

CRYOFIRST ADVANCE INSTITUTE

LES 3 SOURCES - Résidence Rocade Padules, route d'Alata - 20090 Ajaccio 04 95 23 25 93

FICHE D'INFORMATION MEDICALE ET DE CONSENTEMENT

Nom : Prénom :

Date de naissance : Téléphone :

Mail : @.....

Motif de la séance :

Précaution à prendre avant chaque séance :

Ne pas exercer une activité sportive 30 min avant la séance.

Ne porter aucun vêtement ou sous vêtement humide.

Avoir une peau sèche sans aucun produit cosmétique, ne pas se raser ou s'épiler.

Protéger les extrémités et parties sensibles du corps.

Retirer les objets métalliques (montres, bracelets...) sauf boucles d'oreilles et lunettes.

Protéger toutes blessures cutanées, plaies ouvertes ou cicatrices fraîches.

Comment se comporter durant la séance :

Inspirer l'air par le nez et expirer par la bouche.

Ne pas frotter ou taper des mains et la surface de la peau, ne toucher ni les parois ni les échangeurs de chaleur.

Après la séance :

Ne pas prendre de douche chaude dans les 30 min qui suivent et ne pas s'exposer au soleil.

INDICATIONS

- Récupération et amélioration des performances des athlètes et sportifs, préparation à la compétition
- Lésions traumatiques aiguës (entorses...), contusions et douleurs musculaires
- Douleurs articulaires
- Tendinopathies
- Fibromyalgie
- Pathologies rhumatismales inflammatoires : Polyarthrite, Spondylarthrite Ankylosante, arthrites et non inflammatoires, Arthroses
- Sclérose en plaques
- Spasticité
- Psoriasis, Neurodermite et Lichen plan
- Migraine
- Syndrome dépressif
- Fatigue chronique
- Troubles du sommeil

CONTRE-INDICATIONS

- Hypertension artérielle non soignée
- Insuffisance respiratoire sévère, infection respiratoire aiguë, angine de poitrine
- Insuffisance cardiaque, trouble du rythme cardiaque, insuffisance coronarienne
- Infarctus du myocarde de moins de 6 mois, Pace Maker, dispositif cardiaque sous-cutané
- Insuffisance circulatoire aiguë, thrombose veineuse profonde, micro angiopathie et phlébite
- Hyper uricémie (crise de goutte)
- Artériopathie de stade 3 ou 4
- Anémie profonde
- Allergie au froid intense, hyper-sensibilité au froid
- AVC et embolie pulmonaire
- Colique néphrétique, colique hépatique
- Infection cutanée (aiguë bactérienne ou virale)
- Infection aiguë
- Grossesse connue
- Épilepsie
- Traitement oncologique.

A renseigner cependant « non contre-indiqué »

CRYOFIRST ADVANCE INSTITUTE

LES 3 SOURCES - Résidence Rocade Padules, route d'Alata - 20090 Ajaccio 04 95 23 25 93

- Trouble du rythme cardiaque • Insuffisance valvulaire • Rétrécissement valvulaire
- Artériopathie stade 1 et 2 • Cardiopathie ischémique • Syndrome de Raynaud prononcé
- Poly neuropathies

Remarque :

En cas de doute sur les contre-indications notées ci-dessus concernant votre état de santé, nous vous invitons à vous rapprocher de votre médecin traitant avant votre première séance de cryothérapie.

Je soussigné(e),

certifie avoir lu et compris les informations ainsi que les contre-indications ci-dessus concernant la pratique de la cryothérapie corps entier. Je m'engage à respecter les consignes de l'opérateur et à signaler tout problème avant et pendant la séance. Je certifie sur l'honneur être en mesure de pratiquer une séance de cryothérapie corps entier. Je renonce également à tous recours juridiques à l'encontre de l'opérateur en cas de fausses déclarations.

**Ajaccio,
Le :**

Signature suivie de la mention « lu et approuvé »

PROTOCOLE

CURE DE 10 À 20 SÉANCES

Obtenir un soulagement maximal sur tout type de douleurs et pathologies inflammatoires.

Durée maximale : 3 à 6 semaines

La durée maximale d'exposition : 1 à 3 minutes.

Températures efficaces : de -110 à -140°C.

Méthode 1 (la plus efficace) : 1 à 2 séance(s) quotidienne(s) sur 2 semaines (le plus efficace.)

Méthode 2 : tous les 2-3 jours sur 3 semaines.

Conseil : 2 mois de repos sont nécessaires avant de pouvoir refaire une nouvelle cure.

UTILISATION RÉGULIERE

1 à 3 séances hebdomadaire : Pour les sportifs à haute intensité d'entraînement, récupération et préparation continues à l'effort.

1 séance hebdomadaire : En bien être et esthétique.

UTILISATION PONCTUELLE

Cette utilisation est possible pour récupérer plus rapidement après un effort intense (douleur musculaire/articulaire), ou pour une séance de détente. Les bénéfices de cette utilisation sont immédiats (sensation de légèreté, bien être) mais ne perdure pas dans le temps contrairement à la cure.

Tarifs : Séance individuelle 49€ - Règlement :

Forfait 3 séances 125€

Forfait 5 séances 210€

Forfait 10 séances 390€