



Ganzkörperkältetherapie (Kältekammer) - Checkliste

Name, Vorname: _____ Geburtsdatum: _____

Ich habe die Informationen einschließlich der Einschränkungen und Komplikationen gelesen. Nach ärztlicher Begutachtung soll eine Therapie mit der Ganzkörperkältekammer beginnen. Ich wurde über mögliche Komplikationen aufgeklärt (Infoblatt) und habe keine Fragen mehr. Ebenso bin ich darüber informiert worden, dass meine Hautoberfläche und Haare trocken sein müssen um auch kleinsten Erfrierungen vorzubeugen, auch Gele, Öle oder Cremes dürfen vor der Therapie nicht aufgetragen werden. Den Anweisungen durch den Arzt/Therapeuten ist Folge zu leisten.

KONTRAINDIKATIONEN	Ja
<u>Herz-Kreislauf-System:</u>	
Absolut: pAVK, KHK, Schlaganfall, Thrombose (bis 2 Jahre), Lungenembolie (bis 5 Jahre), Vaskulitis (Gefäßentzündung), höhergradige Herzinsuffizienz, maligner Hypertonus	<input type="checkbox"/>
Relativ: Raynaud-Syndrom, relevante Herzrhythmusstörung oder Herzklappendefekte	<input type="checkbox"/>
<u>Elektronische Implantate, z.B.:</u>	
Absolut: Herzschrittmacher, Defibrillator, Neurostimulator	<input type="checkbox"/>
<u>Allgemein:</u>	
Absolut: Akute Infekte, Ängste (z.B. enge oder geschlossene Räume), Schwangerschaft, labiler Diabetes mit Unterzuckerungsneigung, bekannte Kälteagglutinine oder Kälteallergie, relevante Gerinnungsstörungen, hyperreagibles Bronchialsystem, frische / offene Wunden, Tumorerkrankung, Chemotherapie, häufige Kreislaufprobleme oder Ohnmachtsanfälle, Gangunsicherheit, Standunsicherheit, Sturzneigung, Alkohol- und Drogensucht, Entzug, Stomaversorgung (Enterostoma, Tracheostoma, Urostoma u.a.), Metalle am Körper (Schmuck, Ketten, Armreif, Ringe, Ohrringe, Uhren, Piercings, Stützschiene, u.a.)	<input type="checkbox"/>
Relativ: Epilepsie, Polyneuropathie, ausgeprägte Anämie, Asthma, COPD, Kachexie, Mangelernährung, Starkes Schwitzen, Hauterkrankung (Psoriasis, Neurodermitis), unbehandelte Schilddrüsenerkrankung, akut starker Kopfschmerz, Gewicht > 120Kg	<input type="checkbox"/>

Wenn einer der Punkte mit „Ja“ beantwortet ist, muss zusätzlich eine ärztliche Unbedenklichkeit dokumentiert werden. Eine finale Beurteilung zum Betreten der Kältekammer ist dennoch dem Aufsicht führenden Therapeuten vorbehalten.

Datum: _____ Unterschrift (Nutzer): _____

Ärztliche Bestätigung, dass der Patient in die Kältekammer darf
Unterschrift/Stempel _____

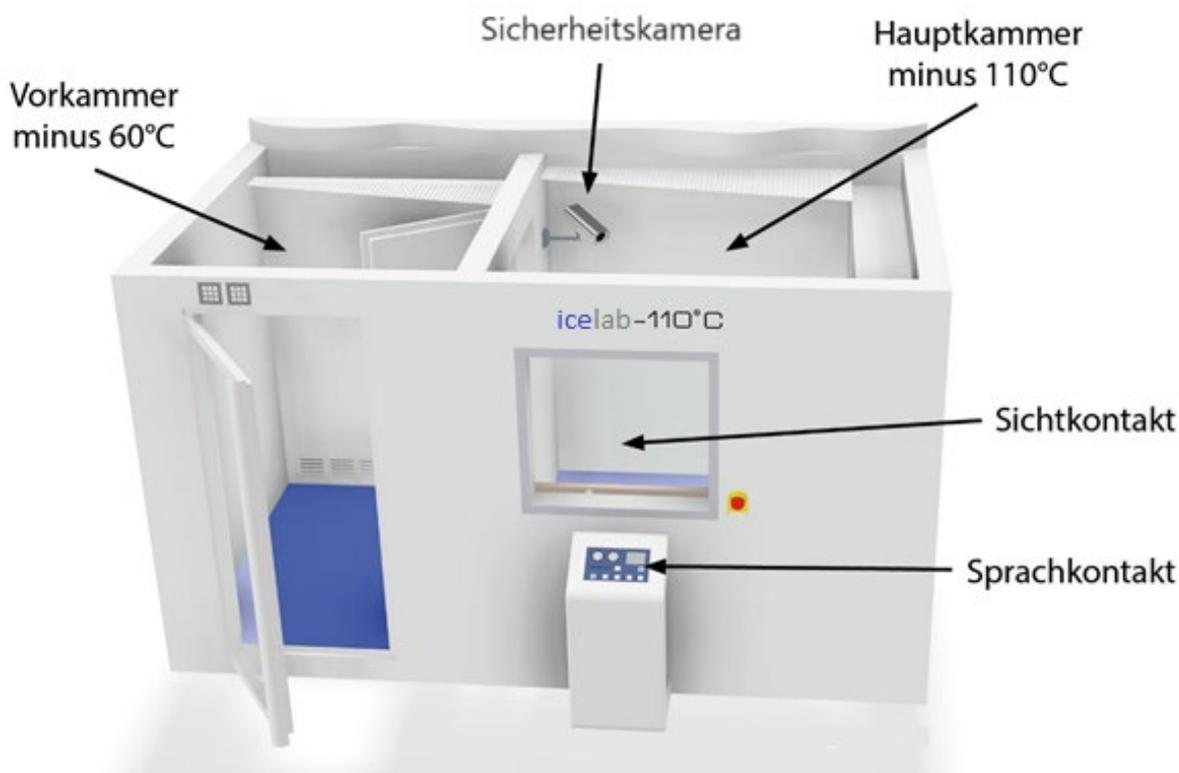
Zeitliche Abstände:

Der Nutzer sollte möglichst mit gemessenen Vitalparametern (Puls und Blutdruck) zur Kältetherapie kommen, ausgeruht und ohne zeitlichen Druck.

Wir wünschen eine erfolgreiche Therapie – Ihr Team der KMT-Hamm

Bemerkungen Arzt:			
Datum:	Blutdruck:	Vorkammer	Hauptkammer
		0,5 Minuten	
		0,5	0,5 Minuten
		0,5	1 Minuten
		0,5	1,5 Minuten
		0,5	2 Minuten
		0,5	2,5 Minuten
		0,5	3 Minuten
		0,5	
		0,5	
		0,5	
		0,5	
		0,5	
		0,5	

Ganzkörperkältetherapie (Kältekammer) – Infoblatt



Allgemeine Informationen zur Kältekammer:

Die Ganzkörperkältekammer von der Firma Zimmer hat 2 Kammern. Die Vorkammer kühlt auf -60°C, die Hauptkammer auf -110°C herunter. Der therapeutische Gebrauch erfolgt begleitet. Zu Beginn werden Sie angeleitet 30 Sekunden in der Vorkammer zu verweilen. Am Folgetag kann nach 30 Sekunden in der Vorkammer bei guter Verträglichkeit die Hauptkammer für 30 Sekunden betreten werden. Von Tag zu Tag kann der Aufenthalt auf bis zu maximal 3 Minuten in der Hauptkammer gesteigert werden.

In der Kältekammer ist eine Schutzkleidung zu tragen:

Ohrenschutz; Handschuhe; Mund-Nasenschutz; min. knöchellange Strümpfe und festes Schuhwerk wie Turn-/Sportschuhe (keine Ledersohle), Badeanzug/-hose, ohne Metallapplikation, alternativ kurze Sportbekleidung.

Metallteile, Pumpen oder elektronische Geräte im oder am Körper sind untersagt.

Bei Gang- und Standunsicherheit oder starkem Schwitzen kann der Zutritt verweigert werden.

Verhalten vor der Kältekammer:

- Die Nutzung der Kältekammer ist nur bei Wohlbefinden und mit ausgefüllter Checkliste, gemessenem Puls und Blutdruck gestattet
- Umziehen in der Umkleide: Bade- / kurze Sportkleidung (ohne Metallapplikation)
- Anlegen des Kälteschutzes: Ohren, Hände, Mund/Nase, Socken über die Fußknöchel, festes Schuhwerk

Verhalten in der Kältekammer:

Zu Ihrer Sicherheit besteht ständiger Kontakt zwischen Aufsichtspersonal und Kältekammernutzer.

- Die Kältekammer wird zeitgleich von maximal 2 Personen genutzt
- Das Therapeuten-Team begleitet das Einschleusen und schließt die Vorkammer-Außentür
- Durch die kalte Atemluft können die Atemwege gereizt werden was sich anfangs wie Atembeklemmungen anfühlt. Wir empfehlen flaches Atmen in den Bauch, auch leises Summen kann Atembeklemmungen verhindern.
- Gehen Sie nach Aufforderung zügig in die Hauptkammer.
- Bewegen Sie sich ruhig, gerne auch mit kleinen Schritten im Kreis.
- Die Zeit wird alle 30 sec angesagt.
- Möchten Sie die Kammer vorzeitig verlassen, können Sie sich durch Heben der Hand bemerkbar machen. Die Türen der Kältekammer lassen sich immer in Fluchrichtung öffnen.

Verhalten nach der Kältekammer:

- Ziehen Sie sich um und bewegen Sie sich weiter, betätigten sie sich dosiert aktiv (besonders empfehlenswert für die ersten gut 30 Minuten nach der Kältetherapie)

Verhalten im Notfall:

- **Ruhe bewahren!!**
- Die Therapie in der Kältekammer wird von 2 Fenstern und zwei Kameras überwacht
- Sprechen Sie in den Raum - Sie werden gehört
- Gehen Sie zum Ausgang und verlassen Sie die Kammer

Mögliche Komplikationen können auftreten:

In der Regel wird die Kältetherapie gut vertragen. Hautrötungen sowie ein Anstieg von Puls und Blutdruck sind Ausdruck einer gesunden Antwort auf die Kälte.

Allerdings können auch schwerwiegende Komplikationen auftreten, denen mit dem Check und den Anweisungen vorgebeugt wird.

Einschränkungen sind in der Checkliste aufgeführt. Sollte ein Punkt dort mit „Ja“ angekreuzt sein, muss der behandelnde Arzt entscheiden, ob und in welcher Weise die Kältekammer therapeutisch bei Ihnen genutzt werden soll.

Nehmen Sie mindestens 1 Stunde vor und nach der Kältekammertherapie kein Sonnenbad, auch Saunagänge sind nicht zu empfehlen.

Positive Erfahrungen haben wir in folgenden Bereichen gesammelt:

Erkrankungen: Entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, Multiple Sklerose, degenerative Gelenkerkrankungen (Arthrose), Restless Legs Syndrom, Muskelschmerzen, vegetativer Dysregulation, Fibromyalgie, insgesamt bei fast allen chronischen Schmerzen.

Sport und Fitness: Beschleunigt die Regeneration nach dem Training, beugt Überlastungen des Bewegungsapparates vor, Unterstützt die Behandlung von Überlastungssyndromen der Muskeln, Gelenke und der Wirbelsäule. Unterstützt Ausdauer- und Krafttraining, Verbessert die Beweglichkeit. Verkürzt die Rehabilitationszeit nach Sportverletzungen, Unterstützt beim Leistungssport.

Wellness: Antiaging, Reduktion von Übergewicht, Cellulite und Problemhaut, Stress Reduktion

Psyche: Schüttet Endorphine aus, wirkt stimmungsaufhellend und antriebssteigernd.