

## Cryotherapie in der Kältekammer als Therapieform bei Fibromyalgie

Die Ganzkörperkältetherapie ist in Zusammenhang mit Fibromyalgie eine erfolgreich eingesetzte Behandlung. Der ideale Einsatz der Cryotherapie ist, wenn der Patient die Anwendung in der Kältekammer akzeptiert und das eigene Wohlbefinden dadurch verbessert wird. Das Ziel der Behandlung ist eine Reduzierung der Ermüdungstendenz der Muskulatur sowie eine deutliche Besserung in der Beweglichkeit.

Besonders eine konsequente, regelmäßige Durchführung der Cryotherapie (Kältetherapie) kann Beschwerden bezüglich der Fibromyalgie reduzieren und zur Besserung beitragen.

**Empfehlung:** Die Ganzkörperkältetherapie sollte stationär, zwei- bis dreimal täglich über einen Zeitraum von 3 Wochen angewendet werden. Während der Dauer der Therapie wird der Gast vom ärztlichen Leiter, Dr. Georg Kettenhuber, betreut, sowie der Fortschritt bewertet.

Im Interesse eines nachhaltigen Erfolges sollte die Cryotherapie mit aktivierenden Behandlungen kombiniert werden.

Das AlpenMedHotel Lamm hat sich zum Ziel gesetzt Menschen mit Beschwerden im Bewegungsapparat mit Hilfe von speziellen Therapiemöglichkeiten individuell zu betreuen und deren Schmerzen zu lindern. In Zusammenhang mit Fibromyalgie können direkt im Hotel folgende Therapien in Anspruch genommen werden:

- Ganzkörper-Cryotherapie in der Kältekammer
- Bewegungstraining betreut von dipl. Gesundheits- & Vitaltrainern
- Heilgymnastik mit einem dipl. Physiotherapeuten
- Spezielle Gymnastik
- Physiotherapie
- Klassische Massagen
- Medizinische Massagen (z.B. Lymphdrainage)
- Feldenkrais
- Wassergymnastik
- Behandlungen in der Softpackliege
- Entspannungstherapien

Es werden folgende **Therapieerfolge** durch die Kältekammer verzeichnet:

1. Die Erfolgsquote für Linderung der Weichteilschmerzen
2. Verbesserung der Ermüdungstendenz der Muskulatur und Bewegungseinschränkung der Gelenke liegt bei 40-80%.
3. Das zentrale Aktivitätsniveau wird reguliert, damit Schlaf und depressive Verstimmung verbessert
4. Wirkung auf die Blutversorgung der Muskeln und damit Verbesserung der Belastungsfähigkeit der Muskulatur