

# Cheville

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



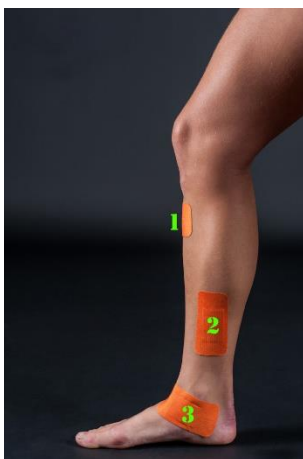
Avant d'appliquer les patches sur une peau saine et sèche, pensez à les **étirer fortement dans tous les sens**

**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 de la stabilité interne et/ou externe au niveau de la cheville



Les points minimums à activer par la pose d'un Active Patch 4U sont :

N°1 : Point situé face externe de la jambe, 1 cm sous la tête du péroné, juste en dessous du genou

N°2 : Point situé face interne de la jambe, au tiers inférieur, à 1 cm au bord du tibia, et 4 doigts au dessus de la malléole interne

N°3 : Point situé sous la malléole interne de la cheville, sur le ligament latérale interne si instabilité interne

ou

N°3 bis : Point situé sous la malléole externe de la cheville, sur le ligament latérale externe si instabilité externe

## Inconfort du tendon d'Achille



Les points minimums à activer par la pose d'un Active Patch 4U sont :

N°1 : Point situé face postérieure de la jambe, sur le haut du mollet, juste en dessous du pli articulaire du genou.

N°2 : Point situé face externe de la jambe, 1 cm sous la tête du péroné, juste en dessous du genou.

N°3 : Point situé au tiers inférieur du mollet face postérieure de la jambe, en dessous du galbe du mollet.

N°4 & 5 : De part et d'autre du tendon d'Achille.

# Cheville

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

## En cas d'inconfort musculaire au niveau du mollet



Les points minimums à activer sont par la pose d'un Active Patch 4U sont :

N°1 : Posez un patch sur la zone musculaire meurtrie (exemple sur la photo : Partie interne du muscle jumeau interne)

N°2 : Point situé au tiers inférieur du mollet face postérieure de la jambe, en dessous du galbe du mollet.

N°3 : Face interne juste sous le genou, dans le trou entre les muscles, 3 cm sous la rotule et 3 cm vers l'intérieur.

N°4 : Point situé au tiers inférieur, à 1 cm du tibia côté externe de la jambe.