conditions de confort et de succès.