

Hanche

Pour savoir quel protocole suivre, localisez votre inconfort sur le dessin principal ci-dessous et reportez-vous au numéro du protocole correspondant.



1
Inconfort du pubis, des adducteurs et du bas du dos

2
Inconfort de la hanche vieillissante

3
Inconfort au niveau du muscle quadriceps (Avant de la cuisse)

4
Inconfort des muscles adducteurs

5
Inconfort des muscles fessiers et du muscle Pyramidale (sous les fessiers)

6
Inconfort des muscles ischio-jambiers



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 : Tissue 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.**

Hanche

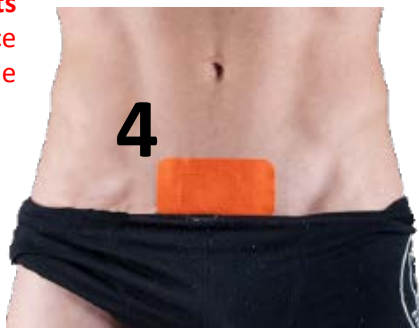
1

Inconfort du pubis, des adducteurs et du bas du dos



N°3: Point du dos : Situé entre la 3e et la 4e épineuse lombaire

N°1: Points importants bilatéraux : Situés sur la face antérieure des pieds entre le 4e et le 5e métatarses



N°2: Points importants bilatéraux : Situé face interne de la jambe, au tiers inférieur, à 1 cm au bord du tibia, et 8 doigts au dessus de la malléole interne

N°4: Point du pubis : Situé au ras des poils pubiens

2

Inconfort de la hanche vieillissante



N°1: Le grand point de la hanche : 4 doigts, en arrière du grand Trochanter dans le creux musculaire en avant de la fesse

N°2: Point important : Dans le plis de l'aine sur la cuisse



N°3: Points importants bilatéraux : Situés sur la face antérieure des pieds entre le 4e et le 5e métatarses

N°4: Point situé face interne de la jambe, au tiers inférieur, à 1 cm au bord du tibia, et 8 doigts au dessus de la malléole interne
Bilatéral si intensité

3

Inconfort au niveau du muscle quadriceps (Avant de la cuisse)



1

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

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



2



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

4

Inconfort des muscles adducteurs



1

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

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

2



4



3



N°2: Point important : Situé sur la face antérieure et interne à la racine de la cuisse

5



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

N°5: Si intensité importante : Points **bilatéraux** sur la face antérieure des pieds entre le 4e et le 5e métatarses

5 Inconfort des muscles fessiers et du muscle Pyramidale (sous les fessiers)



6 Inconfort des muscles ischio-jambiers

