

# Coude

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 au niveau du coude face externe



**Les points minimums à activer par la pose d'un Active Patch 4U sont :**  
**N°1 :** Face postérieure et externe du coude, dans le pli externe du coude, bras plié (Souvent sensible au toucher)  
**N°2 :** Point situé face externe de l'avant bras, au milieu de l'avant-bras  
**N°3 :** Point sur la face interne de l'avant bras juste sous le coude, sur l'insertion des muscles fléchisseurs des doigts (Souvent sensible au toucher)  
**N°4 :** Point sur la face antérieure de l'avant-bras, au tout début du poignet, juste en arrière de la main

## Inconfort de la face interne du coude et de l'avant bras

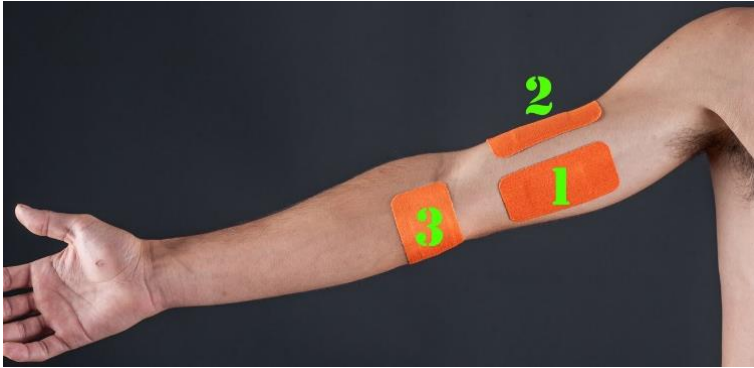


**Les points minimums à activer par la pose d'un Active Patch 4U sont :**  
**N°1 :** Face postérieure et externe du coude, dans le pli externe du coude, bras plié (Souvent sensible au toucher)  
**N°2 :** Point sur la face interne de l'avant bras juste sous le coude, sur l'insertion des muscles fléchisseurs des doigts  
**N°3 :** Point face interne de l'avant-bras, au tiers supérieur  
**N°4 :** Point sur la face interne de l'avant-bras, au tout début du poignet, juste en arrière de la main

# Coude

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

## Inconfort musculaire au niveau du biceps (bras)



Les points minimums à activer par la pose d'un Active Patch 4U sont :  
**N°1 & N°2** : Entourer avec deux patches Active Plus 4U la zone d'inconfort.

**N°3** : Point situé face interne du coude, sur le haut de l'avant bras, juste en avant de l'articulation du coude.

**N°4** : Point situé à mi-distance entre l'angle de l'omoplate et la colonne vertébrale.

