

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 muscle quadriceps (Avant de la cuisse)
- 2 Inconfort fémoro-patellaire (Rotule instable)
- 3 Inconfort récidivant du genou vieillissant
- 4 Inconfort du tendon rotulien
- 5 Inconfort de la patte d'oie et/ou du ligament interne
- 6 Inconfort des ligaments latéraux externes

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 muscle quadriceps (Avant de la cuisse)



N°1: Point d'inconfort majeur : Poser un ou deux patches sur la zone musculaire meurtrie de la cuisse

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



3

N°2: Point important : Situé sur le bord antéro-externe de la cuisse, au tiers inférieur, 5 doigts au dessus la rotule dans un trou sous le vaste externe

2

2

Inconfort fémoro-patellaire (Rotule instable)



1



2

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

3



4

N°1: Point important : Situé sur le bord antéro-externe de la cuisse, au tiers inférieur, 5 doigts au dessus la rotule dans un trou sous le vaste externe

N°2: Point Important : A mi-cuisse face interne contre le muscle sartorius

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

3 Inconfort récidivant du genou vieillissant

N°1: Point d'inconfort majeur : Poser un patch ou deux sur l'interligne articulaire du genou en fonction de la gêne



N°3: Point important: Situé en avant de la malléole externe, sur la capsule articulaire de la cheville



2

N°2: Point important: Situé dans le creux poplité (pli derrière le genou)



3

4 Inconfort du tendon rotulien

N°1: Point d'inconfort majeur: Situé sous le genou, sur le tendon rotulien



1

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



3

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

4



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

2



5

Inconfort de la patte d'oie et/ou du ligament interne



1

5

N°1: Point d'inconfort majeur: Poser un patch sur la zone ligamentaire interne sensible

N°5: Point situé à mi cuisse face interne contre le muscle sartorius



2

N°2: Point important: Situé sur le bord antéro-externe de la cuisse, au tiers inférieur, 5 doigts au dessus la rotule dans un trou sous le vaste externe



4

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



3

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

6

Inconfort des ligaments latéraux externes



5

1

N°1: Point d'inconfort majeur : poser un patch sur la zone ligamentaire sensible

N°5: Point situé à mi cuisse sur la face latérale (fascia lata)



2

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



3

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



4

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