

## Anreise zum RehaKlinikum

### Anreise mit der Bahn:

Bad Säckingen ist Eilzugstation an der Hochrheinstraße Basel-Singen. Es bestehen Anschlüsse an den IC-Zeittaktverkehr in Basel, Badischer Bahnhof und über Singen nach Stuttgart oder München.

### Anreise mit dem PKW:

Nur zehn Minuten zur Schweizer Autobahn: Autobahn A5 Richtung Basel, Autobahndreieck Lörrach/Weil auf die A9 Richtung Rheinfelden, auf der B34 weiter nach Bad Säckingen.

### Anreise mit dem Flugzeug:

Die Schweizer Flughäfen Basel-Mulhouse und Zürich-Kloten liegen nur eine gute halbe Stunde entfernt. Vom Flughafen Zürich-Kloten aus bestehen Anschlussmöglichkeiten mit der Bahn über Brugg zur Bahnstation Stein-Säckingen.



Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt im RehaKlinikum Bad Säckingen.

### Aufnahme:

Telefon 07761/554-4020  
Telefon 07761/554-4021  
Fax 07761/554-917  
patientenaufnahme@rkbs.de

### RehaKlinikum Bad Säckingen

Bergseestraße 61 | 79713 Bad Säckingen  
Telefon 07761/554-0 | Fax 07761/554-909  
info@rkbs.de | facebook.com/rehaklinikum  
www.rkbs.de



Zertifizierung Behandlungsqualität nach QMS-REHA® der Deutschen Rentenversicherung und DIN EN ISO 9001:2008

## KÄLTEKAMMER

### Ganzkörperkälte-therapie

Fachklinik für Orthopädie, Rheumatologie, Gefäß- und Stoffwechselerkrankungen

## WIRKUNG

Als Soforteffekt tritt eine schmerzlindernde Wirkung bis Schmerzfreiheit ein – durch Blockierung der Schmerzrezeptoren und Beeinflussung der Nervenfasern. Dieser wohltuende Effekt hält anfänglich 30 Minuten, bei längeren Anwendungen sogar bis maximal drei Stunden an.

Um eine längerfristige Linderung des Spontan- und Bewegungsschmerzes und damit eine Funktionsverbesserung auch bei den Reha-Übungen zu erreichen, bedarf es einer seriellen Anwendung von ungefähr 20 (und mehr) Kältekammerbesuchen. Die geschilderten Effekte können monatelang anhalten. Rehabilitanden, die auf die Kältekammer-Therapie ansprechen, können ihren Schmerzmittelbedarf deutlich reduzieren.

Weitere Wirkungen sind eine Senkung des Muskeltonus und die einhergehende Entspannung der Muskulatur. Darüber hinaus wird ein entzündungshemmender und die Abwehrkräfte stärkender Effekt beschrieben.

Unmittelbar nach dem Verlassen der Kältekammer kommt es zu einer vermehrten Durchblutung des gesamten Körpers. Der hieraus resultierende Vitalisierungseffekt ist mit einer Leistungssteigerung verbunden, die inzwischen auch gezielt von Profisportlern und Managern ausgenutzt wird. Bei Psoriasis (Schuppenflechte) und Neurodermitis gehen Juckreiz und Rötung zurück.



## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN ZUR KÄLTETHERAPIE

### Bei welchen Erkrankungen kann die Ganzkörperkältetherapie eingesetzt werden?

- bei chronisch entzündlichen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen
- bei weichteilrheumatischen Erkrankungen
- bei Autoimmunerkrankungen
- bei Sportverletzungen
- bei Migräne
- bei chronischen Schlafstörungen
- bei Neurodermitis

### Was bewirkt die Ganzkörperkältetherapie?

- Schmerzminderung/-aufhebung
- Entzündungshemmung
- Erhöhung des Muskulatur-Tonus
- Funktionsverbesserung der Gelenke und der Muskulatur
- Minderung/Aufhebung von Juckreiz und äußerlichen Symptomen bei Neurodermitis und Schuppenflechte
- Förderung des Wohlbefindens

### Wie viele Behandlungen sind nötig?

Die Anzahl der Behandlungen richtet sich nach der Art der Beschwerden und dem angestrebten Ziel der Therapie. Jedoch sind mindestens 20 Anwendungen nötig, um eine Langzeitwirkung zu erzielen.

### Wann sollte man auf eine Ganzkörperkältetherapie verzichten?

- bei Erkrankungen mit einer erhöhten Kälteempfindlichkeit (Kälteagglutinerkrankung, Kälteurtikaria, Kälteasthma)
- akuten Vaskulitiden (Gefäßentzündungen), Kollagenosen (Raynaud-Syndrom)



- bei Durchblutungsstörungen
- nach einem Herzinfarkt oder einer Bypass-Operation
- bei Operationen, die weniger als ein halbes Jahr zurückliegen
- als Träger eines Herzschrittmachers
- bei arterieller Hypertonie (> 160/100 mmHg)
- bei Asthma bronchiale
- bei akuten Nieren- und Blasenenerkrankungen
- bei akuten Infektionserkrankungen
- bei Angstzuständen in geschlossenen Räumen
- bei Sensibilitätsstörungen (z.B. nach Schlaganfall oder bei neurologischen Erkrankungen)

### Welche Nebenwirkungen wurden beobachtet?

Anwendungen in der Kältekammer werden im Allgemeinen sehr gut vertragen. Bisher sind keine Nebenwirkungen bekannt. Gelegentlich kann es zu Hautrötungen oder zu Bläschen auf der Haut – ähnlich wie bei einem Sonnenbrand – kommen.

### Was darf nicht in die Kältekammer mitgenommen werden?

Metallische Gegenstände jeder Art (Ketten, Ringe, Piercings, Amulette, Armreifen, Ohrringe etc.), Brillen, Kontaktlinsen, Uhren.

### Was muss noch beachtet werden?

- keine Salben oder Kosmetik vor der Therapie benutzen
- vor der Therapie in der Kältekammer auf Duschen und waschen der Haare verzichten
- Durch extreme Temperaturen verlieren manche Materialien ihre Elastizität. Daher kann es passieren, dass Schuhe und Handschuhe nach einer Anwendung in der Kältekammer brüchig werden.

## UNSER GANZ BESONDERES THERAPIE-ANGEBOT

Mit der einzigen Kältekammer in Südbaden und am Hochrhein, in der wir in der Regel eine Temperatur von minus 90 Grad Celsius erreichen, besitzen wir ein ganz besonderes Therapie-Instrument zur Behandlung chronischer Schmerzen. Wir bieten die bewährte Wirkung dieser Einrichtung auch ambulanten Rehabilitanden an.



## ABLAUF

Die Kältekammer des RehaKlinikums Bad Säckingen besteht aus zwei Sektionen. In der ersten Sektion herrscht eine Temperatur von minus 50°C und in der zweiten Sektion eine Temperatur von minus 90°C.

Unsere Rehabilitanden betreten die Kältekammer im Prinzip wie eine Sauna. Doch wo dort Hitze Entspannung spendet und dem Körper gut tut, wirkt hier das Gegenteil kleine Wunder. Dazu wird der gesamte Körper unbedeckt – bis auf eine enganliegende Badebekleidung und einen Kälteschutz für Ohren, Nase und Füße – für maximal drei Minuten einer Temperatur von minus 90°C ausgesetzt. Die starke Trockenheit dieser Kälte macht sie in dieser kurzen Zeit gut verträglich.

In der Regel haben sich zwei Anwendungen pro Tag am besten bewährt.

Die Rehabilitanden werden während ihres Kältekammeraufenthaltes ständig über eine Videokamera durch einen Therapeuten überwacht, der auch direkten Blickkontakt über ein beheiztes Sichtfenster zu den Patienten hat. Über eine Sprechanlage ist jederzeit Kommunikation miteinander möglich.

Vor der ersten Kältekammer-Anwendung erhalten unsere Rehabilitanden ein ausführliches Merkblatt, auf dem alle zu beachtenden Punkte ausführlich behandelt sind.