

CRYOTHERAPIE



DEFINITIE

Therapeutische koude toepassing

Historiek:

De cryotherapie bestaat al sinds de oudheid, maar het is pas vanaf de jaren 70 dat de wetenschappers interesse begonnen te tonen in deze koudetherapie. De Japanners, gevolgd door de Arabieren waren de eersten die een wetenschappelijke methode op punt hebben gebracht om de resultaten van de constante temperatuur dalingen van de huid te gaan evalueren.

Al sinds de mensheid hebben we steeds onze toevlucht kunnen zoeken in de cryotherapie via de traumatologische behandelingen.

In werkelijkheid werd het gebruik van ijs en sneeuw ook al vermeld door Hippocrates (460 – 377 VJC).

De cryotherapie is uitgebreid toegepast voor zijn welzijn maar op een totaal proefondervindelijke manier.

Het is zeker dat de toepassing van de cryotherapie geëvolueerd is maar in het bijzonder dan de evolutie van de psychologische kennis, die ons toelaat een beter inzicht te verkrijgen in de effecten ervan en in het definiëren van de gebieden en de toepassingsmodaliteiten.

NOTIE VAN DE THERMISCHE SCHOK

Begin de jaren 70 hebben studies ivm de cryotherapie aangetoond dat om daadwerkelijk efficiënt te zijn men een “*thermische schok*” moest creëren.

De thermische schok vertegenwoordigt een zeer grote verlaging van de temperatuur in een minimum van tijd.

Men moet namelijk weten dat in normale omstandigheden de huidtemperatuur schommelt rond de 34 °C. Het is deze temperatuur die maximaal verlaagd moet worden (tussen bepaalde waarden) en dit in een minimum van tijd.

EFFECTEN VAN DE CRYOTHERAPIE

Bij gebruik van de cryotherapie met zeer lage temperatuur werkt men op 4 niveaus:

I. ANALGESIA

Het maximale effect wordt onmiddellijk behaald (10 à 15 sec) gedurende de behandeling en zal duren (gezien de probleemzone) van 30 minuten tot 3 uur(gemiddelde 1 uur), na stopzetting van de behandeling.

De koude initieert een afremming van de zenuwtoestand voor zover de huidtemperatuur onder de 15 °C wordt gebracht. Men kan de limiet bepalen tussen 5 en 7. **Dus de thermische schok zal erin bestaan de huidtemperatuur te laten aanpassen van 34 °C tot onder de 15°C maar zonder onder de 5 °C te zakken.**

CRYOTHERAPIE

II. ONTSTEKINGSREMMEND

Het belang van de ontsteking, de doordringbaarheid van de haarvaten en het cellulair zijn rechtstreeks gelieerd met de weefseltemperatuur.

De snelle toepassing van koude brengt een vermindering teweeg van de aanmaak van chemische bestanddelen, verantwoordelijk voor de ontsteking.

Dit laat toe de hoeveelheid algogene substanties te verminderen met 70 tot 80 % met als gevolg een minder hevige ontstekingsreactie.

Door een vaatvernauwing (van de arteries en haarvaten) te gaan veroorzaken, door de koude, werkt men de vaatverwijding tegen die de infectie veroorzaakt. Deze vaatvernauwing is verantwoordelijk voor de vermindering van de uitgaande bloedstroom, een vermindering van de hydrostatische druk en dus van de vermindering van de uitgaande vloeistof alsook een verminderde plasmatische extravasatie die verantwoordelijk is voor het oedeemvolume.

Men moet de nadruk leggen op het feit dat de koude de uitlaat van onmisbaar vocht verantwoordelijk voor weefselherstel, niet belemmerd, het doet het enkel vertragen. Deze vertraging wordt ruimschoots gecompenseerd door de vermindering van de nefaste effecten van het oedeem en laat aldus toe veel vroeger de revalidatie door beweging aan te vatten.

III. VASOMOTORISCH

De weefselafkoeling provoceert initieel een snelle slagaderlijke en haarvatenvernauwing verkregen via reflexologische weg (thermosregulatie = handhaven van een regelbare t°)

Dus, wanneer de koudetoepassing voldoende lang wordt volgehouden wordt deze gevolgd door een vaatverwijding. Deze paradoxale vaatverwijding correspondeert met een beschermende bloedaandrang. Wanneer de blootstelling nog wordt verlengd, wisselen de periodes van vaatverwijding en vaatvernauwing elkaar af. Dit fenomeen wordt genoemd "Hunting Reaction" of ontsnapping.

Om dit fenomeen te observeren moet de weefseltemperatuur schommelen tussen de 7 en de 12 ° C.

Het is eveneens bewezen dat koude alleen geen enkel direct effect heeft op het oedeem. Om effect te hebben moet koude geassocieerd worden met een lichte druk en een hellende positie. Terwijl de twee geassocieerd zijn wordt het oedeem sneller teruggedrongen.

IV. NEUROLOGISCH

Zoals voordien gezegd, kan de koude leiden tot analgesie of pijnstilling op voorwaarde dat de innerlijke temperatuur beneden de 15 ° C blijft.

De koude vermindert de spasticiteit van de spieren (overdreven en permanente verhoging van de spierspanning van een spier in rusttoestand).

Men heeft opgemerkt dat de amplitude van de spierreflex bij het uitreken; voorafgaand

CRYOTHERAPIE

gekoeld; vermindert tijdens en na applicatie van ijs. Dit heeft Travel toegelaten zijn techniek te ontwikkelen van “spray and stretch” die goede resultaten geeft voor de samentrekkingen.

Dus, de thermische schok zal erin bestaan de temperatuur van de huid te verlagen van 34 ° naar 12 °C zonder echter onder de 7 °C te zakken en dit in een minimum van tijd

MIDDELEN

Er zijn twee grote manieren om te werk te gaan: ofwel gebruikt men de methode van de geleiding of de methode van de sublimatie.

Het ijs (geleiding):

Het is gemakkelijk om zich te voorzien van ijsblokjes maar het gebruik ervan is allesbehalve natuurlijk en praktisch. Het kan gebruikt worden ofwel direct bij middel van een ijsmassage, ofwel bij middel van een ijszak (waterdichte zak met een mengsel van water en crushed ijs).

Het gebruik van ijs openbaart doelmatigheid maar is weinig praktisch, meer nog de temperatuur is niet constant en niet verifieerbaar.

DE CRYOTHERAPIE VAN GELEIDING “MODERNE CRYO 21”

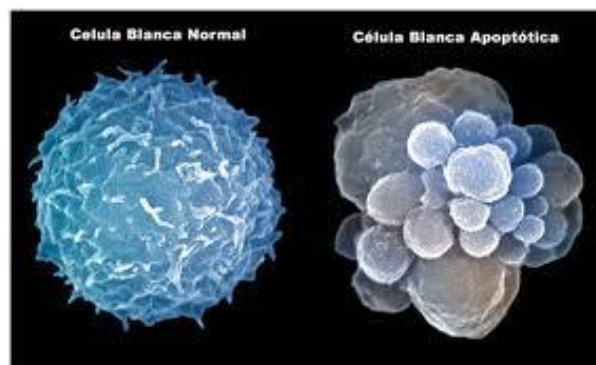
Om een simpele en doeltreffende cryotherapie te creëren is men vertrokken van de voordelen en de doeltreffendheid van ijs zonder de nadelen ervan.

Vandaar uitgaand heeft men een “ijsblok” geconstrueerd die een vooraf bepaalde temperatuur op constante wijze kon bewaren, regelen en controleerbaar.

Het betreft een toestel die koude produceert met behulp van thermo-elektrische modules (elementen van Peltier). De kop vertegenwoordigt “de ijsblok”, die op een gedetermineerde temperatuur wordt gebracht en die gedurende de ganse inwerktijd constant blijft. De temperatuur kan tot op -12 °C worden gebracht.

Men gaat in twee stappen te werk: creatie van de thermische schok (temperatuur van -5°C gedurende 30 seconden tot 1 minuut), vervolgens stabilisering en vasthouden van een temperatuur tussen de 7 en de 12°C (gedurende 15 tot 20 minuten).

Want zoals voorheen vermeld, is het tussen de 7 à 12 °C dat men alle effecten van de cryotherapie kan vaststellen zonder risico van beschadiging.

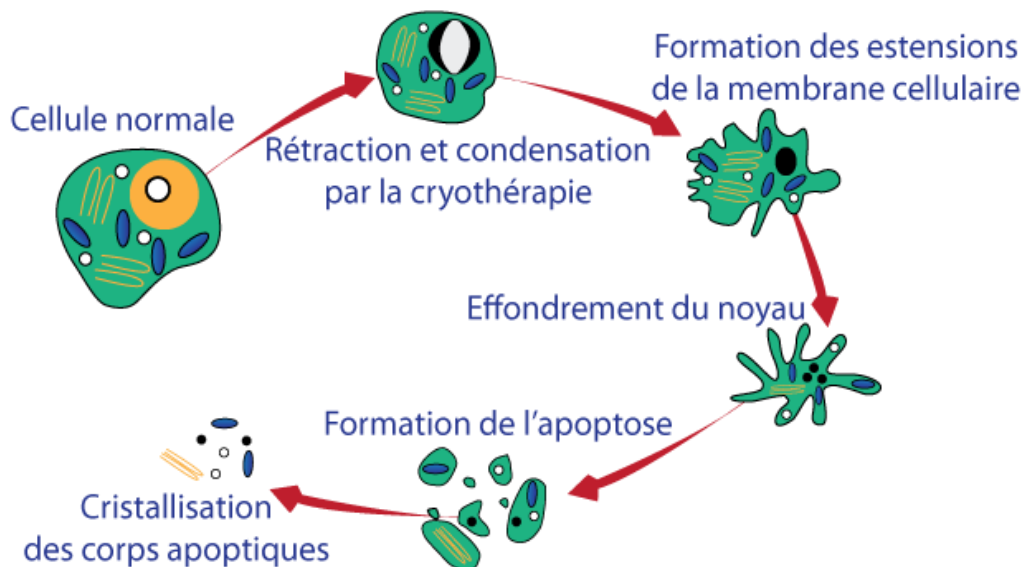


CRYOTHERAPIE

De thermische schok zal bekomen worden door het gebruik van de cryo 21 kop met een t° van -5°C die men op statische of dynamische wijze kan toepassen gedurende een tijdsduur van 30 sec tot 1 minuut. (afhankelijk van de gevoeligheid van de patiënt/klant, de te behandelen zone en het pathologisch type) Men kan verder werken gedurende 3 tot 5 minuten op een temperatuur van $+5^{\circ}\text{C}$. Alsook de thermische schok zal bekomen worden.

Om de doeltreffendheid van de cryotherapie te behalen moet men:

1. Een thermische schok creëren
2. De temperatuur stabiliseren tussen de 7 en de 12°C
3. Een behandelingstijd van minimum 15 minuten, ideaal is 20 minuten.
4. Geassocieerd met een lichte druk en verhoog



CONTRA INDICATIES

- verwarring in de gevoeligheid van de weefsels
- allergie voor koude
- het syndroom van Raynaud
- Cryoglobulinemie
- Chronische ontstekingen
- Atherosclerose

WELDOENINGSINDICATIES VAN DE (FYSISCH OF KOUDETHERAPIE)

- traumatologie (verzwikking, scheurtjes, ontstekingen)

CRYOTHERAPIE

- ontstekende rheuma
- algodistrofie
- zenuwpijnen
- post-operatoire chirurgie
- vermindering of verwijdering van pijn
- kneuzingen of andere musculaire trauma's
- torticolis
- lendenpijnen
- heupjicht
- neuralgie van halswervels en nek-wervels
- epicondylitis
- tendinitis
- artrose
- post-operatoir oedeem
- post-operatoire schouders en knieën
- verbetering van de bloedsomloop

WELDOENINGSINDICATIES VAN DE CRYOTHERAPIE OP ESTHETISCH VLAK

- stimulatie van metabolisme
- verwijdering van cellulitis
- uitgommen van kleine en grote vetrollen
- verdwijnen van de bizon knobbels
- versoepeling van de huid (armen, binnendijen)
- zware benen
- onbevallige vetophopingen
- dubbele kin



POSITIEVE EFFECTEN VAN DE KOUDE (CRYIOTHERAPIE) OP ESTHETISCH VLAK

DE NIEUWE REVOLUTIONAIRE BEHANDELING TEGEN CELLULITIS.

Nieuw aangekomen op de markt is de machine "cryo 21", die gebruik maakt van de cryotherapie en die al menig vrouwenharten heeft beroerd in verschillende landen waaronder welbepaald Italië daar waar het apparaat werd ontwikkeld.

Het gebruik van de cryotherapietechnieken heeft esthetische afwerkingen dank zij het toestel cryo 21 via een specifiek procedé. De koude ontwikkeling bevordert de bloedsomloop van de huid.

CRYOTHERAPIE

Daaraan linken we natuurlijk rechtstreeks de stevigheid en elasticiteit van de huid.

In het kader van een verzorging zal het aspect van de huidversterking bij toepassing van de cryotherapie een intensere modellering van het gezicht toelaten en dus ook een betere penetratie van de actieve stoffen aangebracht door de specialiste.

De weldaden van de cryotherapie ,hebben zich in de medische wereld al bewezen, zijn op vandaag de dag ter beschikking van het algemeen welzijn.

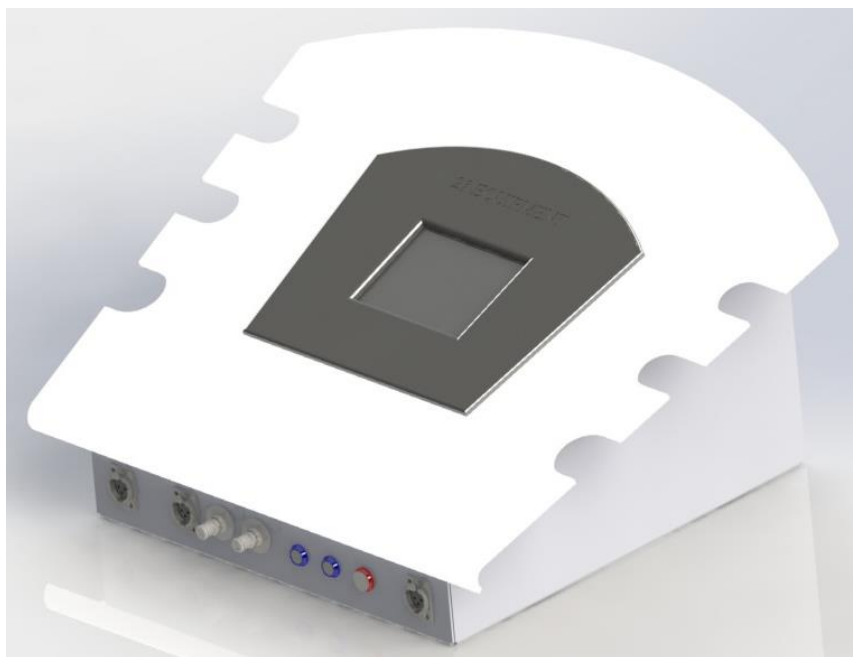


Met de cryo 21, een toestel speciaal ontworpen voor MARY H vip beauté door de Italiaanse firma 21 EQUIPMENTS, hebben we een compleet en zeer doeltreffend programma ontwikkeld om alle vormen van cellulitis aan te pakken. De Cryo 21 kan selectief de onderhuidse vetlagen beschadigen terwijl de huid intact blijft.

Terwijl de huid intact blijft op de behandelde zone, zijn de adipocyten veel gemakkelijker te beschadigen door de koude dan de epitheelcellen.

Stimuleren en activeren van de bloedcirculatie en afvoeren en stimuleren van de lymfe. Elimineren, verstevigen, versterken, verjongen, remodelleren, verfijnen, vermageren, strijden tegen waterretentie, vervagen van de cellulitis.

Dit door het lichaam af te koelen, de cryotherapie versnelt de bloedsomloop. Het lichaam elimineert de toxines en verdedigt zich door calorieën te verbruiken dit alles terwijl het blootgesteld wordt aan de koude. Aanrader bij elk vermageringsprogramma.



CRYOTHERAPIE

beauté

La cryothérapie le traitement révolutionnaire anticellulite

LE CHOC THERMIQUE PERMET DE PROGRAMMER L'APOPTOSE



LA THÉRAPIE PAR LE FROID EST RÉPUTÉE BIENFAITRICE

dans le domaine esthétique, pour activer le métabolisme, éliminer la cellulite, gommer les rondeurs, faire disparaître le double menton, vaincre le relâchement cutané (bras, intérieur cuisses), améliorer la circulation veineuse.

Cette méthode qui existe pourtant depuis l'Antiquité (l'utilisation de glace et de neige comme moyen thérapeutique était déjà signalée par Hippocrate) n'a rencontré l'enthousiasme des scientifiques que dans les années 70. Les Japonais, puis les Arabes, ont été les premiers à mettre au point une méthodologie scientifique permettant l'évaluation codifiée des résultats obtenus par l'abaissement de la température cutanée. Le choc thermique ou grand abaissement de la température cutanée (de 34 à 12°C) en un minimum de temps engendre une modification de la structure. Les zones traitées sont ainsi remodelées, la cellule grasseuse réduite d'où une perte significative dès la 1ère séance de 1 à 4 cm (en fonction de la zone à traiter).

Que les frileuses se tranquilisent... En pratique, on utilise non de la glace mais la cryothérapie de conduction moderne ou CRYO 21. Cet appareil produit du froid à l'aide de modules thermoelectriques. La tête représente le « glaçon ».

Le choc thermique sera obtenu en utilisant la tête de la cryo21 descendue entre -2 et -8 degrés que l'on appliquera de manière dynamique pendant une durée de 20 minutes. La chute brutale de degrés enclenche le processus de cristallisation de l'adipocyte qui sera éliminé par voie naturelle pendant les 15 jours post traitement. Le tout sans risque de lésions. Que du contraire! La Cryo21 peut endommager la graisse sous-cutanée mais la peau demeure intacte voire atténuée de couperose ou vergetures.

Stimuler, activer la microcirculation sanguine, drainer, favoriser le retour lymphatique, éliminer, tonifier, raffermir, remodeler, affiner, mincir, lutter contre la rétention d'eau, luser la peau d'orange... Nul doute que cette technique, qui vient d'obtenir l'homologation CE européenne, va séduire nombre d'entre nous à l'instar



des italiennes qui l'ont tout de suite adoptée. Les tests probants sont légion... Perdre ses rondeurs disgracieuses ne s'apparente plus à une utopie mais à une réalité scientifique.

Nous suivrons de près Mary H qui, après avoir longuement et rigoureusement étudié l'effet des séances sur des patientes privilégiées, a choisi d'importer cette machine en Belgique en capitalisant sur des résultats à long terme!

Rens. Centre de formation, de traitements
Tel. 081.30.25.70. Diffusion: 0475.23.43.02.