

Dolicare

SOULAGE LA DOULEUR SKiN®

Dispositif médical de classe I
Conforme aux normes européennes en vigueur



INDICATIONS

BIENFAITS DE LA THÉRAPIE PAR LA CHALEUR :

La thérapie par la chaleur favorise la dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui augmente la circulation

sanguine. Une circulation sanguine accrue entraîne un apport d'oxygène et de nutriments aux tissus où la source de chaleur est appliquée. L'élimination des déchets cellulaires est ainsi facilitée. Les éventuels spasmes musculaires devraient diminuer après l'application de la thérapie par la chaleur.

BIENFAITS DE LA THÉRAPIE PAR LE FROID :



La thérapie par le froid est recommandée pour soulager les blessures avec un effet thérapeutique. Dans la plupart des cas, la thérapie par le froid est le premier soin appliqué immédiatement pour les blessures liées au sport. Elle permet de réduire le gonflement, de minimiser l'inflammation, ainsi que de diminuer la douleur et l'inconfort. Passer de la thérapie par le chaud à la thérapie par le froid peut également aider à la guérison après l'application initiale du chaud ou du froid.

UTILISATION

Conserver la notice pendant toute la durée de vie du produit.

Remarque : Sortez le coussin thermique de son emballage plastique avant de le chauffer ou de le refroidir.

THERMOTHÉRAPIE PAR LE FROID :

1- Placez le coussin thermique au congélateur ou au réfrigérateur pendant au moins deux heures avant son utilisation.

THERMOTHÉRAPIE PAR LE CHAUD :

2 façons de réchauffer votre coussin thermique.

• **Au micro-ondes, selon le code de chauffe indiqué sur votre produit (se référer au tableau ci-dessous).**

1- Commencez avec le coussin thermique à température ambiante. **2-** Chauffez au four à micro-ondes en respectant la température et le temps de chauffe indiqués. **3-** Enveloppez le coussin thermique dans du papier essuie-tout ou un linge humide, puis placez-le au centre du plateau tournant du four à micro-ondes sans qu'il touche les parois. Assurez-vous que toutes les fonctions avancées du four à micro-ondes sont désactivées, par exemple la fonction « Grill ». **4-** Avant d'appliquer le coussin thermique, vérifiez que sa température est adaptée. **5-** S'il n'est pas assez chaud, chauffez-le davantage pendant le temps supplémentaire indiqué dans le tableau. Avant de réchauffer le coussin thermique, assurez-vous que la température de certaines parties de celui-ci ne soit pas trop élevée. Il s'agit générale-

ment des bords du coussin thermique. Le cas échéant, malaxez-le pour uniformiser la température, puis retournez le coussin thermique et réchauffez-le au four à micro-ondes.

• **Vous pouvez également chauffer votre coussin thermique en le plongeant dans de l'eau chaude selon les instructions suivantes.**

1- Mettez le coussin thermique dans de l'eau chaude à l'écart de la source de chaleur (par exemple, la gazinière) pendant environ 1 à 2 minutes. **2-** Sortez-le soigneusement de l'eau à l'aide de pinces ou d'un autre ustensile approprié. Avant d'appliquer le coussin thermique, vérifiez que sa température est adaptée.



Remarques : La chevillère et la genouillère ne doivent pas être plongées dans l'eau chaude.

AVERTISSEMENTS

Afin d'éviter toute erreur d'utilisation, lire attentivement la notice.



- Faire attention en sortant le coussin thermique du four à micro-ondes, il peut être très chaud.
- Pour éviter les gelures ou les brûlures, ne pas appliquer le coussin thermique avant qu'il n'atteigne une température que votre peau peut supporter.
- Ne pas appliquer plus de 20 minutes à chaque fois, en faisant une pause de 20 minutes entre chaque application.

- NE PAS utiliser en dormant. Vérifier fréquemment la peau pendant l'utilisation.
- NE PAS utiliser sur une peau en mauvaise santé, abîmée ou blessée, ni à chaud sur des ecchymoses ou des gonflements survenus dans les 48 heures ou sur une partie du corps insensible à la chaleur ou au froid ou avec d'autres sources de chaleur et/ou de froid.
- NE PAS utiliser sur des personnes incapables de retirer elles-mêmes le produit, notamment les enfants, les nourrissons et les personnes âgées, ou sur des personnes incapables de suivre toutes les instructions d'utilisation.
- NE PAS chauffer excessivement.
- NE PAS exercer de pression excessive sur le produit.
- NE PAS avaler. Tenir hors de portée des enfants et des animaux.
- NE PAS utiliser si le contenu du coussin thermique froid fuit ou si l'enveloppe est endommagée ou déchirée. En cas de contact du contenu du coussin thermique de gel froid avec les yeux, rincer à l'eau et consulter immédiatement un médecin.
- Cesser l'utilisation et consulter un médecin si la douleur s'aggrave ou persiste pendant plus de 7 jours, ou si vous ressentez une gêne, une sensation de brûlure, un gonflement, une éruption cutanée ou d'autres modifications de votre peau.
- Demander l'avis d'un médecin avant toute utilisation si vous souffrez de diabète, d'une mauvaise circulation ou d'une maladie sensible à la chaleur, d'arthrite rhumatoïde ou si vous êtes enceinte.



TEMPS DE CHAUFFE RECOMMANDÉ

CODE DU PRODUIT	PUISSANCE (WATTS)	TEMPS DE CHAUFFE RECOMMANDÉ	TEMPS DE CHAUFFE SUPPLÉMENTAIRE PAR TRANCHE
01	700 Watts	10 sec	+ 05 sec
	1000 Watts	05 sec	+ 05 sec
02	700 Watts	15 sec	+ 05 sec
	1000 Watts	10 sec	+ 05 sec
03	700 Watts	30 sec	+ 10 sec
	1000 Watts	20 sec	+ 05 sec
04	700 Watts	40 sec	+ 10 sec
	1000 Watts	30 sec	+ 05 sec
05	700 Watts	50 sec	+ 15 sec
	1000 Watts	40 sec	+ 10 sec

Lire la notice avant utilisation. Malaxer le coussin avant de le réchauffer pour répartir uniformément la température.

COMPOSITION

Extérieur du produit : PVC et 100% Polyester.

Intérieur du produit : Glycérine, eau, Polyacrylate de Sodium.

SÉCURITÉ

Ce produit ne peut-être utilisé uniquement pour l'usage auquel il est destiné (voir début de la notice).

CONSERVATION ET NETTOYAGE

Pour une meilleure conservation du coussin thermique **Dolicare Skin®**, il est conseillé de conserver le produit dans son emballage plastique durant son NON utilisation.

Nettoyez le coussin thermique avec un linge humide et laissez-le sécher. Le coussin thermique n'est pas lavable en machine. Jetez le coussin thermique en cas de signes de dommages, de déchirures ou de trous.

MÉTHODE D'ÉLIMINATION

Ce matériau n'est pas un déchet dangereux. Veuillez éliminer le coussin thermique conformément aux réglementations locales.