

> Die Kältekammer- Therapie



Informationen erhalten Sie im
Physio K unter Tel. 0421.55 99-316
oder info@physiok.de

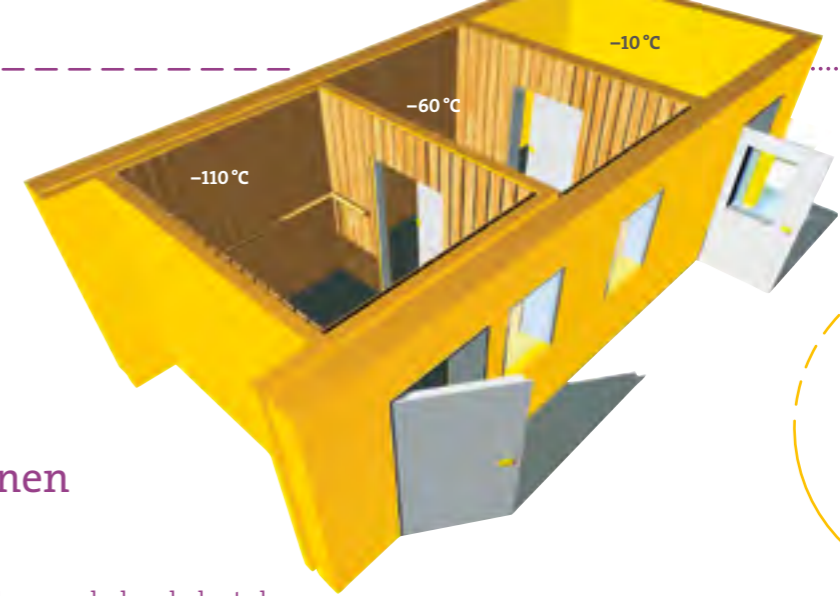
Physio K
gesund trainieren

> 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 verkrampte 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 Patient:innen 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 Ärzt:innen 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 Kliniken 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, Lederschuhe 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.

> Was kostet die Kältekammer?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Kältekammer-Therapie nur nach Einzelfallentscheidung. Die Preise für Einzel- und Zehnerkarten erfahren Sie als Selbstzahler:in auf unserer Homepage: www.physiok.de.



Therapeut:in und Patient:in sind durch große Sichtfenster, aber auch per Videoanlage und Lautsprecher immer in Kontakt. Bevor es losgeht, gibt es eine ausführliche Einweisung.



> Einsatzmöglichkeiten

Vor allem Rheumapatient:innen mit chronisch entzündlichen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen und weichteilrheumatischen Erkrankungen profitieren von der Therapie. Aber auch nach Sportverletzungen, Gelenkoperationen, bei Schlafstörungen, Restlesslegs-Syndrom, Neurodermitis, Psoriasis, Asthma bronchiale und Migräne werden positive Wirkungen beobachtet.

Profi-Sportler:innen 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 (Precooling) 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 ($\geq 160/100$ mm 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:in benötigen Sie vor dem Besuch der Kältekammer die Unbedenklichkeitsbescheinigung Ihres Haus- oder Facharztes.

Kälte-
kammer-
Therapie

— — — Wir sind gut zu erreichen:

Innenstadtnah, im Forum **K** /
Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen gGmbH