



Einsatzmöglichkeiten

Vor allem Rheumapatienten mit chronisch entzündlichen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen und weichteilrheumatischen Erkrankungen profitieren von der Therapie. Aber auch nach Sportverletzungen, Gelenkoperationen, bei Schlafstörungen, Restless-legs-Syndrom, Neurodermitis, Psoriasis, Asthma bronchiale und Migräne werden positive Wirkungen beobachtet. Profi-Sportler nutzen den Kälte-Kick ebenfalls: Die extremen Minusgrade fördern die Regeneration, regulieren den Muskeltonus und stärken das Immunsystem. Durch die Kälte wird das Blut aus der Haut umverteilt in Richtung Muskulatur – also dorthin, wo der Körper beim Sport den Sauerstoff braucht. Das Herzschlagvolumen erhöht sich, das Herz kann mehr Blut in den Kreislauf pumpen. Kurz vor dem Wettkampf (Pre-cooling) bringt die Kälte deshalb einen Leistungsschub, nach dem Training (Postcooling) soll sie die Regeneration fördern.

Wer sollte nicht in die Kältekammer?

Wenn Sie unter Gefäßentzündungen, Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck (160 / 100mm Hg) leiden, sollten Sie die Kältekammer nicht besuchen. Auch nach Schlaganfall, bei Herzerkrankungen, akuten Infektionskrankheiten, Nieren- und Blaseninfektionen, erhöhter Kälteempfindlichkeit oder bestimmten neurologischen Erkrankungen ist ein Besuch der Kältekammer tabu.

Am besten, Sie besprechen dies persönlich mit Ihrem Arzt. Als Selbstzahler benötigen Sie vor dem Besuch der Kältekammer die Unbedenklichkeitsbescheinigung Ihres Hausarztes.

So kommen Sie zu uns

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Unsere nächsten Haltestellen sind:

Wilhelm-Kaisen-Brücke (Straßenbahnlinie 4, 6, 8; Buslinie 24)

Theater am Leibnizplatz (Straßenbahnlinien 4 und 6) und

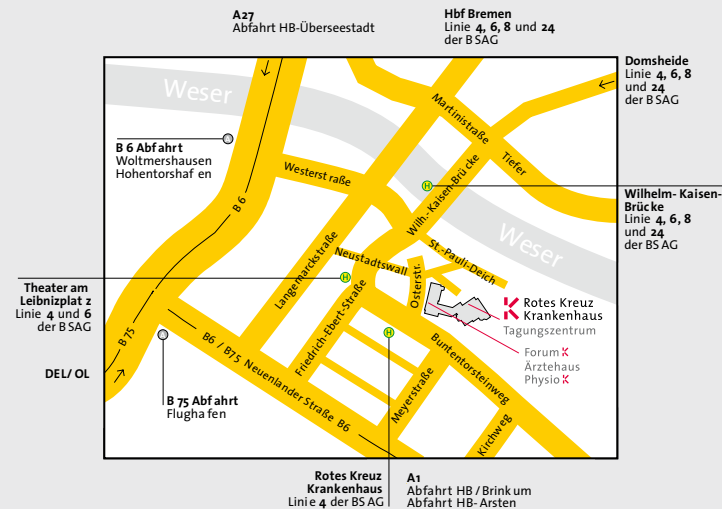
Rotes Kreuz Krankenhaus (Straßenbahnlinie 4).

Sie erreichen uns mit diesen Linien vom Hauptbahnhof aus ebenso wie von der »Domsheide« in der Bremer Innenstadt.

Von dort brauchen Sie zu Fuß übrigens nur etwa zehn Minuten zu uns!

Anreise mit dem PKW

Durch unsere Tiefgarage haben Sie direkten Zugang zum Tagungszentrum. Nutzen Sie bitte die Zufahrt über die Osterstraße, auch bei Anreise mit Navigationssystem.



Informationen zur Kältekammer erhalten Sie im Physio K unter Tel. 0421 / 55 99-316 oder info@physiok.de

**Rotes Kreuz
Krankenhaus**

St.-Pauli-Deich 24
28199 Bremen

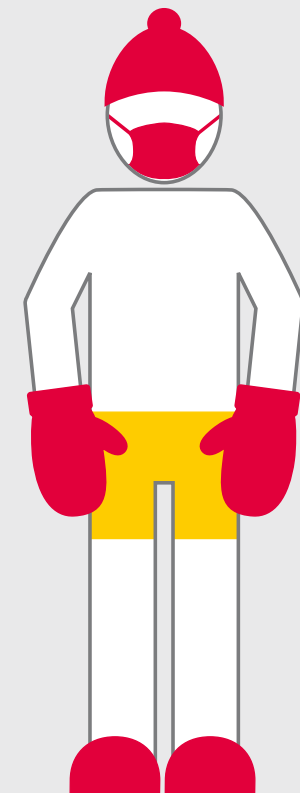
www.rotekreuzkrankenhaus.de

Physio K
gesund trainieren
www.physiok.de

Rotes Kreuz
Krankenhaus

PATIENTENINFORMATION

Kältekammer



Kälte, die wohl tut.

Kältekammer-Therapie

Die Kältekammer-Therapie

Liebe Patientinnen und Patienten, wissenschaftliche Untersuchungen haben belegt, dass eine halb- bis dreiminütige Einwirkung extremer Kälte genügt, um Schmerzen zu lindern, entzündliche Prozesse einzudämmen und verkrampfte Muskulatur zu lockern. Mit einem solchen kurzzeitigen Aufenthalt in der Kältekammer werden genau diese Ergebnisse erzielt.

Der erste Effekt der Schmerzminderung hält zwei bis sechs Stunden an. Durch die Funktionsverbesserung der Gelenke sind viele Patienten zum ersten Mal wieder in der Lage, ihre verspannte Muskulatur im Anschluss zu trainieren. Je nach Anzahl der Behandlungen kann sich eine monatelange Schmerzreduzierung oder Schmerzfreiheit einstellen, hierfür empfehlen die Ärzte mindestens zehn Behandlungen – je nach Beschwerdebild und Therapieeffekt. Die Kältetherapie kann stationär, teilstationär oder auch ambulant erfolgen. Den besten Behandlungserfolg erreichen Sie, wenn die Kältetherapie im Rahmen eines komplexen therapeutischen Angebotes mit ärztlicher Betreuung, anderen Maßnahmen der physikalischen Therapie, Krankengymnastik usw. stattfindet.

Das Rote Kreuz Krankenhaus Bremen bietet Ihnen die Kältekammer-Therapie bis minus 110°C als eine von wenigen Klinik in Norddeutschland an.



Wie ist der Ablauf?

Zwei Stunden vor und nach dem Besuch der Kältekammer sollten Sie nicht duschen oder baden und keine Salben, Kosmetika oder Fettcremes nutzen. Bitte nehmen Sie in diesem Zeitraum auch keine Wärmeanwendungen (Fango, Heißluft, medizinische Bäder, Sauna, Sonnenbad) in Anspruch.

Sie betreten die Kammern in Badebekleidung, Handschuhen, Mütze, festen Schuhen und Mundschutz.

Hörgeräte, Schmuck, Brille, Kontaktlinsen, Uhren, Leder-schuhe und -handschuhe dürfen zum Schutz vor Erfrierungen und des Materials nicht mit hinein.

Während Sie die ersten zwei Sektionen (-10°C und -60°C) nur kurz zur Temperaturanpassung passieren, halten Sie sich in der dritten Kammer bis zu drei Minuten auf.



Sie können die Kältekammer jederzeit ohne Vorankündigung verlassen, die Kälte wird aufgrund der extrem trockenen Luft in der Regel aber nicht als unangenehm empfunden.

Die Kammern sind beleuchtet, der Therapeut ist durch eine Videoanlage und Lautsprecher und große Sichtfenster während der Anwendung immer in Kontakt zu Ihnen. Natürlich erhalten Sie eine ausführliche Einweisung, bevor es losgeht.

Was kostet die Kältekammer?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten nach Einzelfallentscheidung.

Kosten für Selbstzahler

Einzel: € 30,-

10er-Karte: € 270,-