



icewave

Instructions

Vejledning

Anwendung

Instrucciones

Mode d'emploi

Istruzioni

Instrukcje



icewave[®]

Instructions for Use

Place one white and one tan patch on the body, using one of the locations shown. Apply the patches to clean, dry, undamaged skin. Patches may be worn for up to 12 hours before discarding. Remove the liner from the adhesive backing using the medical grade adhesive side of the patch to secure patch placement. Only remove half of the patch backing until an effective placement site has been located.

Warnings: Remove immediately if you feel discomfort or skin irritation occurs. Do not reuse patches once removed from the skin. For external use only. Do not ingest. Do not use on wounds or damaged skin. Ask a health professional before using if you have a health condition, any questions, or concerns about your health. Do not use if pregnant or nursing. Keep this product out of the reach of children.

Brugsanvisning

Anbring et hvidt og et farvet plaster på kroppen på et af de viste steder. Fastgør plastrene på ren, tør, ubeskadiget hud. Plastrene kan blive siddende i op til 12 timer, før de kasseres. Fjern beskyttelsespapiret fra den selvklæbende bagside, og brug den side, der har klæbemidlet af hospitalskvalitet, til at fastgøre plastre. Fjern kun halvdelen af beskyttelsespapiret, indtil der er fundet et effektivt sted.

Advarsel: Skal straks fjernes hvis du mærker ubehag eller der opstår irritation på huden. Genbrug ikke plastret, efter at det er fjernet fra huden. Kun til udvortes brug. Må ikke indtages. Må ikke anvendes på sår eller beskadiget hud. Spørg din læge til rinden du bruger det, hvis du er syg, har spørgsmål eller er bekymret om dit helbred. Anvend ikke produktet, hvis du er gravid eller ammer.

Anwendung

Bringen Sie ein weißes und ein hellbraunes Pflaster an einer der angegebenen Stellen am Körper an. Die Pflaster stets auf sauberer, trockener, unversehrter Haut anlegen. Die Pflaster können bis zu 12 Stunden lang getragen werden. Danach bitte wegwerfen. Ziehen Sie die Abdeckfolie von der Klebefläche ab und befestigen Sie das Pflaster mithilfe der medizinischen Klebefläche sicher an der Haut. Zunächst nur die Hälfte der Abdeckfolie abziehen, bis das Pflaster korrekt platziert ist.

Warnhinweise: Nehmen Sie das Pflaster bei Beschwerden oder Hautreizungen sofort ab. Ein von der Haut abgenommenes Pflaster darf nicht wiederverwendet werden. Nur zur äußereren Anwendung. Nicht zum Verzehr bestimmt. Nicht auf Wunden oder beschädigter Haut anbringen. Wenn Sie an einer Krankheit leiden oder wenn Sie Fragen oder Bedenken haben, wenden Sie sich an einen Arzt. Die Pflaster dürfen nicht von schwangeren oder stillenden Frauen verwendet werden.

Instrucciones de uso

Coloque un parche blanco y otro marrón claro en el cuerpo, usando una de las posiciones que se muestran a continuación. Aplique los parches sobre piel limpia y seca y sin lesiones. Los parches pueden usarse durante un máximo de 12 horas antes de desecharlos. Retire el recubrimiento del adhesivo posterior y utilice el lado del parche que tiene el adhesivo de grado médico para asegurar la colocación del parche. Retire solo la mitad del recubrimiento de la lámina adhesiva hasta que se haya localizado un lugar de colocación efectivo.

Advertencias: Retire inmediatamente el parche si siente alguna molestia o irritación en la piel. No debe reutilizar los parches una vez retirados de la piel. Sólo para uso externo, no deben ingerirse. No use los parches en piel con heridas o dañada. Si sufre algún problema de salud, consulte a un profesional sanitario antes de usar los parches. No deben usarse si está embarazada o en período de lactancia.

Recommandations d'utilisation

Placer un patch blanc et un patch beige sur le corps, à l'un des points indiqués. Appliquer les patchs sur une peau propre, sèche et sans lésions. Les patchs peuvent être portés jusqu'à 12 heures avant d'être jetés. Retirer la pellicule du support adhésif de qualité médicale, et utiliser le côté adhésif du patch pour fixer ce dernier. Ne pas retirer la totalité de la pellicule du patch avant d'avoir déterminé exactement l'emplacement de son application.

Avertissements: Retirer immédiatement en cas de gêne ou d'irritation de la peau. Ne pas réutiliser un patch qui a été décollé de la peau. Réservé à l'usage externe. Ne pas avaler. Ne pas utiliser sur des plaies ou une peau abîmée. Demander l'avis d'un professionnel de la santé avant toute utilisation du produit en cas de problèmes de santé ou pour toute question ou réserve sur votre état de santé. Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement.

Istruzioni per l'uso

Applicare un cerotto bianco e uno marrone chiaro sul corpo, usando una delle posizioni indicate. Applicare i cerotti sulla pelle pulita, asciutta e priva di lesioni. L'applicazione può durare fino a 12 ore prima della rimozione. Rimuovere la protezione dall'adesivo sul retro del cerotto e usare il lato del cerotto con l'adesivo di livello medico per un'applicazione sicuraRimuovere solo metà del rivestimento del cerotto fino a quando non è stato identificato un posizionamento efficace.

Avvertenze: rimuovere subito nel caso di sensazione spiacevole o irritazione cutanea. Non riutilizzare il cerotto dopo averlo tolto dalla pelle. Solo per uso esterno. Non ingerire. Non utilizzare su ferite o cute danneggiata. Rivolgersi ad un professionista prima dell'uso nel caso di problemi di salute, di domande o dubbi in relazione alla propria salute. Non utilizzare nel caso di gravidanza o di allattamento.

ESPAÑOL

FRANÇAIS

ITALIANO

Sposób użycia

Umieścić na ciele jeden plaster biały i jeden brązowy, w jednym z pokazanych miejsc. Plastry należy naklejać na czystą, suchą i nieuszkodzoną skórę. Plastry można nosić przez okres do 12 godzin. Usunąć osłonę z warstwy klejącej i przylepić plaster do skóry stroną ze środkiem przylepnym klasy medycznejNie usuwać całej osłony do czasu wyszukania skutecznego miejsca umieszczenia na ciele.

Ostrzeżenia: W przypadku odczuwania dyskomfortu lub podrażnienia skóry należy natychmiast usunąć plaster. Po usunięciu plastra ze skóry nie należy go ponownie przyklejać. Stosować wyłącznie zewnętrznie. Nie spożywać. Nie stosować na rany ani na uszkodzoną skórę. Przed zastosowaniem plastrów, osoby ze schorzeniami, które mają pytania lub wątpliwości dotyczące zdrowia, powinny skonsultować się z lekarzem. Nie stosować w okresie ciąży lub karmienia piersią.

POLSKI

The Clock / Cross Method

The Clock/Cross Method was developed to provide fast and effective results for non-specific, localized musculoskeletal pain. Move through the steps below until the pain has been substantially reduced and/or mobility has increased. Only remove half of the adhesive, while moving a patch around to reduce pain. Once you've found the right position, remove both halves of the adhesive before affixing a patch.



STEP 1

Place a TAN patch directly on the point where you have the most pain.



STEP 2

Place the WHITE patch about two inches ABOVE the TAN patch. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 3

Move the WHITE patch from the 12 O'Clock position to the 3 O'Clock position. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 4

Move the WHITE patch from the 3 O'Clock position to the 6 O'Clock position. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 5

Move the WHITE patch from the 6 O'Clock position to the 9 O'Clock position. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 6

Move the WHITE patch so that it is parallel to the TAN patch. This is called bracketing the pain. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 7

Repeat the entire process starting at STEP 1, except place the WHITE patch directly on the pain point and move the TAN patch around as described.

Placements for Whole Body Pain Relief



STEP 1

Place a WHITE patch on the bottom of the RIGHT foot, and a TAN patch on the same point on the LEFT foot, as shown. Now take a second set of IceWave patches and follow the next steps.



STEP 2

Place a WHITE patch on the RIGHT wrist, and a TAN patch on the same point on the LEFT wrist, as shown. This point is located in the depression of the wrist, at the base of the thumb. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 3

Place a WHITE patch on the back of the RIGHT arm, and a TAN patch on the same point on the LEFT arm, as shown. This point is located three finger widths from the crease of the wrist. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 4

Place a WHITE patch inside the elbow of the RIGHT arm, and a TAN patch on the same point inside the elbow of the LEFT arm, as shown. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 5

Place a WHITE patch inline with the neck at the top of the RIGHT shoulder blade, and a TAN patch on the same point on the LEFT shoulder blade, as shown.

Placements for Head Pain Relief



STEP 1

Place a WHITE patch on the RIGHT hand, and a TAN patch on the same point on the LEFT hand, as shown. This point is located in the webbing, between the base of the thumb and the base of the index finger. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 2

Place a WHITE patch on the back of the RIGHT arm, and a TAN patch on the same point on the LEFT arm, as shown. This point is located three finger widths from the crease of the wrist. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 3

Place a WHITE patch inline with the neck at the top of the RIGHT shoulder blade, and a TAN patch on the same point on the LEFT shoulder blade, as shown.



STEP 4

Place a WHITE patch on the RIGHT side of the neck, and a TAN patch on the same point on the LEFT side of the neck, as shown. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 5

Place a WHITE patch on the RIGHT temple and a TAN patch on the same point on the LEFT temple, as shown. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 6

Place a WHITE patch on the forehead just above the RIGHT eye, and a TAN patch on the same point above the LEFT eye, as shown.

More Placements for Pain Relief

Knee Pain

STEP 1

Place a WHITE patch on the OUTSIDE of the knee and a TAN patch on the INSIDE of the knee, as shown. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 2

Place a TAN patch on the painful area and a WHITE patch above the TAN patch, as shown. If the pain is not reduced in 10 seconds, follow steps 3 through 6 in the Clock Method section.



Back Pain



Place a TAN patch on the painful area and a WHITE patch above the TAN patch, as shown. If the pain is not reduced in 10 seconds, follow steps 3 through 6 in The Clock/Cross Method section.

Lower Back Pain



Bracket the pain by placing a WHITE patch to the RIGHT of the painful area, and a TAN patch to the LEFT of the painful area, as shown.

Pain that Radiates Down the Leg

Place a TAN patch on the painful area, and a WHITE patch on TOP of the foot where the pain radiates down to, as shown.



Klokke/kors-metoden

Klokke/kors-metoden blev udviklet for at give hurtige og effektive resultater for ikke-specifikke, lokaliserede muskel- og ledsmærter. Følg trinnene nedenfor, indtil der opnås væsentlig smertelindring og/eller øget mobilitet. Fjern kun halvdelen af beskyttelsesstykket, mens plastret flyttes rundt for at lindre smerten. Når du har fundet det rigtige sted, fjernes begge stykker beskyttelsespapir, inden plastret påsættes.



TRIN 1

Anbring et FARVET plaster direkte på det sted, hvor du har flest smerter.



TRIN 2

Anbring det HVIDE plaster omkring 5 cm OVER det FARVEDE plaster. Hvis smerten ikke er mindsket efter 10 sekunder, så gå til næste trin.



TRIN 3

Flyt det HVIDE plaster fra kl. 12-positionen til kl. 3-positionen. Hvis smerten ikke er mindsket efter 10 sekunder, så gå til næste trin.



TRIN 4

Flyt the HVIDE plaster fra kl.
3-positionen til kl. 6-positionen.
Hvis smerten ikke er mindsket efter
10 sekunder, så gå til næste trin.



TRIN 5

Flyt the HVIDE plaster fra kl.
6-positionen til kl. 9-positionen.
Hvis smerten ikke er mindsket efter
10 sekunder, så gå til næste trin.



TRIN 6

Flyt det HVIDE plaster, så det er
parallelt med det FARVEDE plaster.
Dette kaldes indramning af
smerten. Hvis smerten ikke er
mindsket efter 10 sekunder,
så gå til næste trin.



TRIN 7

Gentag hele processen. Start
med TRIN 1, men anbring i
stedet det HVIDE plaster direkte
på smertestestedet, og flyt så det
FARVEDE plaster rundt, som
beskrevet.

Placering for smerter i hele kroppen



TRIN 1

Anbring et HVIDT plaster under HØJRE fod og et FARVET plaster på samme sted under VENSTRE fod (se illustrationen). Tag nu et nyt sæt IceWave-plastre, og følg de næste trin.



TRIN 2

Anbring et HVIDT plaster på HØJRE håndled og et FARVET plaster på samme sted på VENSTRE håndled (se illustrationen). Dette punkt er fordybningen på håndleddet, lige under tommelfingeren. Hvis smerten ikke er mindsket efter 10 sekunder, så gå til næste trin.



TRIN 3

Anbring et HVIDT plaster oven på HØJRE underarm og et FARVET plaster på samme sted på VENSTRE underarm (se illustrationen). Dette punkt befinner sig tre fingerbredder fra rynken ved håndleddet. Hvis smerten ikke er mindsket efter 10 sekunder, så gå til næste trin.



TRIN 4

Anbring et HVIDT plaster på indersiden af albuen på HØJRE arm og et FARVET plaster på samme sted på albuen på VENSTRE arm (se illustrationen). Hvis smerten ikke er mindsket efter 10 sekunder, så gå til næste trin.



TRIN 5

Anbring et HVIDT plaster på højde med nakken øverst på HØJRE skulderblad og et FARVET plaster på samme sted på VENSTRE skulderblad (se illustrationen).

Placering til lindring af hovedpine



TRIN 1

Anbring et HVIDT plaster oven på HØJRE hånd og et FARVET plaster på samme sted på VENSTRE hånd (se illustrationen). Dette punkt er håndryggen mellem tommelfinger og pegefinger. Hvis smerten ikke er mindsket efter 10 sekunder, så gå til næste trin.



TRIN 2

Anbring et HVIDT plaster oven på HØJRE underarm og et FARVET plaster på samme sted på VENSTRE underarm (se illustrationen). Dette punkt befinner sig tre fingerbredder fra rynken ved håndleddet. Hvis smerten ikke er mindsket efter 10 sekunder, så gå til næste trin.



TRIN 3

Anbring et HVIDT plaster på højde med nakken øverst på HØJRE skulderblad og et FARVET plaster på samme sted på VENSTRE skulderblad (se illustrationen).



TRIN 4

Anbring et HVIDT plaster på HØJRE side af halsen og et FARVET plaster på samme sted på VENSTRE side af halsen (se illustrationen). Hvis smerten ikke er mindsket efter 10 sekunder, så gå til næste trin.



TRIN 5

Anbring et HVIDT plaster på HØJRE tinding og et FARVET plaster på samme sted på VENSTRE tinding (se illustrationen). Hvis smerten ikke er mindsket efter 10 sekunder, så gå til næste trin.



TRIN 6

Anbring et HVIDT plaster på panden lige over HØJRE øje og et FARVET plaster på samme sted over VENSTRE øje (se illustrationen).

Flere placeringer for smertelindring

Knæsmærter

TRIN 1

Anbring et HVIDT plaster på YDERSIDEN af knæet og et FARVET plaster på INDERSIDEN af knæet (se illustrationen). Hvis smerten ikke er mindsket efter 10 sekunder, så gå til næste trin.



TRIN 2

Anbring et FARVET plaster på det smertefulde område og et HVIDT plaster over det farvede plaster (se illustrationen). Hvis smerten ikke er mindsket efter 10 sekunder, så gå til trin 3 til og med 6 i afsnittet med klokkemetoden.



Rygsmerter



Anbring et FARVET plaster på det smertefulde område og et HVIDT plaster over det farvede plaster (se illustrationen). Hvis smerten ikke er mindsket efter 10 sekunder, så gå til trin 3 til og med 6 i afsnittet med klokke/kors-metoden.

DANSK

Lændesmerter



Indram smerten ved at anbringe et HVIDT plaster på højre side af det smertefulde område, og et FARVET plaster på venstre side af det smertefulde område (se illustrationen).

Smerter med udstråling i benene

Anbring et FARVET plaster på det smertefulde område, og et HVIDT plaster OVEN på fodden på det ben, som smerten udstråler til (se illustrationen).



Die Zifferblatt-/Kreuzmethode

Die Zifferblatt-/Kreuzmethode wurde entwickelt, um eine schnelle und wirksame Linderung bei nicht spezifischen, lokalisierten Schmerzen des Bewegungsapparats zu erzielen. Befolgen Sie die unten genannten Schritte, bis der Schmerz merklich nachgelassen bzw. sich Ihre Mobilität verbessert hat. Ziehen Sie nur die Hälfte der Abdeckfolie von der Klebefläche und versetzen Sie das Pflaster, um Schmerzen zu lindern. Wenn Sie die richtige Platzierung ermittelt haben, ziehen Sie beide Hälften der Abdeckfolie ab und bringen das Pflaster fest an.



SCHRITT 1

Bringen Sie ein HELLBRAUNES Pflaster direkt dort an, wo Sie den stärksten Schmerz spüren.



SCHRITT 2

Bringen Sie das WEISSE Pflaster ungefähr 5 cm OBERHALB des HELLBRAUNEN Pflasters an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 3

Versetzen Sie das WEISSE Pflaster von der 12-Uhr-Position in die 3-Uhr-Position. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

SCHRITT 4

Versetzen Sie das WEISSE Pflaster von der 3-Uhr-Position in die 6-Uhr-Position. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

SCHRITT 5

Versetzen Sie das WEISSE Pflaster von der 6-Uhr-Position in die 9-Uhr-Position. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

SCHRITT 6

Versetzen Sie nun zum Abschluss das WEISSE Pflaster so, dass es parallel zum HELLBRAUNEN Pflaster liegt. Dies wird als „Einklammern des Schmerzes“ bezeichnet. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

SCHRITT 7

Wiederholen Sie das gesamte Verfahren beginnend mit SCHRITT 1, bringen Sie jedoch diesmal das WEISSE Pflaster direkt an der Schmerzstelle an und versetzen Sie das HELLBRAUNE Pflaster wie oben beschrieben.



Platzierung zur Schmerzlinderung im gesamten Körper



SCHRITT 1

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der RECHTEN Fußsohle und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt des LINKEN Fußes an. Verwenden Sie nun ein zweites IceWave-Pflasterpaar und durchlaufen Sie die nachstehenden Schritte



SCHRITT 2

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster am RECHTEN Handgelenk und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt des LINKEN Handgelenks an. Dieser Punkt liegt in der Mulde des Handgelenks am Daumenansatz. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 3

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der Rückseite des RECHTEN Arms und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt des LINKEN Arms an. Dieser Punkt liegt drei Finger breit von der Falte des Handgelenks entfernt. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 4

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der RECHTEN Ellenbeuge und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt an der LINKEN Ellenbeuge an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 5

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster auf einer Linie mit dem Hals an der Oberseite des RECHTEN Schulterblatts und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt des LINKEN Schulterblatts an.

Platzierung zur Linderung von Kopfschmerzen



SCHRITT 1

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der RECHTEN Hand und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt der LINKEN Hand an. Dieser Punkt befindet sich an der Verbindungshaut zwischen dem Ansatz des Daumens und Zeigefingers. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 2

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der Rückseite des RECHTEN Arms und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt des LINKEN Arms an. Dieser Punkt liegt drei Finger breit von der Falte des Handgelenks entfernt. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 3

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster auf einer Linie mit dem Hals an der Oberseite des RECHTEN Schulterblatts und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt des LINKEN Schulterblatts an.



SCHRITT 4

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der RECHTEN Seite des Halses und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt der LINKEN Seite des Halses an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 5

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der RECHTEN Schläfe und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt der LINKEN Schläfe an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 6

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der Stirn direkt oberhalb des RECHTEN Auges und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt oberhalb des LINKEN Auges an.

Weitere Platzierungen zur Schmerzlinderung

Kniestechen

SCHRITT 1

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der AUSSENSEITE des Knies und ein HELLBRAUNES Pflaster an der INNENSEITE des Knies an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 2

Bringen Sie wie gezeigt ein HELLBRAUNES Pflaster an der Schmerzstelle und ein WEISSES Pflaster oberhalb des HELLBRAUNEN Pflasters an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, durchlaufen Sie die Schritte 3 bis 6 im Abschnitt „Zifferblattmethode“.



Rückenschmerzen



Bringen Sie wie gezeigt ein HELLBRAUNES Pflaster an der Schmerzstelle und ein WEISSES Pflaster oberhalb des HELLBRAUNEN Pflasters an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, durchlaufen Sie die Schritte 3 bis 6 im Abschnitt „Die Zifferblatt-/Kreuzmethode“.

Kreuzschmerzen



Klammern Sie den Schmerz ein, indem Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster RECHTS von der Schmerzstelle und ein HELLBRAUNES Pflaster LINKS von der Schmerzstelle anbringen.

Schmerzen, die ins Bein ausstrahlen

Bringen Sie wie gezeigt ein HELLBRAUNES Pflaster an der Schmerzstelle und ein WEISSES Pflaster an der Oberseite des Fußes an, in dessen Richtung der Schmerz ausstrahlt.



Método del reloj/de la cruz

El método del reloj/de la cruz se desarrolló para proporcionar resultados rápidos y eficaces para el alivio del dolor musculoesquelético localizado inespecífico. Realice los pasos que se describen a continuación hasta que el dolor haya disminuido considerablemente o haya aumentado la movilidad. Retire solo la mitad del recubrimiento de la lámina adhesiva mientras mueve el parche por la zona para reducir el dolor. Cuando encuentre la posición correcta, retire ambas mitades del recubrimiento de la lámina adhesiva antes de fijar el parche.



PASO 1

Coloque un parche de color MARRÓN CLARO directamente en el lugar donde siente el dolor con más intensidad.



PASO 2

Coloque el parche BLANCO unos 5 cm (2 pulgadas) POR ENCIMA del parche de color MARRÓN CLARO. Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 3

Mueva el parche BLANCO de la posición de las 12 en punto a la de las 3 en punto en el reloj. Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 4

Mueva el parche BLANCO de la posición de las 3 en punto a la de las 6 en punto en el reloj. Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 5

Mueva el parche BLANCO de la posición de las 6 en punto a la de las 9 en punto en el reloj. Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 6

Mueva el parche BLANCO de modo que quede paralelo al parche de color MARRÓN CLARO, una acción que se conoce como «delimitación del dolor». Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 7

Repita todo el proceso empezando en el PASO 1, salvo que debe poner el parche BLANCO directamente sobre el punto de dolor y desplazar el parche MARRÓN CLARO a su alrededor, como se ha descrito.

Colocación de parches para el alivio del dolor en todo el cuerpo



PASO 1

Coloque un parche BLANCO en la parte inferior del pie DERECHO y uno de color MARRÓN CLARO en el mismo punto del pie IZQUIERDO, como se muestra en la imagen. Ahora tome un segundo juego de parches IceWave y siga los pasos que se indican a continuación.



PASO 2

Coloque un parche BLANCO en la muñeca DERECHA y uno de color MARRÓN CLARO en el mismo punto de la muñeca IZQUIERDA, como se muestra en la imagen. Este punto está situado en la depresión de la muñeca, en la base del pulgar. Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 3

Coloque un parche BLANCO en la cara posterior del antebrazo DERECHO y uno de color MARRÓN CLARO en el mismo punto del antebrazo IZQUIERDO, como se muestra en la imagen. Este punto está situado a 3 dedos de distancia del pliegue de la muñeca. Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 4

Coloque un parche BLANCO en la cara interior del codo DERECHO y uno de color MARRÓN CLARO en el mismo punto de la cara interior del codo IZQUIERDO, como se muestra en la imagen. Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 5

Coloque un parche BLANCO alineado con el cuello en la parte posterosuperior del hombro DERECHO y uno de color MARRÓN CLARO en el mismo punto de la parte posterosuperior del hombro IZQUIERDO, como se muestra en la imagen.

Colocación de parches para el alivio del dolor de cabeza



PASO 1

Coloque un parche BLANCO en la mano DERECHA y uno de color MARRÓN CLARO en el mismo punto de la mano IZQUIERDA, como se muestra en la imagen. Este punto está situado en el espacio interdigital, entre las bases de los dedos pulgar e índice. Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 2

Coloque un parche BLANCO en la cara posterior del antebrazo DERECHO y uno de color MARRÓN CLARO en el mismo punto del antebrazo IZQUIERDO, como se muestra en la imagen. Este punto está situado a 3 dedos de distancia del pliegue de la muñeca. Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 3

Coloque un parche BLANCO alineado con el cuello en la parte posterosuperior del hombro DERECHO y uno de color MARRÓN CLARO en el mismo punto de la parte posterosuperior del hombro IZQUIERDO, como se muestra en la imagen.



PASO 4

Coloque un parche BLANCO en el lado DERECHO del cuello y uno de color MARRÓN CLARO en el mismo punto del lado IZQUIERDO del cuello, como se muestra en la imagen. Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 5

Coloque un parche BLANCO en la sien DERECHA y uno de color MARRÓN CLARO en el mismo punto de la sien IZQUIERDA, como se muestra en la imagen. Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 6

Coloque un parche BLANCO en la frente, justo encima del ojo DERECHO y uno de color MARRÓN CLARO en el mismo punto encima del ojo IZQUIERDO, como se muestra en la imagen.

Más puntos de colocación para el alivio del dolor

Dolor de rodilla

PASO 1

Coloque un parche BLANCO en la parte EXTERNA de la rodilla y uno de color MARRÓN CLARO en la parte INTERNA, como se muestra en la imagen. Si el dolor no ha disminuido en 10 segundos, vaya al siguiente paso.



PASO 2

Coloque un parche MARRÓN CLARO en el área del dolor y uno BLANCO por encima del parche MARRÓN CLARO, como se muestra en la imagen. Si el dolor no disminuye en 10 segundos, siga los pasos 3 a 6 de la sección que explica el método del reloj.



Dolor de espalda



Coloque un parche MARRÓN CLARO en el área del dolor y uno BLANCO por encima del parche MARRÓN CLARO, como se muestra en la imagen. Si el dolor no disminuye en 10 segundos, siga los pasos 3 a 6 de la sección que explica el método del reloj/de la cruz.

Lumbalgia



Delimite el dolor colocando un parche BLANCO a la DERECHA de la zona que presenta dolor y uno MARRÓN CLARO a la IZQUIERDA de la misma zona.

Dolor que irradia bajando por la pierna

Coloque un parche MARRÓN CLARO en el área del dolor y uno BLANCO en la cara SUPERIOR del pie hacia donde irradia el dolor, como se muestra en la imagen.



La méthode de l'horloge/de la croix

La méthode de l'horloge/de la croix a été élaborée afin de soulager rapidement et efficacement les douleurs localisées non spécifiques. Suivre les étapes ci-dessous jusqu'à une réduction importante de la douleur ou une augmentation de la mobilité. Ne retirer que la moitié de l'adhésif, tout en déplaçant le patch pour soulager la douleur. Une fois que le bon emplacement a été trouvé, retirer les deux moitiés de l'adhésif avant de fixer le patch.



ÉTAPE 1

Placer un patch BEIGE directement sur le point où la douleur est la plus intense.



ÉTAPE 2

Placer le patch BLANC à environ 5 cm AU-DESSUS du patch BEIGE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 3

Déplacer le patch BLANC de la position 12 heures à la position 3 heures. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.

ÉTAPE 4

Déplacer le patch BLANC de la position 3 heures à la position 6 heures. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.

**ÉTAPE 5**

Déplacer le patch BLANC de la position 6 heures à la position 9 heures. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.

**ÉTAPE 6**

Placer le patch BLANC parallèlement au patch BEIGE. Cela s'appelle circonscrire la douleur. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.

**ÉTAPE 7**

Répéter l'intégralité du processus en commençant par l'ÉTAPE 1, mais en plaçant le patch BLANC directement sur l'emplacement de la douleur et en déplaçant le patch BEIGE autour comme indiqué.



Emplacements pour soulager les douleurs généralisées



ÉTAPE 1

Placer un patch BLANC en dessous du pied DROIT et un patch BEIGE sur le même point du pied GAUCHE, comme indiqué. Prendre ensuite un deuxième ensemble de patchs IceWave et suivre les étapes suivantes.



ÉTAPE 2

Placer un patch BLANC sur le poignet DROIT et un patch BEIGE sur le même point du poignet GAUCHE, comme indiqué. Ce point est situé dans le creux du poignet, à la base du pouce. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 3

Placer un patch BLANC à l'arrière du bras DROIT et un patch BEIGE sur le même point du bras GAUCHE, comme indiqué. Ce point est situé à une largeur de trois doigts en partant du pli du poignet. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 4

Placer un patch BLANC à l'intérieur du coude du bras DROIT et un patch BEIGE sur le même point du bras GAUCHE, comme indiqué. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 5

Placer un patch BLANC dans le prolongement du cou au-dessus de l'omoplate DROITE et un patch BEIGE sur le même point sur l'omoplate GAUCHE, comme indiqué.

Emplacements pour soulager les maux de tête



ÉTAPE 1

Placer un patch BLANC sur la main DROITE et un patch BEIGE sur le même point de la main GAUCHE, comme indiqué. Ce point est situé dans la palmure, entre la base du pouce et la base de l'index. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 2

Placer un patch BLANC à l'arrière du bras DROIT et un patch BEIGE sur le même point du bras GAUCHE, comme indiqué. Ce point est situé à une largeur de trois doigts en partant du pli du poignet. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 3

Placer un patch BLANC dans le prolongement du cou au-dessus de l'omoplate DROITE et un patch BEIGE sur le même point sur l'omoplate GAUCHE, comme indiqué.



ÉTAPE 4

Placer un patch BLANC du côté DROIT du cou et un patch BEIGE sur le même point du côté GAUCHE du cou, comme indiqué. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 5

Placer un patch BLANC sur la tempe DROITE et un patch BEIGE sur le même point de la tempe GAUCHE, comme indiqué. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 6

Placer un patch BLANC sur le front, juste au-dessus de l'œil DROIT et un patch BEIGE sur le même point au-dessus de l'œil GAUCHE, comme indiqué.

Emplacements supplémentaires pour soulager la douleur

Douleur aux genoux

ÉTAPE 1

Placer un patch BLANC à l'EXTÉRIEUR du genou et un patch BEIGE à l'INTÉRIEUR du genou, comme indiqué. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 2

Placer un patch BEIGE sur la zone douloureuse et un patch BLANC au-dessus du patch BEIGE, comme indiqué. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, suivre les étapes 3 à 6 de la section sur la méthode de l'horloge.



Mal de dos



Placer un patch BEIGE sur la zone douloureuse et un patch BLANC au-dessus du patch BEIGE, comme indiqué. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, suivre les étapes 3 à 6 de la section sur la méthode de l'horloge/de la croix.

Lombalgie



Délimiter la douleur en plaçant un patch BLANC à DROITE de la zone douloureuse et un patch BEIGE à GAUCHE de la zone douloureuse, comme indiqué.

Douleur irradiant le long de la jambe

Placer un patch BEIGE sur la zone douloureuse et un patch BLANC sur le pied, là où la douleur irradie vers le bas, comme indiqué.



Il metodo dell'orologio/della croce

Il metodo dell'orologio/della croce è stato creato per fornire risultati rapidi ed efficaci per dolore muscoloscheletrico non specifico e localizzato. Seguire le istruzioni sotto indicate fino a quando il dolore si attenua considerevolmente e/o la mobilità aumenta. Rimuovere solo metà dell'adesivo quando si sposta il cerotto per ridurre il dolore. Una volta individuata la posizione, rimuovere entrambe le metà dell'adesivo prima di fissare il cerotto.



OPERAZIONE 1

Collocare un cerotto MARRONE CHIARO direttamente sul punto dove si avverte il massimo dolore.



OPERAZIONE 2

Collocare il cerotto BIANCO circa cinque cm AL DI SOPRA del cerotto MARRONE CHIARO. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 3

Spostare il cerotto BIANCO dalla posizione delle ore 12.00 alla posizione delle ore 3.00. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 4

Spostare il cerotto BIANCO dalla posizione delle ore 3.00 alla posizione delle ore 6.00. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 5

Spostare il cerotto BIANCO dalla posizione delle ore 6.00 alla posizione delle ore 9.00. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 6

Spostare il cerotto BIANCO in modo che si trovi in posizione parallela al cerotto MARRONE CHIARO. Questa operazione è chiamata circoscrizione del dolore. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 7

Ripetere l'intero processo a partire dall'OPERAZIONE 1, questa volta però posizionare il cerotto BIANCO direttamente sul punto del dolore e spostare il cerotto MARRONE CHIARO come descritto.

Posizionamento per il sollievo dal dolore in tutto il corpo



OPERAZIONE 1

Collocare un cerotto BIANCO sulla pianta del piede DESTRO e un cerotto MARRONE CHIARO sullo stesso punto del piede SINISTRO, come mostrato. Ora prendere una seconda serie di cerotti IceWave e completare le operazioni successive.



OPERAZIONE 2

Collocare un cerotto BIANCO sul polso DESTRO e un cerotto MARRONE CHIARO sullo stesso punto del polso SINISTRO, come mostrato. Questo punto si trova nella depressione del polso, alla base del pollice. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 3

Collocare un cerotto BIANCO sul retro del braccio DESTRO e un cerotto MARRONE CHIARO sullo stesso punto del braccio SINISTRO, come mostrato. Questo punto si trova a circa tre dita dalla piega del polso. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 4

Collocare un cerotto BIANCO all'interno del gomito DESTRO e un cerotto MARRONE CHIARO sullo stesso punto del gomito SINISTRO, come mostrato. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 5

Collocare un cerotto BIANCO allineato con il collo nel punto più alto della scapola DESTRA e un cerotto MARRONE CHIARO sullo stesso punto della scapola SINISTRA, come mostrato.

Posizioni per il sollievo del mal di testa



OPERAZIONE 1

Collocare un cerotto BIANCO sulla mano DESTRA e un cerotto MARRONE CHIARO sullo stesso punto della mano SINISTRA, come mostrato. Questo punto si trova nella plica tra la base del pollice e la base dell'indice. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 2

Collocare un cerotto BIANCO sul retro del braccio DESTRO e un cerotto MARRONE CHIARO sullo stesso punto del braccio SINISTRO, come mostrato. Questo punto si trova a circa tre dita dalla piega del polso. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 3

Collocare un cerotto BIANCO allineato con il collo nel punto più alto della scapola DESTRA e un cerotto MARRONE CHIARO sullo stesso punto della scapola SINISTRA, come mostrato.



OPERAZIONE 4

Collocare un cerotto BIANCO sul lato DESTRO del collo e un cerotto MARRONE CHIARO sullo stesso punto del lato SINISTRO del collo, come mostrato. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 5

Collocare un cerotto BIANCO sulla tempia DESTRA e un cerotto MARRONE CHIARO sullo stesso punto della tempia SINISTRA, come mostrato. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 6

Collocare un cerotto BIANCO sulla fronte appena sopra l'occhio DESTRO e un cerotto MARRONE CHIARO sullo stesso punto sopra l'occhio SINISTRO, come mostrato.

Altri posizionamenti per il sollievo dal dolore

Dolore alle ginocchia

OPERAZIONE 1

Utilizzare un cerotto BIANCO all'ESTERNO del ginocchio e un cerotto MARRONE CHIARO all'INTERNO del ginocchio, come mostrato. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, passare all'operazione successiva.



OPERAZIONE 2

Collocare un cerotto MARRONE CHIARO sul punto dolente e quindi un cerotto BIANCO al di sopra del cerotto MARRONE CHIARO, come mostrato. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, completare le operazioni da 3 a 6 della sezione del metodo dell'orologio.



Dolore alla schiena



Collocare un cerotto MARRONE CHIARO sul punto dolente e quindi un cerotto BIANCO al di sopra del cerotto MARRONE CHIARO, come mostrato. Se non si avverte una riduzione del dolore entro 10 secondi, seguire i punti da 3 a 6 della sezione del metodo dell'orologio/della croce.

Dolore alla parte bassa della schiena



Circoscrivere il dolore posizionando un cerotto BIANCO a DESTRA dell'area dolente e un cerotto MARRONE CHIARO a SINISTRA dell'area dolente, come mostrato.

Dolore che si irradia lungo la gamba

Collocare un cerotto MARRONE CHIARO sul punto dolente e quindi un cerotto BIANCO sul COLLO del piede verso cui il dolore si irradia, come mostrato.



Metoda zegarowa/krzyżowa

Metoda zegarowa/krzyżowa została opracowana w celu zapewnienia szybkiej i skutecznej ulgi w miejscowym, niespecyficznym bólu mięśniowo-szkieletowym. Wykonuj opisane poniżej kroki, do czasu odczucia znaczącej ulgi w bólu i/lub zwiększonej mobilności. Szukając miejsca, w którym plaster będzie najskuteczniej łagodził ból, odklej tylko połowę osłony. Po znalezieniu dobrej lokalizacji i przed naklejeniem plastra zdejmij obie części warstwy klejącej.



KROK 1

Przyklej BRĄZOWY plaster bezpośrednio na punkt, w którym odczuwasz największy ból.



KROK 2

Przyklej BIAŁY plaster około pięć centymetrów NAD BRĄZOWYM plastrem. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



KROK 3

Przesuń BIAŁY plaster z godziny 12-tej na godzinę 3-cią. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



KROK 4

Przesuń BIAŁY plaster z godziny 3-ciej na godzinę 6-tą. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



KROK 5

Przesuń BIAŁY plaster z godziny 6-ciej na godzinę 9-tą. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



KROK 6

Przyklej BIAŁY plaster dokładnie po drugiej stronie ciała, w tym samym miejscu co BRĄZOWY. Pozycja taka określana jest jako „obejmowanie bólu”. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



KROK 7

Powtórz całą procedurę, zaczynając od KROKU 1, jednak tym razem bezpośrednio w miejscu bólu przyklej BIAŁY plaster i zmieniaj położenie plastra BRĄZOWEGO.

Pozycje plastrów usmierzające ból całego ciała



KROK 1

Przyklej BIAŁY plaster na podeszwie PRAWEJ stopy, a BRĄZOWY plaster w tym samym punkcie na LEWEJ stopie, zgodnie z ilustracją. Drugą parę plastrów IceWave umieść zgodnie z instrukcjami przedstawionymi w następnych krokach.



KROK 2

Przyklej BIAŁY plaster na PRAWYM nadgarstku, a BRĄZOWY plaster w tym samym punkcie na LEWYM nadgarstku, zgodnie z ilustracją. Punkt ten jest zlokalizowany w zagłębieniu nadgarstka, u podstawy kciuka. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



KROK 3

Przyklej BIAŁY plaster na zewnętrznej stronie PRAWEGO przedramienia, a BRĄZOWY plaster w tym samym punkcie na LEWYM przedramieniu, zgodnie z ilustracją. Punkt ten znajduje się około trzech szerokości palca nad zgięciem nadgarstka. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



KROK 4

Przyklej BIAŁY plaster na łokciu po wewnętrznej stronie PRAWEGO ramienia, a BRĄZOWY plaster w tym samym punkcie na LEWYM ramieniu, zgodnie z ilustracją. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



KROK 5

Przyklej BIAŁY plaster w linii szyi na górze PRAWEJ łopatki, a BRĄZOWY plaster w tym samym punkcie na LEWEJ łopatce, zgodnie z ilustracją.

Pozycje plastrów uśmierzające ból głowy



KROK 1

Przyklej BIAŁY plaster na PRAWEJ dłoni, a BRĄZOWY plaster w tym samym punkcie na LEWEJ dloni, zgodnie z ilustracją. Punkt ten zlokalizowany jest na skórze między podstawą kciuka, a podstawą palca wskazującego. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



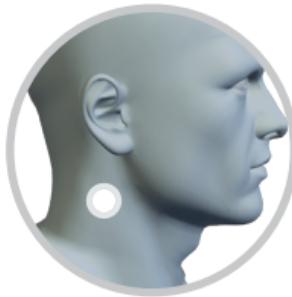
KROK 2

Przyklej BIAŁY plaster na zewnętrznej stronie PRAWEGO przedramienia, a BRĄZOWY plaster w tym samym punkcie na LEWYM przedramieniu, zgodnie z ilustracją. Punkt ten znajduje się około trzech szerokości palca nad zgięciem nadgarstka. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



KROK 3

Przyklej BIAŁY plaster w linii szyi na górze PRAWEJ łopatki, a BRĄZOWY plaster w tym samym punkcie na LEWEJ łopatce, zgodnie z ilustracją.



KROK 4

Przyklej BIAŁY plaster po PRAWEJ stronie szyi, a BRĄZOWY plaster w tym samym punkcie po LEWEJ stronie szyi, zgodnie z ilustracją. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



KROK 5

Przyklej BIAŁY plaster na PRAWEJ skroni, a BRĄZOWY plaster w tym samym punkcie na LEWEJ skroni, zgodnie z ilustracją. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



KROK 6

Przyklej BIAŁY plaster na czole, bezpośrednio nad PRAWYM okiem, a BRĄZOWY plaster w tym samym punkcie nad LEWYM okiem, zgodnie z ilustracją.

Dodatkowe pozycje uśmierzające ból

Ból w kolanie

KROK 1

Przyklej BIAŁY plaster na ZEWNĘTRZNEJ stronie kolana, a BRĄZOWY plaster na WEWNĘTRZNEJ stronie, zgodnie z ilustracją. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, przejdź do następnego kroku.



KROK 2

Przyklej BRĄZOWY plaster w miejscu, w którym odczuwasz ból, a BIAŁY plaster nad BRĄZOWYM, zgodnie z ilustracją. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, wykonaj kroki od 3 do 6 opisane w części „Metoda zegarowa”.



Ból pleców



Przyklej BRĄZOWY plaster w miejscu, w którym odczuwasz ból, a BIAŁY plaster nad BRĄZOWYM, zgodnie z ilustracją. Jeśli ból nie zmniejszy się w ciągu 10 sekund, wykonaj kroki od 3 do 6 opisane w części „Metoda zegarowa/krzyżowa”.

Ból w dolnej części pleców



Obejmij ból, umieszczając BIAŁY plaster po PRAWEJ stronie miejsca bólu, a BRĄZOWY plaster po LEWEJ stronie tego miejsca, zgodnie z ilustracją.

Ból promieniujący w dół nogi

Przyklej BRĄZOWY plaster w miejscu, w którym odczuwasz ból, a BIAŁY plaster na POWIERZCHNI stopy, w nodze do której promieniaje ból, zgodnie z ilustracją.







Manufactured by: LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Tel: +353 (0)91 874 600 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com

Fremstillet af: LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Tlf: +353 (0)91 874 600 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com

Hergestellt von: LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Tel: +353 (0)91 874 600 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com

Fabricado por: LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Teléfono: +353 (0)91 874 600 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com

Fabriqué par: LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Tél: +353 (0)91 874 600 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com

Prodotto da: LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Tel: +353 (0)91 874 600 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com

Producent: LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Tel: +353 (0)91 874 600 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com



L-662
IW02IB-EUR