

Hanche

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



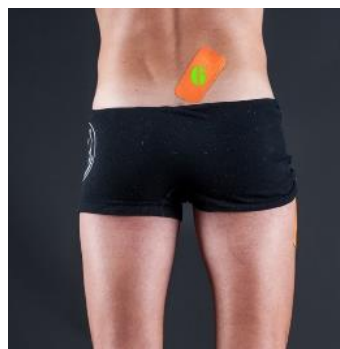
Avant d'appliquer les patches sur une peau saine et sèche, pensez à les **étirer fortement dans tous les sens**

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 pubis et du bassin



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

- N°1 : Point situé face antérieure du ventre, au ras de l'os du pubis (juste au-dessus de la ligne des poils pubiens)
- N°2 : Point situé face antérieure vers l'extérieur juste au-dessus de la ceinture
- N°3 : Point situé sur la cuisse, face interne au ras du pli articulaire, juste en dessous de la ligne des poils pubiens
- N°4 : Point situé face antérieure et interne de la cuisse, au tiers supérieur
- N°5 : Point à patcher sur les deux pieds, situé face externe du pied au niveau de la base du 4^{ème} et 5^{ème} métatarse
- N°6 : Point situé face postérieure du dos, 2 à 3 cm de la colonne vertébrale, juste au dessus de la ceinture

En cas d'inconfort récidivant de la hanche vieillissante



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

- N°1 : Point situé en haut de la fesse à 3 cm de la ligne centrale en bordure de l'os du sacrum
- N°2 : Point situé sur le côté à la même hauteur que l'Active Patch 4U précédent
- N°3 : Point situé sur la face latérale, sentir la pointe de l'os du fémur et poser le patch à 3 cm en arrière dans le creux musculaire de la fesse
- N°4 : Face antérieure et interne du sommet de la cuisse, à la racine du pli articulaire
- N°5 : Point à patcher sur les deux pieds, situé face externe du pied au niveau de la base du 4^{ème} et 5^{ème} métatarse

Hanche

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

Inconfort du dos avec sensations de picotements et de fourmillements dans la jambe jusqu'au pied



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

N°1 : 1 Active Plus 4U face postérieure au niveau lombaire dans les creux sur les flancs à environs 3 cm de la colonne vertébrale

N°2 : 1 Active Plus 4U sur l'articulation sacro-iliaque (on sent une bosse) à 2 cm de la colonne vertébrale, juste au-dessus de la démarcation du slip

N°3 : Point à patcher sur les deux pieds, situé face externe du pied au niveau de la base du 4^{ème} et 5^{ème} métatarse

N°4 : Point situé face externe de la jambe, 2 doigts sous la tête du péroné, juste en dessous du genou

N°5 : Face externe de la cheville, sous la malléole externe, sur le ligament latéral externe

Inconfort au niveau des muscles situés face interne de la cuisse.



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

N°1 : Poser un Active Plus 4U sur la face antérieure légèrement à l'intérieur du haut de la cuisse

N°2 : Points situés sur la zone d'inconfort : Repérer le ou les points sensibles et déposer un ou plusieurs active patch 4U sur chacune de ces zones

N°3 : Point situé légèrement au-dessus du genou, à l'intérieur de la cuisse