

# Lombaire

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 des muscles fessiers



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

N°1 : Point situé 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°2 : Point situé sur la face externe de la cuisse juste au niveau de la ceinture, au-dessus de la hanche. Point maître du moyen fessier

N°3 : Point situé sur la face externe de la cuisse à mi-hauteur sur la bandelette fibreuse

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

N°5 : Point à patcher sur les deux pieds, situé face externe du pied au niveau de la base du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> métatarse

# Lombaire

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<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> 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 du bas du dos



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

N°1-2 : 1 Active Plus 4U de part et d'autre de la colonne vertébrale (3 cm) au niveau des creux sur les flancs

OU

N°3-4 : 1 Active Plus 4U sur les deux articulations sacro-iliaques (sensation de deux bosses sous le doigt) de part et d'autre de la colonne vertébrale (2 cm) juste au-dessus de la démarcation du slip

Puis rajoutez

N°5-6 : 1 Active Plus 4U sur les fesses à environs 5-6 cm de la colonne vertébrale

N°7-8 : Point à patcher sur les deux pieds, situé face externe du pied au niveau de la base du 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> métatarse