

Pour savoir quel protocole suivre, localisez votre inconfort sur le dessin principal ci-dessous et reportez-vous au numéro du protocole correspondant.



1 Inconfort au niveau du mollet

2 Inconfort du tendon d'Achille

3 Inconfort de l'os du tibia

4 Inconfort des releveurs du pied

5 Inconfort de la stabilité interne et/ou externe au niveau de la cheville



Scannez le **QR code** à l'avant de la notice pour visualiser les **tutoriels vidéos**, également disponibles sur notre page Youtube.

Durée d'utilisation conseillée: 5 jours

Toujours étirer le patch lorsque vous le collez sur la peau.

Présentation générale :

Les patches Active Plus 4U ne sont pas des patches transdermiques. **Aucun produit ne pénètre dans l'organisme.** Ils ne contiennent **aucun produit chimique.**
Composition : Support adhésif à base de latex naturel (caoutchouc), contenant des minéraux et des oxydes métalliques (>35g/m²). Support : Tissu polyester.
Utilisation : Pour une meilleure adhérence, **appliquer vos patches sur une peau saine, propre, sèche et sans crème** hydratante ou solaire. Une peau humide (transpirante) peut diminuer le maintien et la tenue du patch. Ne pas hésiter à sécher la peau avec de l'alcool à 70°. Enlever les ailettes de protection et **étirer le patch pendant l'application.** Lisser la surface du patch afin de garantir son maintien. Résiste à la douche.

Précautions d'emploi / Mises en garde :

Produit réservé exclusivement à un usage externe. Ne pas appliquer sur les plaies, brûlures, peaux irritées, desquamantes (ex : eczéma – psoriasis), sensibles, ou sur les muqueuses et le visage. Le patch Active Plus 4U peut provoquer une rougeur cutanée locale, normale et ponctuelle. Il peut laisser des traces de colle après utilisation. En cas de sensation de brûlure, de chaleur trop vive, d'irritation cutanée ou d'allergie, interrompre son utilisation immédiatement. En cas d'autres effets indésirables, consulter un médecin. En cas d'allergie à l'un des composants, caoutchouc ou latex, ne pas utiliser les patches sans avoir fait un test cutané préalable. Réservé à l'adulte, déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes. Tenir hors de la portée des enfants. Ne pas ingérer. **Conserver dans un endroit frais et sec à l'abri du soleil.** Produit jetable, utilisable pour une seule application. **Durée d'utilisation conseillée : 5 jours.**

1

Inconfort au niveau du mollet



N°1 : Point d'inconfort majeur : Posez un ou deux patches sur la zone musculaire meurtrie (exemple sur la photo : Partie interne du muscle jumeau interne)

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



N°2: Point important : Point situé en avant de la malléole externe, sur la capsule articulaire de la cheville

2

Inconfort du tendon d'Achille

N°4: Point situé face postérieure de la jambe, sur le haut du mollet, juste en dessous du pli articulaire du genou

N°2: Point important : Situé au tiers inférieur du mollet en dessous du galbe du mollet (face postérieure)

N°1 : Point d'inconfort majeur : De part et d'autre du tendon d'Achille ou un patch en travers (en fonction de la gêne)



N°3: Point important : Situé face externe de la jambe, juste en dessous du genou, sur le muscle tibial antérieur

3 Inconfort de l'os du tibia



3

N°3: Point important :
Situé sur la face externe de la jambe, sous le genou, sur le muscle tibial antérieur

1

N°1: Point d'inconfort majeur : Poser un ou deux patches sur la zone du tibia sensible

2

N°2: Point important : Situé en avant de la malléole externe, sur la capsule articulaire de la cheville

4

Inconfort des releveurs du pied



1

N°1: Point important : Situé en avant de la malléole externe, sur la capsule articulaire de la cheville



3

N°3: Point couplé avec le numéro 4: Situé au tiers inférieur du mollet **DROIT** en dessous du galbe musculaire



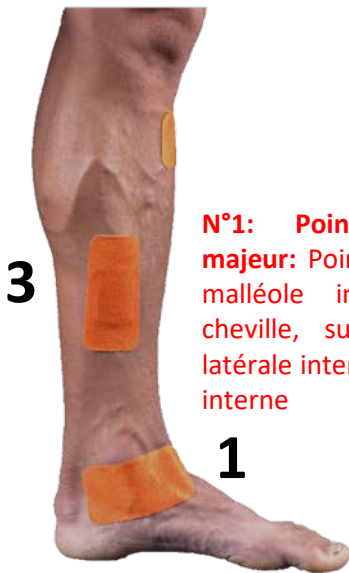
4

N°2: Point important : Point situé face interne de la jambe, au tiers inférieur, à 1 cm au bord du tibia, et 8 doigts au dessus de la malléole interne

2

N°4: Point couplé avec le N°3 : Situé sur la face externe de la jambe **GAUCHE**, sous le genou, sur le muscle tibial antérieur

5 Inconfort de la stabilité interne et/ou externe au niveau de la cheville



N°1: Point d'inconfort majeur: Point situé sous la malléole interne de la cheville, sur le ligament latérale interne si instabilité interne

OU

N°1bis: Point d'inconfort majeur : Point situé sous la malléole externe de la cheville, sur le ligament latérale externe si instabilité externe

1 bis



N°2: Point important : Point situé face externe de la jambe, juste en dessous du genou, sur le muscle tibial antérieur



N°3: Point important : Point situé face interne de la jambe, au tiers inférieur, à 1 cm au bord du tibia, et 8 doigts au dessus de la malléole interne