

Epaule

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 tendineux du long biceps du bras



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

N°1 : Point situé à la base du cou, à 2 cm de la colonne vertébrale

N°2 : Point situé dans le creux juste au dessus de l'omoplate

N°3 : Point situé juste en arrière du pli articulaire du bras et sur le côté externe de l'omoplate

N°4 : Point situé sur la face antérieure du bras, sur l'articulation de l'épaule, au niveau de l'insertion du tendon du long biceps

N°5 : Point situé face externe du bras au tiers supérieur juste sous le muscle deltoïde (Galbe de l'épaule)

N°6 : Point face externe de l'avant bras, juste sous le coude, sur les insertions du muscle huméro-stylo-radial

Inconfort de l'épaule avec prolongement de sensations électriques jusqu'aux doigts



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

N°1 & 2 : Points situés à la base du cou, de part et d'autre de la colonne vertébrale (niveau C7-D1)

N°3 : Point situé à mi hauteur de l'omoplate, sur le bord externe de l'omoplate

N°4 : Point situé sur la face antérieure et externe du coude, dans le pli externe du coude, bras plié

N°5 : Point sur la face interne de l'avant bras juste sous le coude, sur l'insertion des muscles fléchisseurs des doigts (en regard du point n°4)

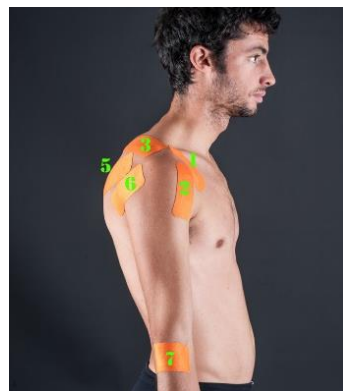
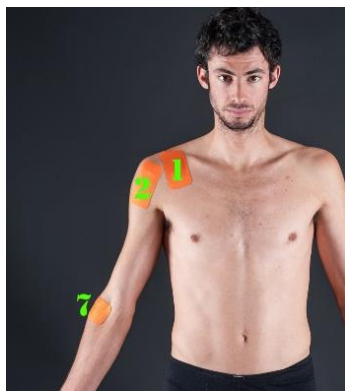
N°6 : Point situé sous la clavicule (bord externe), juste avant le bras

N°7 : Point sur la face interne de l'avant bras, au tout début du poignet, juste en arrière de la main

Epaule

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

Inconfort de l'épaule : Harmonisation de la mobilité articulaire et musculaire



Patchez les points sensibles sur les 7 points proposés :

N°1 : Point situé sous la clavicule (bord externe), juste avant le bras.

N°2 : Point situé sur la face antérieure du bras, sur l'articulation de l'épaule, au niveau de l'insertion du tendon du long biceps.

N°3 : Point situé dans le creux juste au dessus de l'omoplate.

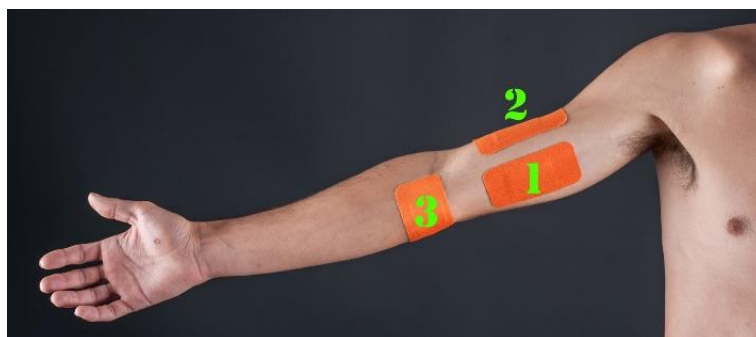
N°4 : Point situé à mi-distance entre l'omoplate et la colonne vertébrale sur le muscle rhomboïde

N°5 : Point situé juste au dessous de l'épine de l'omoplate dans le creux sur l'omoplate.

N°6 : Point situé juste en arrière du pli articulaire du bras et sur le côté externe de l'omoplate. **(Obligatoire)**

N°7 : Point situé sur la face antérieure et externe du coude, dans le pli externe du coude, bras plié.

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 Active Patches 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 sur le côté interne de la partie haute de l'omoplate, à mi-distance entre l'angle de l'omoplate et la colonne vertébrale.

