

# Genou

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.



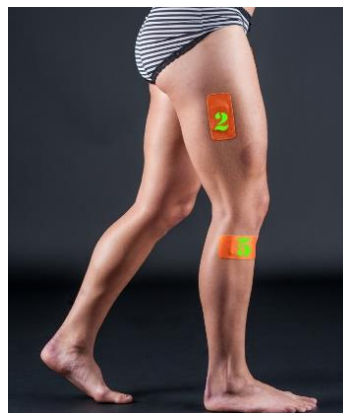
## Inconfort de la zone correspondant au ligament antérieur du genou



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

- N°1 : Face antérieure de la cuisse, dans le pli de flexion de la hanche, sur l'insertion du muscle droit antérieur
- N°2 : Point situé sur la face antérieure de la cuisse, au tiers supérieur, 3 cm sous le pli de flexion de la hanche (Facultatif si insensible)
- N°3 : Point situé sur la face antérieure et externe de la cuisse, juste au dessus du genou sur le muscle vaste externe
- N°4 : Point situé sur la face antérieure et interne de la cuisse, juste au dessus du genou sur le muscle vaste interne
- N°5 : Face antérieure du genou, sur l'insertion basse du tendon rotulien, en haut du tibia, juste sous la rotule

## Inconfort interne de la rotule (genou)



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

- N°1 : Point situé sur la face antérieure de la cuisse, au tiers supérieur, 3 cm sous le pli de flexion de la hanche
- N°2 : Point situé à mi hauteur sur la face latérale de la cuisse
- N°3 : Point situé face antérieure et interne de la cuisse, juste au dessus du genou sur le muscle vaste interne
- N°4 : Point situé face antérieure et interne du genou, sous la rotule
- N°5 : Point situé face externe de la jambe, 1 cm sous la tête du péroné, juste en dessous du genou

## Inconfort de la stabilité latérale externe du genou



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

- N°1 : Point situé au départ de la cuisse sur la face latérale de la cuisse
- N°2 : Point situé au centre de la face externe du genou
- N°3 : Point situé face externe de la jambe, 1cm en dessous du péroné
- N°4 : Point situé à mi hauteur sur la face interne de la cuisse

# Genou

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

## Inconfort au niveau du muscle quadriceps sur l'avant de la cuisse



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

N°1 : Point situé sous le pli articulaire de la cuisse, face antérieure et interne

N°2 : Repérer le ou les points traduisant le plus d'inconfort et déposer un ou plusieurs patchs Active Plus 4U dessus en fonction de leurs étendues

N°3 : Point situé juste au-dessus du genou face antérieure et interne sur le muscle vaste interne

N°4 : Point en arrière du genou, sur la cuisse, juste au-dessus de la zone de pli

## Inconfort récidivant du genou vieillissant



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

N°1 : Point situé 4 doigts au dessus de la malléole interne

N°2 : Point situé sur la face antérieure et externe de la cuisse, juste au dessus du genou sur le muscle vaste externe

N°3 : Point situé au centre du genou face externe

N°4 : Point situé face externe de la jambe, 1 cm sous la tête du péroné

N°5 : Point situé au centre du genou face interne