

PREPARAZIONE ALLA PROCEDURA DI CRIOTERAPIA (LOCALE/SISTEMICA)

Foglio informativo per il paziente – MG Beauty Clinic (Centro Privato)

Introduzione

Qui a MG Beauty Clinic, ci impegniamo a offrirti trattamenti all'avanguardia con la massima sicurezza e professionalità. La **Crioterapia** è una procedura che sfrutta le proprietà terapeutiche del freddo estremo, applicato localmente o a livello sistemico, per promuovere il benessere, la riabilitazione, la riduzione del dolore e il miglioramento estetico. Questa guida ti fornirà tutte le informazioni necessarie per prepararti al meglio e affrontare la procedura con serenità, sentendoti a tuo agio e informato.

1. Titolo della procedura

CRIOTERAPIA (LOCALE O SISTEMICA) Sinonimi: Terapia del freddo, Cryosauna (per sistemica), Trattamento con azoto liquido (per locale).

2. Descrizione generale

La Crioterapia si basa sull'applicazione controllata del freddo intenso per scopi terapeutici o estetici. Esistono due principali modalità:

- **Crioterapia Locale:** Il freddo viene applicato direttamente su una specifica area del corpo. Questo può avvenire tramite:
 - o **Spray di azoto liquido:** Utilizzato per lesioni cutanee (es. verruche, cheratosi attiniche), riducendo infiammazione e dolore.
 - o **Sonde crioterapiche:** Utilizzate per ablazione di tessuti indesiderati o trattamenti mirati.
 - o **Dispositivi a contatto:** Che raffreddano la pelle per ridurre il dolore o il gonfiore. Gli effetti includono vasocostrizione iniziale seguita da vasodilatazione, riduzione dell'infiammazione, dell'edema, del dolore e dello spasmo muscolare. Nel contesto estetico, può essere usata per tonificare la pelle o migliorare la circolazione.
- **Crioterapia Sistemica (Total Body Cryotherapy - TBC):** Il corpo intero, o quasi, viene esposto a temperature estremamente basse (tipicamente tra -110°C e -160°C) per un breve periodo di tempo (solitamente 1-3 minuti) all'interno di una criocamera o criosauna. Il freddo è generato da azoto liquido vaporizzato o aria molto fredda. L'esposizione al freddo intenso provoca una risposta fisiologica del corpo che include:

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com
Via Attilio Roccatani 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio** con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

📞 +39 377 3386210



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi



beauty clinic

www.mgbeautyclinic.com

- Medicina Estetica Avanzata
- Medicina Rigenerativa
- Chirurgia Plastica Estetica e Ricostruttiva
- Fisioestetica
- Dermatofunzionale
- Medicina Dermatologica

- Medicina Vascolare
- Tricologia Medica
- Medicina Intima
- Nutrizione Clinica Personalizzata
- Laser Epilazione Definitiva Alessandrite

S | medical
g r o u p

www.s-medical.it

- o **Vasocostrizione e successiva vasodilatazione:** Migliora la microcircolazione e l'apporto di ossigeno e nutrienti ai tessuti.
- o **Rilascio di endorfine:** Per un effetto analgesico e di benessere.
- o **Azione antinfiammatoria:** Riduzione dei mediatori infiammatori.
- o **Stimolazione metabolica:** Leggero aumento del dispendio calorico.
- o **Miglioramento della qualità del sonno e riduzione dello stress.** Nel contesto estetico, la TBC è usata per migliorare il tono della pelle, favorire il drenaggio, coadiuvare la riduzione della cellulite e supportare il recupero post-allenamento.

La procedura viene eseguita da personale qualificato, sotto la supervisione di un medico. Per la crioterapia locale, il disagio è minimo e transitorio. Per la crioterapia sistemica, la sensazione di freddo è intensa ma secca, e quindi sopportabile per il breve periodo. I pazienti indossano indumenti protettivi (guanti, calzini, maschera, copriorecchie) per proteggere le estremità e le mucose. I risultati possono essere immediati (es. riduzione del dolore) o progressivi (es. tonificazione, recupero). Spesso, sono consigliate più sedute.

3. Obiettivi e Finalità della procedura

La Crioterapia ha finalità primarie diverse, a seconda della modalità e dell'indicazione:

- **Riduzione del dolore e dell'infiammazione:** Gestione di dolori muscolari, articolari, post-traumatici o cronici.
- **Recupero muscolare e sportivo:** Accelerare il recupero dopo l'attività fisica intensa, riducendo l'indolenzimento.
- **Miglioramento della circolazione:** Favorire il flusso sanguigno e linfatico.
- **Tonificazione della pelle:** Aumentare l'elasticità e la compattezza cutanea.
- **Coadiuvante nella riduzione della cellulite e del gonfiore:** Migliorare il drenaggio dei liquidi e la microcircolazione.
- **Supporto al benessere generale:** Migliorare il sonno, l'umore e ridurre lo stress.
- **Trattamento di lesioni cutanee (crioterapia locale):** Eliminazione di verruche, cheratosi, fibromi penduli.

4. Indicazioni e requisiti

La Crioterapia è indicata quando:

- Si desidera un sollievo da dolori muscolari o articolari.
- Si pratica attività sportiva intensa e si cerca un recupero più rapido.
- Si desidera migliorare il tono della pelle, la cellulite o ridurre il gonfiore.
- Si cercano effetti anti-infiammatori o di benessere generale.
- In caso di specifiche lesioni cutanee che possono essere trattate con il freddo.

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com

Via Attilio Roccatali 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio**
con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

☎ +39 377 3386210



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi



beauty clinic

www.mgbeautyclinic.com

- Medicina Estetica Avanzata
- Medicina Rigenerativa
- Chirurgia Plastica Estetica e Ricostruttiva
- Fisioestetica
- Dermatofunzionale
- Medicina Dermatologica
- Medicina Vascolare
- Tricologia Medica
- Medicina Intima
- Nutrizione Clinica Personalizzata
- Laser Epilazione Definitiva Alessandrite

S | medical
g r o u p

www.s-medical.it

- **Requisiti:** Il paziente deve essere maggiorenne e in buono stato di salute generale. È necessaria una valutazione medica preliminare per determinare l'idoneità al trattamento e escludere controindicazioni.

5. Norme di preparazione

Una corretta preparazione è fondamentale per la sicurezza e l'efficacia della procedura.

Digiuno / dieta / idratazione

- **Non è richiesto digiuno.** Puoi mangiare e bere regolarmente prima del trattamento.
- Si consiglia di **mantenere una buona idratazione** nei giorni precedenti la procedura, bevendo abbondante acqua.

Esami ematici richiesti

- Generalmente **non sono richiesti esami del sangue preliminari di routine** per la crioterapia sistemica. Per la crioterapia locale, non sono solitamente richiesti. Tuttavia, il medico valuterà la tua anamnesi e potrebbe richiedere test specifici se lo ritiene clinicamente opportuno o in presenza di patologie preesistenti.

Gestione farmacologica

- **Informare sempre il medico su tutti i farmaci che stai assumendo**, inclusi farmaci da prescrizione, da banco, integratori, vitamine e prodotti erboristici.
- **Farmaci che alterano la sensibilità o la circolazione:** Alcuni farmaci possono aumentare la sensibilità al freddo o influenzare la circolazione. Informa il medico.
- **Farmaci anticoagulanti/antiaggreganti:** Non sono una controindicazione assoluta alla crioterapia sistemica, ma è importante informare il medico. Per la crioterapia locale su lesioni cutanee, il medico valuterà il rischio di sanguinamento.

Premedicazione per allergie (se necessaria)

- Non è prevista una premedicazione standard. Se sei a conoscenza di **allergie o reazioni avverse note al freddo (es. orticaria da freddo), o ad altre sostanze (es. disinfettanti)**, informane immediatamente il personale al momento della prenotazione e prima della procedura.

Igiene personale

- Per la crioterapia locale, lava accuratamente l'area da trattare con acqua e sapone neutro il giorno della procedura.

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com

Via Attilio Roccatani 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio** con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

📞 +39 377 3386210



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi



beauty clinic

www.mgbeautyclinic.com

- Medicina Estetica Avanzata
- Medicina Rigenerativa
- Chirurgia Plastica Estetica e Ricostruttiva
- Fisioestetica
- Dermatofunzionale
- Medicina Dermatologica
- Medicina Vascolare
- Tricologia Medica
- Medicina Intima
- Nutrizione Clinica Personalizzata
- Laser Epilazione Definitiva Alessandrite

S | medical
g r o u p

www.s-medical.it

- Per la crioterapia sistemica, la pelle deve essere **asciutta e pulita**. Non applicare lozioni, creme, oli o profumi sulla pelle prima della seduta. L'umidità sulla pelle può causare piccole ustioni da freddo.
- **Rimozione di gioielli e metalli:** Per la crioterapia sistemica, **rimuovi tutti i gioielli, piercing, orologi e qualsiasi oggetto metallico** prima di entrare nella criocamera, in quanto il metallo può condurre il freddo e causare congelamenti.

Categorie particolari / Controindicazioni Assolute

- **Gravidanza e Allattamento:** Il trattamento è **controindicato** per precauzione.
- **Malattia di Raynaud:** **Controindicazione assoluta** per la crioterapia sistemica.
- **Crioglobulinemia o altre patologie da agglutinine a freddo:** **Controindicazione assoluta.**
- **Orticaria da freddo:** **Controindicazione assoluta.**
- **Patologie cardiovascolari gravi:** Ipertensione grave non controllata, infarto miocardico recente (< 6 mesi), angina pectoris instabile, aritmie gravi, insufficienza cardiaca grave, protesi valvolari. La crioterapia sistemica è **controindicata**.
- **Insufficienza respiratoria grave (es. BPCO grave):** Controindicato per la crioterapia sistemica.
- **Epilessia o disturbi convulsivi non controllati:** Controindicato per la crioterapia sistemica.
- **Tromboflebiti o trombosi in fase acuta:** Controindicato.
- **Infezioni cutanee attive o ferite aperte nell'area da trattare:** La procedura sarà posticipata.
- **Neoplasie (tumori):** La crioterapia sistemica è generalmente controindicata, salvo specifica indicazione e supervisione oncologica.
- **Minori:** Il trattamento è **controindicato** per i minori di 18 anni, salvo specifiche indicazioni mediche e consenso dei genitori.
- **Claustrofobia grave (per criocamera):** Potrebbe essere un ostacolo alla crioterapia sistemica.

6.Modalità di accesso e abbigliamento

- **Orario di presentazione:** Ti preghiamo di presentarti in accettazione con **15 minuti di anticipo** rispetto all'orario fissato per le pratiche amministrative.
- **Documenti da portare:** Carta d'identità, tessera sanitaria, e la ricevuta di prenotazione, se applicabile.
- **Come vestirsi (Crioterapia Sistemica):** Ti verrà fornito un abbigliamento specifico per entrare nella criocamera: biancheria intima in cotone, guanti, calzini di lana spessa o stivali specifici, una fascia per coprire le orecchie e una maschera protettiva per bocca e naso (se la testa è esposta al freddo). È fondamentale che la pelle sia completamente asciutta.

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com

Via Attilio Roccatani 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio** con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

☎ +39 377 3386210



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi



beauty clinic

www.mgbeautyclinic.com

- Medicina Estetica Avanzata
- Medicina Rigenerativa
- Chirurgia Plastica Estetica e Ricostruttiva
- Fisioestetica
- Dermatofunzionale
- Medicina Dermatologica
- Medicina Vascolare
- Tricologia Medica
- Medicina Intima
- Nutrizione Clinica Personalizzata
- Laser Epilazione Definitiva Alessandrite

S | medical
g r o u p

www.s-medical.it

- **Come vestirsi (Crioterapia Locale):** Abiti comodi che consentano un facile accesso all'area da trattare.

7. Documentazione aggiuntiva da portare

- **Consenso informato:** Ti sarà richiesto di leggere e firmare un modulo di consenso informato specifico per la Crioterapia, che ti spiegherà in dettaglio la procedura, i rischi, i benefici e le aspettative.
- **Referti medici precedenti:** Porta con te eventuali referti di visite mediche recenti o documentazione medica rilevante, in particolare se hai patologie cardiovascolari, respiratorie o della coagulazione.
- **Elenco farmaci:** Un elenco preciso e aggiornato di tutti i farmaci (anche da banco e integratori) che assumi, con dosaggio e frequenza.

8. Dopo la procedura

- **Sensazioni post-trattamento (Sistemica):** Immediatamente dopo l'uscita dalla criocamera, sentirai una sensazione di calore e pizzicore sulla pelle dovuta alla riattivazione della circolazione. Molti riferiscono una sensazione di energia, euforia e benessere.
- **Sensazioni post-trattamento (Locale):** L'area trattata potrebbe essere arrossata, leggermente gonfia e insensibile per un breve periodo. In caso di trattamento di lesioni cutanee, si formerà una bolla che poi evolverà in crosta.
- **Attività fisica:** Per la crioterapia sistemica, puoi riprendere le normali attività subito dopo. Molti atleti la usano proprio prima o dopo l'allenamento. Per la crioterapia locale, non ci sono restrizioni particolari.
- **Igiene:** Puoi fare la doccia normalmente.
- **Idratazione:** Mantenere una buona idratazione bevendo acqua.
- **Risultati:** I benefici della crioterapia possono essere avvertiti subito (es. riduzione del dolore, miglioramento dell'umore) o gradualmente nel tempo (es. tonificazione, recupero muscolare). Per risultati ottimali e duraturi, sono consigliati cicli di sedute.
- **Ciclo di sedute:** Il medico definirà un protocollo personalizzato in base ai tuoi obiettivi. Per la crioterapia sistemica, un ciclo tipico può prevedere 10-20 sedute ravvicinate (quotidiane o a giorni alterni) per un effetto cumulativo, seguite da sedute di mantenimento. Per la crioterapia locale, il numero di sedute dipende dal tipo di lesione trattata.
- **Contatto medico:** In caso di reazioni cutanee persistenti (ustioni da freddo, bolle anomale), dolore intenso e persistente, sintomi insoliti o qualsiasi altra preoccupazione significativa, **contatta immediatamente MG Beauty Clinic o recati al pronto soccorso.**

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com

Via Attilio Roccatali 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio**
con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

☎ +39 377 3386210



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi

FAQ - Domande Frequenti sulla Crioterapia

Per aiutarti a prepararti al meglio, ecco alcune domande comuni che i pazienti pongono riguardo a questa procedura:

- **D: La crioterapia è pericolosa?** R: Se eseguita correttamente da personale qualificato e con le dovute precauzioni e controindicazioni rispettate, la crioterapia è una procedura sicura e ben tollerata.
- **D: Qual è la differenza tra crioterapia locale e sistemica?** R: La crioterapia locale applica il freddo su una zona specifica per un'azione mirata (es. su un'articolazione o una lesione cutanea). La crioterapia sistemica espone il corpo intero per un beneficio più generale (es. recupero muscolare, benessere).
- **D: Quanto dura una seduta di crioterapia sistemica?** R: Generalmente, l'esposizione al freddo nella criocamera dura da 1 a 3 minuti, a seconda del protocollo e della tolleranza individuale.
- **D: Fa molto freddo nella criocamera?** R: Sì, le temperature sono estreme (-110°C a -160°C), ma il freddo è secco, il che lo rende più sopportabile. La sensazione è intensa ma non insopportabile per il breve periodo.
- **D: Devo spogliarmi completamente per la crioterapia sistemica?** R: Sì, per massimizzare l'esposizione al freddo. Ti verrà fornita biancheria intima in cotone e i necessari accessori protettivi (guanti, calzini, fascia per orecchie).
- **D: Quanto spesso posso fare le sedute?** R: La frequenza dipende dagli obiettivi. Per il recupero sportivo si può fare anche quotidianamente. Per il benessere generale o per specifiche condizioni, il medico consiglierà un ciclo di sedute ravvicinate e poi un mantenimento.
- **D: Ci sono effetti collaterali?** R: Gli effetti collaterali sono rari e lievi: arrossamento della pelle, lieve gonfiore, o temporaneo intorpidimento. Rarissime le ustioni da freddo se non si rispettano le indicazioni.

S-Medical - MG Beauty Clinic

☎ 0776 182 82 68

prenotazioni@mgbeautyclinic.com
Via Attilio Roccatani 10-12, 03039 Sora

Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 0000001911

Per una prenotazione immediata **invia un messaggio** con il tuo nome e cognome e **sarai subito contattato**

📞 +39 377 3386210



Scansiona e scopri tutti i nostri Servizi