



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

**Page 1 : Document à remettre à l'opérateur Cryo Connection à votre arrivée  
pour la séance.**

**Cette page est à faire remplir à votre médecin.**

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

**Nom :**

**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**



## Visite Médicale

### Document à remettre éventuellement 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 de Cryo Connection, il est un guide des examens éventuels que votre médecin peut décider d'effectuer ou non.

Nom : Prénom :

Date de naissance :

**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
- Etat 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 loco-moteur
- 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 mmHg
- Infarctus, insuffisance coronarienne, dispositif sous-cutané, Pace- Maker
- Troubles du rythme, insuffisance cardiaque, ...
- Artériopathie, micro-angiopathie
- 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,...



## CONSIGNES ET PRECAUTIONS A RESPECTER

Document expliquant comment vous préparer à vos séances de cryothérapie (2 pages).

### 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 et lunettes qui peuvent être conservées)
- Enlevez ou protégez bagues, colliers, chaînettes, piercing, etc..., pour éviter leur exposition à l'air froid.
- Chaussons et gants sont à votre disposition pour protéger vos pieds et vos mains.

#### - AUTRES PRECAUTIONS d'USAGE A RESPECTER

- Collation sucrée dans l'heure précédant la séance
- Pas de douche chaude dans les 30 minutes qui suivent 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
- L'accès est possible pour les personnes en fauteuils roulants mais il faut pouvoir se tenir en position debout plus de 3 minutes.



## DEROULEMENT D'UNE SEANCE

Les soins de cryothérapie que nous réalisons se font dans une cabine individuelle, en contact visuel et oral, en permanence avec l'opérateur. Vous êtes en position debout, tête à l'extérieur, à l'air libre (éliminant tout risque de claustrophobie). Vous pouvez sortir à tout moment.

### DUREE D'UNE SEANCE

- Seul le temps passé dans la cabine est pris en compte.
- La durée d'une séance est selon les patients de 1'30 à 3 minutes.

**Avant la séance, Vous devez nous remettre le formulaire de non contre-indication à la cryothérapie et le formulaire de consentement (A télécharger sur notre site).**

Nous vous faisons un petit briefing sur le déroulement de la séance et de l'attitude à avoir durant celle-ci. Nous pouvons être amenés à effectuer une mesure de votre tension artérielle.

Vous disposez d'un vestiaire pour vous changer, et d'un peignoir pour vous diriger jusqu'à la cabine. Vous êtes en sous-vêtements au moment de rentrer dans la cabine.

Une paire de chaussettes sèche au pied. Vous enlevez tout objet métallique jusqu'au niveau du cou. Le froid sec ne laisse aucun résidu sur le corps. La sensation de froid disparaît rapidement après vous être rhabillé

### 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.

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 domaine du traitement de la douleur.

### **... C'EST FROID !**

Le corps humain peut supporter pendant quelques minutes des températures froides extrêmes à  $-160^{\circ}\text{C}$  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 etc.. ne sera exposée à l'air froid.

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