

Actipoche

Chaud

Froid

COUSSIN THERMIQUE
RÉUTILISABLE

Lire attentivement cette notice avant d'utiliser votre coussin thermique **Actipoche Cervicales et trapèzes**

COMPOSITION

Gel à base de : Glycérine – Propylène glycol – Carboxyméthylcellulose – Mélange d'isothiazolines
– Colorant – Eau.

UTILISATION

Le coussin thermique **Actipoche Cervicales et trapèzes** permet de soulager rapidement la douleur par son action à chaud (thermothérapie) ou à froid (cryothérapie). Sa forme est spécialement étudiée pour s'adapter à la zone cervicale (nuque) et aux trapèzes.

Utilisations à chaud : torticolis, contractures musculaires, maux de dos.

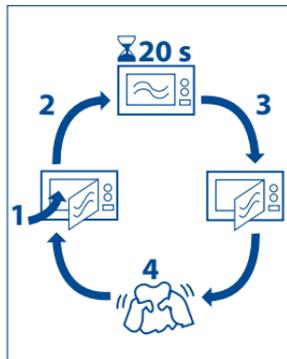
Utilisations à froid : elongations, coups et hématomes.

MODE D'EMPLOI

À CHAUD (thermothérapie) :

1) Chauffage au four à micro-ondes :

- Placer le coussin thermique plié en 2 **sans sa housse** au centre du four à micro-ondes.
- Veiller à ce que les bords de celui-ci ne touchent pas les parois du four.
- Régler le four à 1 000 W maximum et réchauffer pendant 20 secondes. Sortir le coussin du four et le malaxer avec les mains pour que la température se répartisse de façon homogène (retirer le coussin du four avec précaution, en utilisant par exemple des gants de cuisine ou un tissu).
- Répéter l'opération jusqu'à obtenir la température souhaitée, sans dépasser un total de 105 secondes (soit 1 min 45 s) de temps de chauffe.
- **Si le coussin est trop chaud, le laisser refroidir.**
- Lorsque la température souhaitée est atteinte, insérer le coussin dans sa housse.
- Appliquer sur la zone douloureuse environ 20 à 30 minutes.



Attention :

- **Ne jamais dépasser un total de 1 minute et 45 secondes de temps de chauffe (à 1 000 W max).**
- Arrêter le chauffage si le coussin commence à se gonfler comme un ballon : cela indique qu'il est surchauffé et qu'il risque d'éclater. Laisser refroidir avant de le retirer.
- **Toute surchauffe peut endommager le produit et provoquer des brûlures cutanées.**
- En cas d'éclatement du coussin dans le four à micro-ondes, bien nettoyer (à l'eau) le four afin d'éliminer toute trace de gel.
- Ne pas mettre la housse dans le four à micro-ondes.

2) Chauffage à l'eau chaude :

- Faire chauffer de l'eau dans un récipient jusqu'à ce qu'elle frémisses (suffisamment pour recouvrir le coussin) puis retirer le récipient de la source de chaleur.
- Immerger le coussin thermique dans l'eau chaude sans sa housse, pendant 1 minute maximum.
- Retirer le coussin de l'eau avec précaution sans utiliser d'ustensile pointu, l'essuyer avec une serviette.
- Vérifier que le coussin ne présente pas de fuite et l'insérer dans sa housse.
- Malaxer le gel avec les mains pour bien répartir la chaleur.
- Appliquer le coussin dans sa housse sur la zone douloureuse environ 20 à 30 minutes.

A titre indicatif, ci-dessous les temps de chauffe recommandés au micro-ondes et dans l'eau chaude non bouillante (pour un coussin conservé à température ambiante) :

Au four à micro-ondes (puissance 1000 W)	Dans l'eau chaude (non bouillante)
1 minute 45 maximum, par intervalles de 20 secondes	1 minute maximum

Attention : Ne pas réchauffer au four traditionnel ou au grill. Ne jamais réchauffer immédiatement un coussin thermique **Actipoche Cervicales et trapèzes** sorti du congélateur.

À FROID (cryothérapie) :

- Placer le coussin sans sa housse au réfrigérateur pendant environ 2 heures ou pendant 50 minutes au congélateur.
- Insérer le coussin dans sa housse et appliquer sur la zone douloureuse 20 minutes maximum. Vous pouvez également conserver le coussin en permanence au réfrigérateur pour une utilisation immédiate. **Ne pas conserver le coussin au congélateur.**

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

- **Usage externe exclusivement.**
- **TENIR HORS DE PORTE DES ENFANTS.**
- Ne pas percer. Ne pas utiliser si le coussin est endommagé. Ne pas ingérer.
- **Ne jamais appliquer directement sur la peau à chaud comme à froid : avant toute application, insérer le coussin dans la housse de protection fournie. Ne pas appliquer sur une peau lésée.**
- Ne pas utiliser avec des produits analgésiques et / ou anesthésiques (tels que crèmes, baumes, lotions, liniments...).
- Lors de son utilisation, ne pas exercer de fortes pressions sur le coussin.
- En cas de diabète ou de problèmes vasculaires et circulatoires, consulter impérativement un médecin avant d'utiliser ce produit.
- Ne pas utiliser le mode à froid en cas d'hypersensibilité au froid.
- Si l'usage du chaud ou du froid devient inconfortable, enlever le coussin.
- Consulter un médecin pour déterminer l'application chaude ou froide la plus efficace.

CONSERVATION

- Pour optimiser la conservation du coussin thermique **Actipoche Cervicales et trapèzes**, le stocker dans la pochette plastique fournie dans l'étui, à température ambiante et à l'abri de la lumière.
- Avec le temps et les utilisations, l'aspect du gel peut évoluer (apparition de bulles, aspect plus spongieux, etc.). Cela est tout à fait normal et n'affecte en rien l'efficacité du produit.

ENTRETIEN

Lavage de la housse à la main ou en machine à 30°C, séparément.

UTILISATION DE LA HOUSSE

- Avant toute utilisation, vérifier que la housse est bien fermée.
- Ne pas s'appuyer sur la housse contenant la poche.



Année de marquage CE : 2013



Intco Medical (HK) Co., Limited
Unit 04, 7/F Bright Way Tower, No. 33 Mong Kok rd., KL, Hong Kong



Lotus Global Co. Ltd, 1 Four Seasons Terrace, West Drayton, Middlesex, London,
UB7 9GG, UK

Distributeur :



COOPÉRATION PHARMACEUTIQUE FRANÇAISE
Place Lucien Auvert - 77020 Melun Cedex - FRANCE