

Poignet

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 doigts crispés et rétractés



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

N°1 : Active patch 4U sur la zone d'inconfort des tendons du 4eme et 5eme doigt, sur la paume de la main

N°2 : Point sur la face interne de l'avant bras, au tout début du poignet, juste en arrière de la main

N°3 : Point sur la face interne de l'avant bras juste sous le coude, sur l'insertion des muscles fléchisseurs des doigts

N°4 : Point situé sur la face postérieure et externe du coude, dans le pli externe du coude, bras plié

Inconfort canal carpien : sensations de picotement ou de fourmillement dans les doigts



Sensations de picotement et de fourmillement des doigts et de la main, pendant l'effort et/ou durant la nuit.

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

N°1 : Poser l'Active Patch 4U sur la zone perturbée, sur la face interne de l'avant bras, au tout début du poignet, juste en arrière de la main

N°2 : Point situé au 2/3 de l'avant bras, face externe, à poser pour détendre les muscles (Souvent sensible au toucher)

N°3 : Face antérieure et externe du coude, dans le pli externe du coude, bras plié (Souvent sensible au toucher)

N°4 : Point sur la face interne de l'avant bras juste sous le coude, sur l'insertion des muscles fléchisseurs des doigts (Souvent sensible au toucher)

Poignet

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 pouce : Perte de force et de mobilité



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

N°1 : Active Patch 4U sur l'articulation du pouce.

N°2 : Point situé sur la face externe de l'avant bras, 1 cm au-dessous du patch précédent

N°3 : Point situé sur la face antérieure et externe du coude, dans le pli externe du coude, bras plié.