

EX[°]CELSIUS

& vous...

Nom :
 Prénom :
 Téléphone :
 E-mail :
 Date de naissance :/...../.....
 Taille : Poids :

Motif de la consultation :

 Médical, pathologie:
 Sportif, discipline: Niveau:
 Bien-être :

QUESTIONNAIRE MÉDICAL

Antécédents médicaux contre-indiquant l'usage de la Cryothérapie Corps Entier :

Hypertension artérielle non stabilisée..... OUI..... NON
 Infarctus du myocarde (de moins d'1 an)..... OUI..... NON
 Maladie coronarienne instable ou sévère..... OUI..... NON
 Artériopathie des membres inférieurs..... OUI..... NON
 Thrombose veineuse / phlébite..... OUI..... NON
 AVC / embolie pulmonaire..... OUI..... NON
 Syndrome de Raynaud..... OUI..... NON
 Affection respiratoire..... OUI..... NON
 Colique néphrétique / hépatique..... OUI..... NON
 Hyperuricémie (crise de goutte)..... OUI..... NON
 Diabète non équilibré (HbA1c > 7%)..... OUI..... NON
 Dispositif médical sous cutané, prothèse..... OUI..... NON
 Epilepsie..... OUI..... NON

Etat clinique contre-indiquant l'usage de la Cryothérapie Corps Entier

Hospitalisation de moins de 6 mois..... OUI..... NON
 Intervention chirurgicale de moins de 6 mois..... OUI..... NON
 Grossesse connue..... OUI..... NON
 Allergie au froid..... OUI..... NON
 Prise de toxique (alcool, stupéfiants)..... OUI..... NON
 Infection cutanée (plaie, cicatrice, piercing, tatouage récent)..... OUI..... NON

CONSENTEMENT

Je soussigné(e).....

domicilié(e).....

certifie :

Avoir répondu sincèrement au questionnaire médical,

Signaler avant chaque séance tout éventuel nouveau problème de santé,

Respecter les consignes de l'opérateur,

Avoir été informé, en termes que j'ai compris, des risques et avantages de la cryothérapie corps entier,

Avoir rempli le formulaire en deux exemplaires, un m'ayant été remis et un conservé dans mon dossier au centre.

Fait le :/...../..... à

Signature du patient

EXAMEN CLINIQUE

(rempli avec l'opérateur)

Tension :

Piercing :

Fréquence cardiaque :

Lentilles de contact :

TA :

Implants :

FC :

Autres symptômes (état fébrile, troubles digestifs).....

FR :

Infection cutanée (plaie, cicatrice, tatouage récent) :

.....

LA CRYOTHERAPIE CORPS ENTIER

La cryothérapie ou « thérapie par le froid » consiste à soumettre le corps pendant quelques minutes à des températures extrêmes pour stimuler, de façon naturelle, son métabolisme et soulager ses dysfonctionnements. La cryothérapie corps entier, à la différence de la cryolise et du cryosauna, optimise l'efficacité du soin car elle permet de mobiliser la totalité du corps.

APPLICATIONS

De nombreuses pathologies sont soulagées efficacement et durablement grâce aux mécanismes de défense naturelle de l'organisme spontanément sollicités par le choc thermique : vasodilatation et amélioration de la circulation sanguine, oxygénation corporelle et élimination des déchets, libération d'hormones anti-douleurs et anti-inflammatoires, libération d'endorphine, production de collagène...

Applications médicales :

Rhumatologie : maladies rhumatismales, arthrose, douleurs musculaires, fibromyalgie...

Traumatologie : blessures, coups, entorses, claquages, tendinites, état post opératoire...

Dermatologie : psoriasis, eczéma, dermatite, neurodermite...

Neurologie : spondylarthrite ankylosante, sclérose en plaque...

Sport :

Préparation et récupération, diminution des douleurs musculaires, élimination des toxines.

Amélioration des performances et récupération après blessure (cicatrisation des fibres musculaires).

Bien-être :

Régulation des troubles de l'humeur et du sommeil (anxiété, stress, insomnie...), action anti-fatigue, soulagement des migraines, action drainante.

Esthétique :

Action amincissante et régénérante (combiné à une alimentation équilibrée), perte de poids, diminution de la cellulite aqueuse, raffermissement de l'épiderme.

CONSIGNES ET PRECAUTIONS

Avant de pouvoir bénéficier de la CCE* vous devez remplir et remettre à l'opérateur, un questionnaire présentant la liste des antécédents médicaux et états cliniques contre indiquant son utilisation.

Avant chaque séance il faut :

- Être totalement sec (cheveux, corps, vêtements),
- Ne pas prendre de douche ou de bain ½ heure avant la séance,
- Arrêter toute activité sportive 1h avant l'exposition au froid,
- S'assurer que votre corps n'est pas sujet à la sudation,
- Ne pas appliquer de crème corporelle dans les 3h précédant la séance,
- Enlever les lentilles de contact et les objets métalliques en contact avec la peau (bijoux, piercing...),
- Porter un maillot de bain ajusté et sec (cabines et vestiaires sont à votre disposition),
- Protéger les extrémités corporelles (gants, bonnet ou cache oreille, chaussettes et masque, fournis par nos soins),
- Protéger les zones sensibles (blessures cutanées, plaies, cicatrices récente...),
- Ne pas consommer d'alcool ou de drogue avant la séance.

Déroulement de la séance :

- Accès à une pré-chambre à -10°C puis à -60°C pendant quelques secondes,
- Passage dans la chambre à -110°C pendant 2 à 3 minutes,
- Retour par les pré-chambres et sortie,
- Respectez simplement les consignes de l'opératrice qui reste en contact visuel et sonore avec vous durant toute la séance.

Après la séance de cryothérapie :

Un temps de repos est nécessaire à la sortie de la chambre (un espace de détente agréable et confortable vous attend !)

Dans l'heure qui suit la séance, il faut éviter tout effort intense (activité sportive ou autres...) et ne pas prendre de douche ou de bain.

Merci d'avoir pris connaissance de ces informations qui contribuent au bon déroulement de votre séance de Cryothérapie Corps Entier. Excelsius vous souhaite une agréable odyssée !