

Datum:



Klinik für Manuelle Therapie

Ganzkörperkältetherapie (Kältekammer) - Checkliste

Name: geb.am:

Alter:..... Gewicht:..... kg (max. 120kg)

Ich habe den Informationsbogen einschließlich der Einschränkungen und Komplikationen gelesen. Eventuelle Komplikationen bin ich mit meinem behandelnden Arzt durchgegangen. Der Besuch der Ganzkörperkältetherapie erfolgt auf eigene Gefahr.

Eine finale Beurteilung zum Betreten der Kältekammer ist dem Aufsicht führenden Therapeuten vorbehalten.

Ich wurde über alle möglichen Komplikationen vollumfänglich aufgeklärt, siehe Infoblatt. Ich habe keine Fragen mehr.

Mir ist bekannt, dass Hörgeräte, Brillen, Kontaktlinsen und Schmuck vor dem Besuch der Kältekammer zu entfernen sind. Es wird keine Haftung übernommen.

Damit keine Erfrierungen entstehen, muss die gesamte Hautoberfläche und die Haare trocken sein. Es dürfen keine Gele, Öle oder Cremes vor der Behandlung verwendet werden.

Datum:Unterschrift (Nutzer):

	Ja	Nein
<u>Durchblutungstörung:</u>		
Beine (pAVK) (A)		
Herz (KHK, Herzinfarkt; dekompens. Herzinsuff.) (A) Angina pectoris (A)		
Schlaganfall (A)		
Thrombose (akut oder stattgehabt) (A) Lungenembolie (A)		
Raynaud-Syndrom		
Vaskulitiden (Gefäßentzündung) (A)		
Herzrhythmusstörung		
Herzklappenfehler		

Datum:

Nicht einstellbarer Blutdruck (A)	
-----------------------------------	--

Datum:

	Ja	Nein
<p><u>Elektronische Implantate, z.B.:</u> Herzschrittmacher (A) Defibrillator (A) Neurostimulatoren (A)</p> <p><u>Allgemein:</u> Akuter Infekt (Atem-, Harnwege, Haut, Herpes) (A) Ängste (u.a. in engen oder geschlossenen Räumen) Epilepsie (A) Polyneuropathie Diabetes mellitus insulinpflichtig/Hypoglykämie neigung (A) Kreislaufprobleme/Ohnmachtsanfälle</p> <p>Kälteagglutinine/Kryoglobuline/Kälteallergie (A) Schwangerschaft (A) Anämie Asthma/COPD</p> <p>Kachexie/Mangelernährung Tumorerkrankung/Chemotherapie (A) Sturzneigung, Gangunsicherheit, Standunsicherheit (A) Stoma (Enterostoma, Tracheostoma, Urostoma, Port u.a.) (A)</p> <p>Frische Operationen (A) Starkes Schwitzen (A) Hauterkrankung (Psoriasis, Neurodermitis)</p> <p>Schlechter Allgemeinzustand (A) Gerinnungsstörung (A) Unbehandelte Schilddrüsenüberfunktion (A)</p> <p>Alkohol- und Drogensucht, akuter Entzug (A) Wundheilungsstörung, offene Wunden (A) Starker Kopfschmerz</p> <p><u>Metall am Körper:</u> Schmuck, Ketten, Armreif, Ringe, Ohrringe, Uhren, Piercings, Stützschiene, Rollstuhl, etc.</p>		

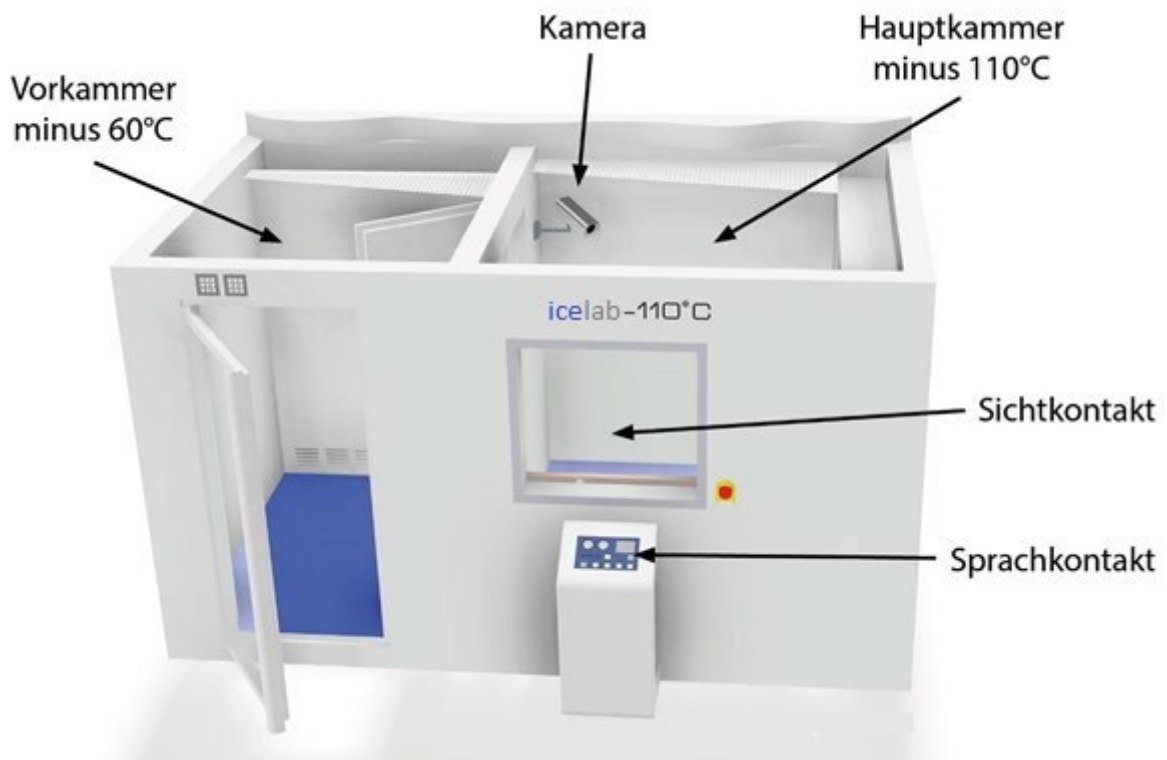
(A) = absolute Einschränkung

Datum:



Klinik für Manuelle Therapie

Ganzkörperkältetherapie (Kältekammer) – Infoblatt



Allgemeine Informationen zur Kältekammer:

Unsere Kältekammer von der Firma Zimmer ist eine 2 Kammer Ganzkörperkältekammer. Die Temperatur der Vorkammer beträgt – 60°C und die der Hauptkammer -110°C.

In der Vorkammer wird 30 sec verweilt und in der Hauptkammer maximal 3,0 Minuten. Zu Beginn wird die Kältetherapie einschleichend angewendet, z.B. 30 sec Vorkammer und maximal 1,5 Minuten Hauptkammer. Der Aufenthalt kann dann bei jedem Besuch um weitere 30 Sekunden verlängert werden. Sollten Sie erfahren im Umgang mit der Ganzkörperkältetherapie sein, können Sie den Aufenthalt in der Kammer beim zweiten Besuch bis zu 3 Minuten in der Hauptkammer verlängern.

Datum:

Mit der Unterschrift bestätigt der Nutzer, dass für ihn keine gesundheitlichen bzw. medizinischen Einwände gegen die Nutzung der Kältekammer vorliegen.

In der Kältekammer ist eine Schutzkleidung zu tragen. Sie besteht aus: Kopf/Ohrenschutz/ Handschuhe/ Mund-Nasenschutz/ Strümpfe über die Knöchel reichend und festes sauberes Schuhwerk wie Turn - oder Sportschuhe (keine Ledersohle), sowie Badeanzug/-hose, ohne Metallapplikation.

Auch kurze Sportbekleidung ohne Metallapplikationen kann getragen werden. Die Schutzkleidung Handschuhe/Kopf/Ohrenschutz/Mundschutz stellt die Klinik. Sie ist bei jeder Therapie wieder mit zu bringen und wird mehrmals verwendet.

Wichtig:

Es dürfen keine Metallteile, Pumpen oder elektronische Geräte im oder am Körper getragen werden.

Kinder (< 18 Jahre), sturzgefährdete Personen mit Gang- und Standunsicherheit kann der Zutritt nicht gestattet werden.

Verhalten vor der Kältekammer:

- Wiederholung der Verhaltensanweisung und Durchgehen der Checkliste durch den Therapeuten
- Umziehen (Badehose bzw. Badeanzug ohne Metallapplikation, Kälteschutz (Kopf, Ohren, Hände, Mund/Nase, Fuß; Socken über die Knöchel; festes sauberes Schuhwerk/ Turnschuhe keine glatten Ledersohlen
- Vor Betreten der Kältekammer Kontrolle von Blutdruck, Puls und Allgemeinbefinden durch den Therapeuten
- Nach der Kältekammer Kontrolle Blutdruck/Puls Allgemeinbefinden durch den Therapeuten.

Verhalten in der Kältekammer:

Zu Ihrer Sicherheit besteht ständiger Kontakt zwischen Aufsichtspersonal und Kältekammernutzer.

- Maximal 2 Personen befinden sich zeitgleich in der Kammer.
- Ein/Eine MitarbeiterIN hilft beim Einschleusen und schließt die Außentür vom Vorraum.
- Bleiben Sie 30 Sekunden in der Vorkammer, erst dann treten sie nach Aufforderung in die Hauptkammer.
- Gehen Sie zügig in die Hauptkammer oder verweilen Sie in der Vorkammer.
- Flach ein- und ausatmen, durch die kalte Atemluft, die sich in der Lunge erwärmt, kann es anfangs zu Atembeklemmung kommen. Dieses lässt sich durch flaches Atmen (z.B. durch leises Summen oder Sprechen) verhindern. Vermeiden Sie zu tiefes Einatmen.
- In der Vorkammer und Hauptkammer bleiben Sie bitte in dosierter Bewegung. Die Zeit wird alle 30 sec angesagt.
- Die Aufenthaltsdauer kann nach eigenem Ermessen max. 3,0 Minuten in der Hauptkammer betragen.
- Beim Erstbesuch der Kältekammer beträgt die max. Aufenthaltsdauer in der Hauptkammer 1,5 Minuten
- Beim vorzeitigen Verlassen der Kammer heben Sie sichtbar die Hand oder klopfen Sie gegen die Scheibe. Die Türen der Kältekammer lassen sich immer von innen öffnen. Sie können die Kammer zu jeder Zeit verlassen.

Datum:

Verhalten nach der Kältekammer:

- Normale Tageskleidung anziehen
- Bewegen Sie sich weiter und betätigen sie sich aktiv

Verhalten im Notfall:

- **Ruhe bewahren!!**
- Die Therapie in der Kältekammer wird von 2 Fenstern aus überwacht
- Sprechen Sie in den Raum - Sie werden gehört
- Gehen Sie langsam in Richtung Ausgang und verlassen Sie die Kammer.
- Alle Türen können durch Druck in die Ausgangsrichtung geöffnet werden

Mögliche Komplikationen können auftreten:

Erfrierungen am Körper insbesondere bei feuchter Haut.

Ggf. lebensgefährliche Herz-Kreislauf Reaktionen siehe Einschränkungen Checkliste

Einschränkungen sind in der Checkliste aufgeführt. Sollte ein Punkt dort mit „Ja“ angekreuzt sein, müssen Sie ihren behandelnden Arzt vor Besuch der Kältekammer zur Abklärung aufsuchen.

Bitte mindestens 1 Stunde vor und nach der Kältekammertherapie kein Sonnenbad nehmen und am gleichen Tag keine Saunagänge oder ähnliches durchführen.

Positive Erfahrungen in folgenden Bereichen:

- **medizinisch:**
 - entzündlich-rheumatische Erkrankungen ○
degenerative Erkrankungen (Arthrose) ○
Fibromyalgie
 - Chronische Schmerzen (allgemein) ○ Multiple
Sklerose ○ Restless legs Syndrom ○
Muskelschmerzen
 - Vegetative Dysregulation
- **Sport und Fitness:**
 - Beschleunigt Regeneration nach dem Training ○
Vorbeugung Überlastung des Bewegungsapparats
 - Unterstützt die Behandlung von
Überlastungssyndromen der Muskeln, Gelenke und
der Wirbelsäule
 - Unterstützt Ausdauer- und Krafttraining ○ Kann das
Bewegungsausmaß verbessern

Datum:

- Verkürzt die Rehabilitationszeit nach Sportverletzungen
- Unterstützt beim Leistungssport

- **Wellness:**

- Cellulite und Problemhaut
- Reduktion von Übergewicht
- Anti-Aging Effekt
- Stress Reduktion

Zeitliche Abstände:

Der Nutzer sollte generell ausgeruht und ohne zeitlichen Druck bei der Kältekammer erscheinen:
Hierzu sind bestimmte Zeitfenster hinterlegt.

