

# NOTICE D'UTILISATION

## DU REPOSE-TÊTE RELAXANT POUR LE COU ET LES ÉPAULES

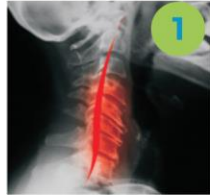
### INTRODUCTION

L'arthrose cervicale appelée aussi spondylose cervicale est une affection qui touche les articulations et les disques du cou. Cette affection peut provoquer des douleurs ainsi que des raideurs chroniques et intenses au niveau du cou. Ce repose-tête permettra de soulager vos douleurs cervicales chroniques mais aussi passagères. En effet, cet accessoire est également pratique pour les personnes qui passent de longues heures devant un ordinateur ou utilisent fréquemment leur téléphone et qui souffrent de douleurs au niveau du cou et des épaules.

En complément de l'usage de votre repose-tête, voici un exercice d'une minute que vous pouvez faire au quotidien :

1. En position debout, pressez votre sphincter anal (en contractant le fessier) pour corriger la position du bassin.
2. Joignez les mains derrière les hanches, tournez les paumes vers l'extérieur et étirez les bras vers l'arrière. Les mains jointes derrière les hanches, les paumes tournées vers l'extérieur et les bras tendus vers l'arrière le plus loin possible pour tirer les omoplates vers l'arrière et ouvrir la poitrine.
3. Inclinez la tête en arrière et levez le menton pendant 10 secondes.
4. Le menton levé, inclinez la tête vers la droite pendant 10 secondes.
5. Puis, vers la gauche pendant 10 secondes, en étirant le muscle à l'avant du cou.

### Comment ça marche ?



#### PÉRIODE D'ÉTIREMENT

Vous pouvez vous sentir mal à l'aise à cette étape.

PÉRIODE DE RÉALIGNEMENT  
Réalignement de la colonne cervicale et de la courbure.



#### PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION

Récupérer les muscles par l'activité fonctionnelle pour augmenter la mobilité du cou et des épaules.

PÉRIODE DE RÉTABLISSEMENT  
Retour à la fonction physiologique normale.



## DESCRIPTION DU PRODUIT

Courbure en V : pour soutenir et fixer la position de la colonne vertébrale

Ouverture en C : le repose-tête est élastique pour offrir un meilleur soutien des vertèbres cérébrales, lorsque vous êtes allongé.



Points de pression : pour détendre les muscles de la partie supérieure de la colonne vertébrale.

Support incliné : pour le maintien de la colonne vertébrale.

La pression naturelle vers le bas grâce à la gravité offre un étirement tridimensionnel de la colonne cervicale : Étirement horizontal, étirement de la courbure et étirement vers le haut.

### ENTRETIEN

Le repose-tête relaxant est facile à nettoyer et à désinfecter. Il suffit d'utiliser de l'eau chaude avec du savon liquide ou un désinfectant couramment utilisé à la maison ou dans un établissement de soins de santé.

Ne pas le chauffer. Ne pas le congeler.

Remarque : en cas d'odeur, laver le repose-tête à l'eau tiède puis l'aérer pendant 2 à 3 jours .

### UTILISATION ET RECOMMANDATIONS

- 10 minutes par séance.
- Ne pas utiliser le repose-tête plus de 30 minutes par jour.
- Écoutez vos séances si besoin pour l'adaptation.
- Ne peut pas être utilisé comme un oreiller ordinaire toute la nuit.
- Produit quotidien pour la santé de la colonne vertébrale. Les patients souffrant de spondylose cervicale grave ou d'une autre pathologie doivent consulter un médecin, avant utilisation.

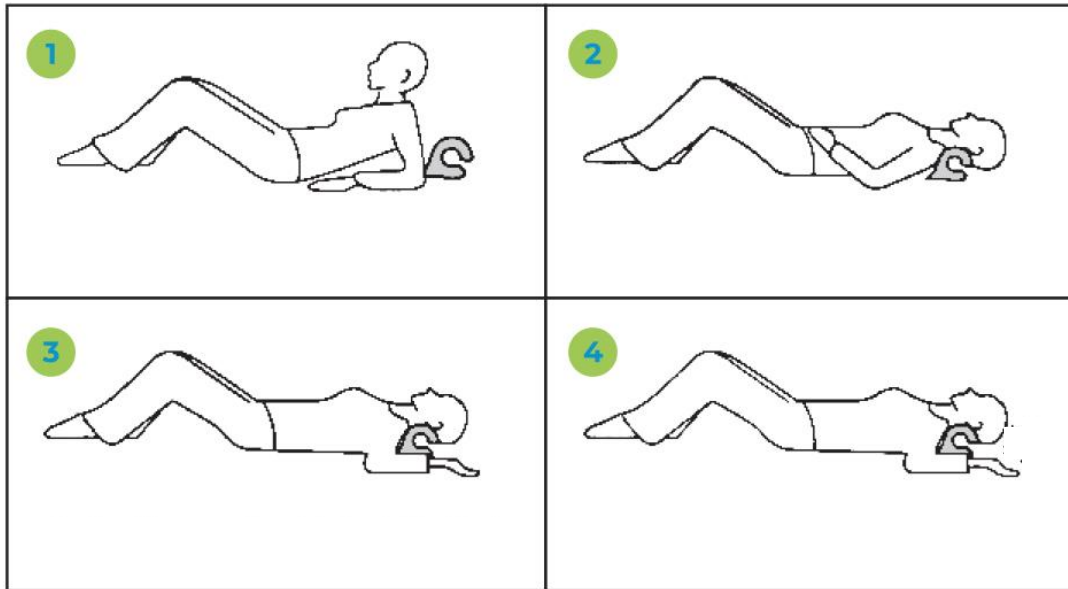
Il y a deux façons d'utiliser le repose-tête :



**Position 1** : Le côté convexe offre une traction réduite, ce qui le rend idéal pour les personnes souffrant de douleurs cervicales chroniques et ayant une amplitude de mouvement limitée. Cette position est aussi à favoriser lors des premières utilisations pour faciliter l'adaptation.

**Position 2** : Le côté concave permet un étirement plus important et convient parfaitement aux utilisateurs plus expérimentés.

## INSTRUCTIONS



- 1 Posez le repose-tête sur le sol ou sur votre lit.
2. Placez le repose-tête sous le cou, le plus près possible de l'épaule.
3. Trouvez la position la plus confortable, pliez les genoux et placez vos mains parallèlement à votre tête. Cela peut favoriser la circulation sanguine et vous empêcher de vous endormir pendant l'utilisation.
4. Ajustez légèrement votre tête pour trouver la position la plus confortable. Respirer lentement et profondément vous aidera à vous détendre.

### Soutien de la nuque en position couchée ou inclinée



5. Si vous êtes couché sur le dos, vos yeux doivent être dirigés vers le plafond. Si vous êtes en position inclinée, votre tête doit être dans la même position par rapport à votre dos.
6. Observez la façon dont le repose-tête renforce votre posture. Il se peut que vous constatiez à ce stade que vous relâchez la tension.
7. Vous remarquerez peut-être que les muscles du cou, des trapèzes et des épaules se détendent davantage et que votre posture est mieux alignée.
8. Si vous pensez que vous pouvez avoir besoin de plus de soutien pour le cou, utilisez le repose-tête en position 2.
9. REMARQUE : Au début, vous pouvez ressentir une légère gêne pendant que vos muscles et vos articulations s'adaptent à leur nouvelle position. Si vous ressentez une douleur, arrêtez d'utiliser l'appareil et consultez votre professionnel de la santé.

## FAQ

1. Quelle est la durée d'utilisation par jour ?

10 minutes par séance. Pas plus de 30 minutes par jour.

2. Y a-t-il une limite d'âge ?

Ce repose-tête n'est pas recommandé pour les enfants de moins de 12 ans. Pour les personnes âgées, il est conseillé d'utiliser l'appareil 5 minutes par jour la première semaine et 5 minutes supplémentaires la deuxième semaine.

3. Puis-je l'utiliser comme oreiller ?

Non, il ne peut pas être utilisé comme un oreiller classique toute une nuit.

### AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ :

Le repose-tête relaxant pour le cou et les épaules n'est pas un appareil médical et n'est pas destiné à traiter des problèmes médicaux. Ce produit ne guérit pas les affections médicales ou les maladies.

### DONNÉES TECHNIQUES

Modèle : Repose-tête relaxant pour le cou et les épaules

Matériau : mousse dense et souple

Poids : 300 g

Dimensions : 21.84 x 17.78 x 12.7 cm

### ÉLIMINATION DU PRODUIT

Le produit usagé ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères. Conformément à la législation, le produit doit être éliminé de manière appropriée afin que les matériaux puissent être recyclés dans le respect de l'environnement. Pour plus d'informations, veuillez consulter les autorités locales compétentes ou l'entreprise d'élimination locale. Le produit est équipé du logo suivant :

