

La CRYOTHERAPIE CORPS ENTIER

Par Frédéric BRIDEL Kinésithérapeute du sport, Service de Cryothérapie médicale
PHYSIORECUP* I CHP Saint-Grégoire

Ex.kiné du groupe professionnel du Stade Rennais FC pendant 15 années
Coordinateur Médical, Paramédical et Sportif de la structure VIVALTOSPORT.

Il n'est pas toujours simple de s'y retrouver parmi les différents articles ou reportages ayant traité du sujet de la cryothérapie, afin de connaître les réels intérêts de la technique. De ce fait nous aborderons, de façon très synthétique, 3 points essentiels qui vous aideront à comprendre un peu mieux l'intérêt que peut présenter, d'exposer son corps à une température que vous pensiez incompatible avec la notion bonne santé.

Pour qui ?

Les sujets de tous les âges au delà de la fin de croissance, et cela sous couvert d'une aptitude physiologique validée par une consultation préalable à la première prise de contact avec la technique de cryothérapie corps entier.

Pourquoi ?

Pour un objectif de récupération physique post effort, ou de maintien de forme du fait des bénéfices de détente physique et mentale que l'exposition au froid engendrera sur le sujet, alliant une qualité de sommeil et un apaisement des tensions qui constitueront un des paramètres de base de la récupération.

Pour l'intérêt avéré sur la diminution des conséquences douloureuses, inflammatoires et enraidissantes, que certaines pathologies neurologiques, rhumatismales, ou post traumatiques, pourront avoir sur l'appareil locomoteur des personnes atteintes.

Comment ?

Il s'agit de séances qui devront revêtir 2 critères essentiels, à savoir SECURITE de réalisation et d'encadrement, et SERENITE de déroulement.

PHYSIORECUP* ayant été la première structure de Soins de Cryothérapie Médicale ouverte en France, chaque soin sera encadré par un professionnel de santé autorisé à pratiquer la Cryothérapie Corps Entier, à savoir un Masseur-Kinésithérapeute DE ou un Médecin.

Une séance durera maximum 3 Minutes, elle sera strictement individuelle, et un test préalable au froid sera pratiqué sur chaque sujet désireux de pratiquer une séance (si aucune contre-indication n'a été préalablement relevée).



 **VIVALTO SPORT**

PHYSIORECUP* | 02 99 23 3617