

ACTIPOCHE

COUSSIN THERMIQUE

CERVICALES & TRAPÈZES

CHAUD / FROID

Lire attentivement cette notice avant d'utiliser votre coussin thermique ACTIPOCHE.

COMPOSITION

Microbilles à base de : Eau - Glycérine - Polyacrylate de sodium - Polyéthylène glycol - Chlorure de sodium - Propylène glycol - Conservateurs - Colorant.

UTILISATION

Le coussin thermique **ACTIPOCHE** 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.

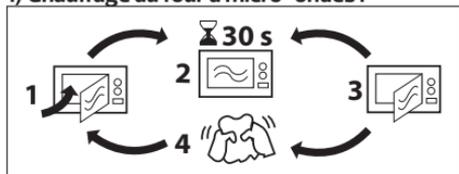
Utilisations à chaud : torticolis, contractures musculaires, maux de dos.

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 à micro-ondes.

- Régler le four à 850 W maximum et réchauffer pendant 30 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 1 min et 30 sec 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 min et 30 sec de temps de chauffe (à 850 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 et de microbilles.

- 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 frémissse (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 45 secondes 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 les microbilles avec les mains pour bien répartir la chaleur.

- Appliquer le coussin dans sa housse sur la zone douloureuse **environ 20 à 30 minutes**.

À 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 850 W)	Dans l'eau chaude (non bouillante)
3x30 secondes maximum	45 secondes maximum

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

Afin d'éviter toute surchauffe du produit, une poche mise en température selon les

indications ci-dessus ne doit pas subir un nouveau cycle de chauffe au micro-ondes avant d'être complètement redescendue à température ambiante.

A FROID (cryothérapie):

- Placer le coussin sans sa housse au réfrigérateur pendant environ 7 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 PORTÉE DES ENFANTS.** Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 24 mois et chez les enfants à peau fragile.
- **UTILISER UNIQUEMENT SOUS LA SURVEILLANCE D'UN ADULTE.**
- Ne pas percer. Ne pas utiliser si le coussin est endommagé. Ne pas ingérer. Ne pas porter à la bouche.
- **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, en cours de cicatrisation ou peau irritée (eczéma etc.).
- Ne pas utiliser avec des produits analgésiques et/ou anesthésiques à application locale (tels que crèmes, baumes, lotions, liniments...).
- Lors de son utilisation, ne pas exercer de fortes pressions sur le coussin.
- Consulter un médecin pour déterminer l'application chaude ou froide la plus efficace.
- En cas d'intolérance au froid ou au chaud, interrompre le traitement.
- En cas d'infection, de diabète, sclérose en plaques, de problèmes cardio-vasculaires et circulatoires, pathologies abdominales, consulter impérativement un médecin avant d'utiliser ce produit.
- Demander conseil à un médecin ou pharmacien en cas de traitement médicamenteux.

- En cas d'ingestion de microbilles : appeler un centre antipoison / un médecin.
- Ne pas utiliser pour un usage autre que celui pour lequel il est destiné.

Tout incident grave survenu en lien avec le dispositif doit être notifié à Cooper (vigilance@cooper.fr) et à l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé via le système national de déclaration : www.ansm.sante.fr

NE PAS UTILISER :

- À chaud, sur des bleus ou des bosses dans les 48h suivant la blessure, la chaleur peut aggraver le gonflement ou les ecchymoses.
- À chaud, sur un œdème.
- À chaud, sur une zone enflammée.
- En cas d'allergie connue à l'un des composants.
- En cas d'hypersensibilité ou d'allergie au froid.
- En cas de déficit de sensibilité thermique ou chez un patient paraplégique.
- En cas de neuropathie du nerf trigéminal.
- En cas de maladie de Raynaud.
- En cas de tumeur maligne de la zone à traiter.
- Sur l'abdomen des femmes enceintes.
- En cas d'urticaire.
- En cas d'hémoglobinurie paroxystique à froid.
- Ne pas utiliser le coussin thermique ACTIPOCHE au-delà de la date de péremption indiquée sur le produit

CONSERVATION

- Pour optimiser la conservation du coussin thermique ACTIPOCHE, le stocker dans la pochette plastique fournie dans l'étui, à température ambiante et à l'abri de la lumière.

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 le coussin.



Année de marquage CE : 2019

Dispositif médical

 Intco Medical (HK) Co., Ltd
Flat/Rm 19C, Lockhart Centre,
301-307 Lockhart Road,
Wan Chai, Hong Kong



MedNet EC-REP GmbH
Borkstrasse 10,
48163 Münster,
Allemagne

**Distributeur/
importateur :**

COOPÉRATION
PHARMACEUTIQUE
FRANÇAISE
Place Lucien Auvert
77020 Melun Cedex FRANCE