

Cervical

Toujours commencer par poser un patch sur votre inconfort principal puis suivez le protocole spécifique pour chaque articulation, muscle ou tendon.



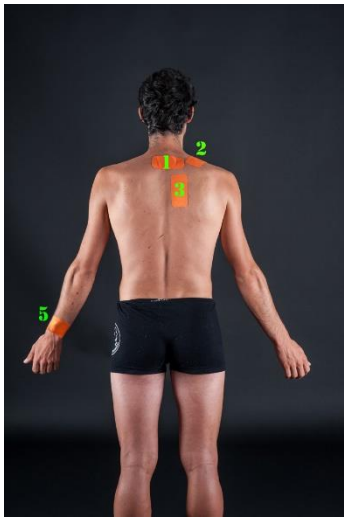
Avant d'appliquer les patches sur une peau saine et sèche, pensez à les **étirer fortement dans tous les sens**

Durée d'utilisation conseillée : 10 jours

La membrane noire du patch a une durée de vie d'environ 10 jours. Si votre patch se décolle, découpez la membrane et recollez la avec un pansement du commerce.

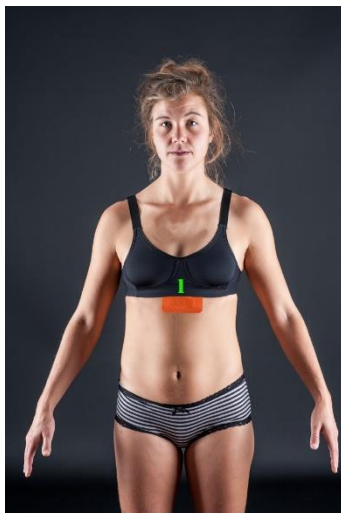
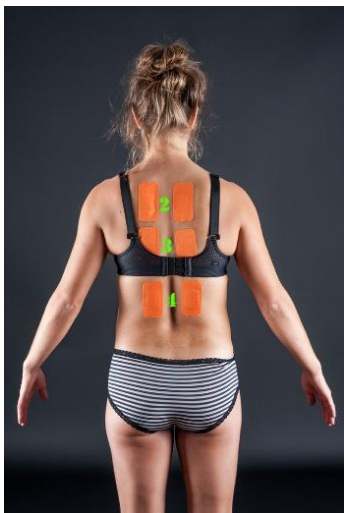


Inconfort cervical



Les points minimums à activer par la pose d'un Active Plus 4U sont :
N°1 : Active Plus 4U situé sur le point le plus gênant du cou
N°2 : Active Plus 4U sur le muscle trapèze du côté sensible (Voir des deux cotés en fonction de la gêne)
N°3 : Point situé à mi hauteur de l'omoplate, à mi distance entre l'omoplate et la colonne vertébrale (Du côté sensible)
N°4 : Point situé sur la face antérieure du thorax, sous la clavicule au ras du sternum, à la base du cou
N°5 : Point situé sur l'avant-bras, 1cm en arrière de la bosse située sur le pli du poignet, face externe

Inconfort dorsal



Les points minimums à activer par la pose d'un Active Plus 4U sont :
N°1 : Point situé juste en dessous du sternum, sur l'appendice xiphoïde (sous le soutien-gorge pour les femmes)
N°2 : Points situés sur la face postérieure du thorax, à la mi-hauteur des omoplates à égale distance entre les omoplates et la colonne vertébrale. (Au choix en fonction de la gêne)
N°3 : Points situés au niveau de la pointe de l'omoplate (Au choix en fonction de la gêne)
N°4 : Points situés au bas des dorsales et au début des lombaires, 3 cm sous les Active Plus 4U sus-jacents. (Au choix en fonction de la gêne)