

Bluetens est le premier appareil d'électrothérapie connecté

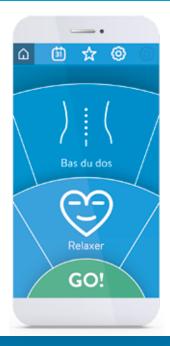
développé par une équipe française de professionnels de la santé et du sport. Il génère un courant électrique qui selon la fréquence, l'intensité et la durée va permettre de vous soigner, vous relaxer ou vous renforcer en toute liberté.

Que vous ayez besoin d'un traitement anti-douleur totalement naturel, de relaxation après une rude journée, de récupération active ou de vous renforcer, **Bluetens est la solution pour vous.**

Grâce à l'électrothérapie, une technologie qui a prouvé son efficacité depuis des décennies, nous arrivons à soulager les douleurs très efficacement (aigües ou chroniques), boostez votre récupération et renforcer vos muscles et ce, de manière totalement naturelle.

Retrouvez dans ce guide les pathologies les plus communes et nos conseils pour soulager les douleurs avec Bluetens, ainsi que des recommandations d'utilisation selon votre discipline sportive.

DOULEURS MUSCULAIRES ET NEUROLOGIQUES



Pathologies Courantes Contractures - Torticolis - Lumbago - Sciatique- Cruralgie - Crampes - Courbatures - Lésion musculaire - Névralgies - Syndrome des loges...

Objectif

Soulager tensions et douleurs dans la zone endolorie.

Utilisation

Programmes recommandés

> Massage détente (Relaxer)

> Douleur aigüe (Soigner)
(Placement électrodes sur la zone endolorie)

(Placement électrodes selon le schéma de l'App) > Endorphine (Soigner)

(Placement électrodes sur la zone endolorie)

Conseil : Au moins une séance d'antidouleur «Douleur aigüe» et/ou «Endorphine» par jour selon le ressenti, le programme «Massage détente» viendra en complément pendant 1 à 2 semaines.

FIBROMYALGIE



En complément des traitements antalgiques conventionnels, la Ligue Européenne contre les rhumatismes (EULAR) préconise les alternatives non médicamenteuses, comme l'exercice physique, ou l'électrothérapie.

Objectif

Prise en charge de la douleur par un programme antalgique.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes sur la zone endolorie)

> Endorphine (Soigner) (Douleurs profondes)

> Méthode Han (Soigner) (Douleurs localisées)

Conseil : Au moins une séance par jour selon le ressenti.

DOULEURS ARTICULAIRES

Les articulations sont particulièrement sensibles aux chocs, aux mauvaises positions ainsi qu'à l'âge. Elles s'enflamment et ne remplissent plus leurs fonctions basiques. L'usure anormale provoque alors une douleur.

Pathologies Courantes Arthrose (Coxarthrose, Rhizarthrose, Gonarthrose, Arthrose Iombaire...) - Arthrite (Spondylarthrite, Polyarthrite rhumatoïde...) - Entorse

Objectif

Prise en charge de la douleur liée à l'altération articulaire.

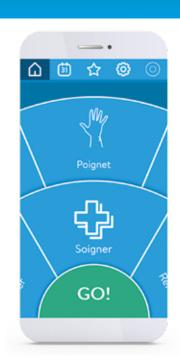
Utilisation

Programmes recommandés

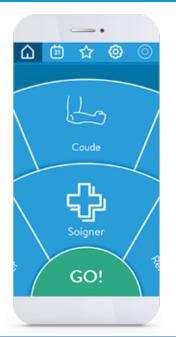
(Placement électrodes sur le point endolori)

- > Anti-douleur niv. 1 (Soigner)
- > Douleur aigüe (Soigner) (Douleurs récentes et intenses)
- > Anti-douleur niv. 2 (Soigner)
 (Douleurs modérées)
- > Douleurs articulaires (Soigner) (Si aucune pathologie liée à la douleur)

Conseil : Au moins une séance d'antidouleur par jour selon le ressenti, douleur aigüe en complément pendant 2 à 3 semaines. Retrouvez ce traitement dans le mode Traitement de l'App!



DOULEURS TENDINEUSES



Comme son nom l'indique, la tendinite est une affection des tendons, les tissus qui permettent d'attacher les muscles aux os. C'est une affection très douloureuse qui survient généralement après une série de mouvements à répétition.

Pathologies Courantes Tendinopathies (Epicondylite (Tennis elbow), Tendinite d'Achille,

Tendinite rotulienne...) - Syndrome de l'essuie glace

Objectif

Prise en charge de la douleur en complément du traitement du tendon.

Utilisation

Programmes recommandés

> Massage détente (Relaxer) (sur le muscle dont dépend le tendon) > Douleur aigüe (Soigner)
(Placement électrodes sur la zone endolorie

Conseil : Au moins une séance d'antidouleur par jour selon le ressenti, massage détente en complément pendant 2 à 3 semaines. Retrouvez ce traitement dans le mode Traitement de l'App!

ENDOMÉTRIOSE, RÈGLES DOULOUREUSES



Objectif

Utilisation

Prise en charge de la douleur par un programme antidouleur.

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Douleurs menstruelles (Soigner)

> Massage détente (Relaxer) (Sur les lombaires, intensité douce)

Conseil : Au moins une séance par jour selon le ressenti, électrodes sur la région lombaire et symphyse pubienne.

TROUBLES DE LA CIRCULATION VEINEUSE

Pathologies Courantes

Jambes lourdes - Oedèmes (membres inférieurs & supérieurs)

Objectif

Lutter contre les troubles d'une mauvaise circulation. Soulager les douleurs de jambes et réduire le gonflement.

Utilisation

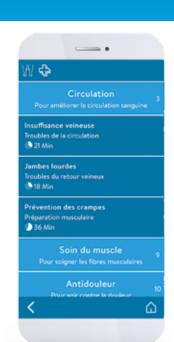
Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Jambes Lourdes (Soigner) (Troubles du retour veineux)

> Insuffisance veineuse (Soigner)
(Troubles de la circulation)

Conseil: 2/3 fois par semaine minimum, en fonction de l'amélioration. Vous prenez un long-courrier? N'hésitez pas à utiliser ces programmes, ils vous feront le plus grand bien!



ALGODYSTROPHIE

Objectif

Prise en charge de la douleur par un programme antalgique

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes sur la zone endolorie)

> Antidouleur niv.1 & 2 (Soigner)

> Endorphine (Soigner) (Douleurs profondes)

Conseil: Au moins une séance par jour selon le ressenti, électrodes à appliquer sur la zone endolorie



DOULEURS NEUROPATHIQUES

Les personnes souffrant de douleurs neuropathiques décrivent une sensation de picotements, de brûlure ou fourmillements, voire même comme des coups de poignard. Il peut également arriver qu'une perte de sensibilité apparaisse où se situe la douleur. L'électrothérapie est une alternative efficace pour soulager ces douleurs. Veuillez vous rapprocher de votre médecin afin de recevoir sa validation avant d'utiliser Bluetens dans ce cas précis (perte de sensibilité).

Objectif

Prise en charge de la douleur par un programme antalgique.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes sur la zone endolorie)

> Endorphine (Soigner) (Douleurs profondes)

Conseil : Au moins une séance par jour selon le ressenti.



Bluetens utilise 2 modes de stimulation (TENS) pour apaiser votre douleur, un à effet immédiat et un plus lent qui perdure dans le temps.

CAPSULITE RÉTRACTILE

Objectif

Prise en charge de la douleur au niveau gléno-humérale par programme antalgique.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon le schéma de l'App)

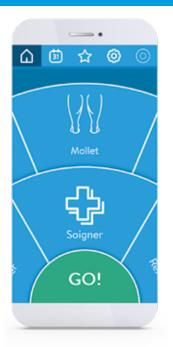
> Antidouleur niv.1 & 2 (Soigner)

> Endorphine (Soigner)
(Douleurs profondes)

Conseil : Au moins une séance par jour selon le ressenti, électrodes à appliquer sur l'articulation gléno-humérale.



PERIOSTITE



Il s'agit de l'inflammation de la membrane qui entoure votre os, et dont l'origine est souvent le fait d'une accumulation de microtraumatismes par suite d'hyper sollicitation des contraintes au niveau de la fixation de vos muscles jambiers le long de votre tibia.

Objectif

Prise en charge de la douleur par programme antalgique et détente des muscles

Utilisation

Programmes recommandés

> Massage détente (Relaxer) (Placement électrodes selon le schéma de l'App) > Douleur aigüe (Soigner) (Placement électrodes sur la zone endolorie)

Conseil : Au moins une séance d'antidouleur par jour selon le ressenti. Programme de massage en complément.

PUBALGIE BURSITE & APONÉVROSITE PLANTAIRE



Objectif

Détendre au maximum les muscles pour diminuer les tensions.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon le schéma de l'App)

> Massage détente (Relaxer)

Conseil : Au moins une séance par jour selon le ressenti.

SYNDROME TFL

Plus connue sous le nom de « syndrome de l'essuie-glace » la tendinite du fascia lata (TFL) est liée à la répétition des mouvements de flexion et extension lors d'une activité physique de longue durée. Cela se caractérise par une inflammation de la face externe du genou.

Objectif

Prise en charge de la douleur et détente du muscle.

Utilisation

Programmes recommandés

> Anti-douleur niv. 1 (Soigner) (douleurs passagères)

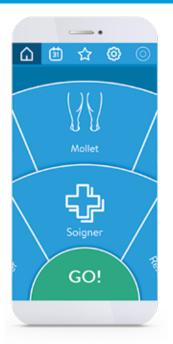
> Anti-douleur niv. 2 (Soigner)

> Massage détente (Relaxer)

Conseil: Antidouleur et détente sont les maîtres mots pour venir à bout de la douleur liée à la tendinite. Massage détente sur la partie haute et latérale du muscle TFL, antidouleur sur la face latérale du genou. Retrouvez ce traitement dans le mode Traitement de l'App!



NÉVRALGIES



Névralgies Névralgie cervico-brachiale - Névralgie d'Arnold - Névralgie Courantes

pudendale - Névralgie intercostale...

Objectif Soulager tensions et douleurs dans la zone endolorie.

Utilisation

Programmes recommandés

> Massage détente (Relaxer) (Placement électrodes selon le schéma de l'App)

> Douleur aiguë (Soigner) (Placement électrodes sur la zone endolorie)

Conseil: Au moins une séance d'antidouleur «Douleur aigüe» par jour selon le ressenti, le programme «Massage détente» viendra en complément pendant 1 à 2 semaines.

L'efficacité du traitement d'une névralgie est toujours par une prise en charge pluridisciplinaire.

CANAL CARPIEN

Objectif

Atténuer certaines douleurs liées au syndrome du Canal Carpien.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes sur la face antérieure du poignet)

> Antidouleur niveau 2 (Soigner) (Douleurs modérées)

> Douleur très aiguë (Soigner) (Douleurs très intenses)

Conseil: Le plus souvent, l'attitude la plus efficace est anti-inflammatoire et chirurgicale.



MIGRAINE

Maux du quotidien, le mal de tête et plus précisément la migraine, sont souvent soulagés grâce aux médicaments. Bluetens vous propose ici une solution alternative efficace et naturelle.

Objectif

Soulager tensions et douleurs dans la zone endolorie.

Utilisation

Programme recommandé

> Massage détente (Relaxer)

(Placement électrodes selon le schéma de l'App)

Conseil : Augmentez l'intensité de façon progressive au fil de la séance. Appliquez les électrodes sur les trapèzes et sur les muscles du cou. Le pétrissage de ces zones va apaiser les tensions et la douleur va ainsi s'atténuer petit à petit avant de disparaitre complètement.



RUNNING

L'électrostimulation est devenu un allié indispensable des sportifs amateurs et professionnels qui veulent améliorer leurs performances. Voici nos conseils pour une utilisation optimale de Bluetens dans le cadre de la pratique du running.





Favoriser l'élimination des déchets du métabolisme suite à un travail musculaire afin d'optimiser la récupération et repartir comme neuf le lendemain. Préparer les muscles afin de diminuer le risque de crampes.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Récupération Active (Relaxer) (Fatigue post-effort)

> Massage détente (Relaxer) (Détente musculaire)

Conseil: Programme Récupération Active dans l'heure après l'activité sportive ou si l'on en ressent le besoin. Programme Massage Détente une fois les groupes musculaires sollicités sont au repos (de préférence le soir).

Ces programmes recommandés seront efficaces pour prévenir ou traiter le syndrome des loges.





Des programmes pour préparer votre muscle à l'effort, renforcer votre condition physique et améliorer vos performances.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Renforcement niv. 1 & 2

> Endurance niv. 1 & 2 (Travail de fond)

Conseil: 3 séances par semaine ou plus en fonction des objectifs définis. Laisser un jour de repos entre chaque séance si l'objectif défini le permet.



Les pathologies les plus courantes chez les runners sont : Aponévrosite - Tendinite d'Achille - Périostite - Syndrome de loge Sciatique - Pubalgie... Retrouvez tous les traitements par Bluetens dans les pages ci-dessus.

Ces recommandations ne dispensent pas d'une consultation médicale. En cas de doute sur l'origine de votre douleur, ou si la douleur persiste, veuillez prendre contact avec votre médecin.



CYCLISME

Discipline pratiquée par tous, le cyclisme est l'une des activités sportives préférées des français.

Comme toute pratique sportive, elle nécessite une récupération musculaire efficace.

Voici nos conseils pour une utilisation optimale de Bluetens dans le cadre de la pratique du cyclisme.





Objectif

Favoriser l'élimination des déchets du métabolisme suite à un travail musculaire afin d'optimiser la récupération et repartir comme neuf le lendemain. Préparer les muscles afin de diminuer le risque de crampes.

Utilisation

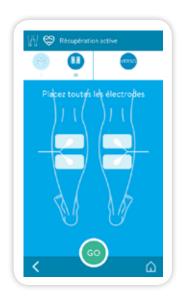
Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Récupération Active (Relaxer) (Fatigue post-effort)

> Massage détente (Relaxer) (Détente musculaire)

Conseil: Programme Récupération Active dans l'heure après l'activité sportive ou si l'on en ressent le besoin. Programme Massage Détente une fois les groupes musculaires sollicités sont au repos (de préférence le soir).





Objectif

Des programmes pour préparer votre muscle à l'effort, renforcer votre condition physique et améliorer vos performances.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Renforcement niv. 1 & 2

> Endurance niv. 1 & 2 (Travail de fond)

Conseil: 3 séances par semaine ou plus en fonction des objectifs définis. Laisser un jour de repos entre chaque séance si l'objectif défini le permet.



De manière générale, les cyslistes sont peu sujets aux blessures liées à leur discipline, mais, la répétition des mouvements ou une mauvaise posture sur le vélo peuvent cependant entraîner les pathologies suivantes : Tendinite rotulienne - Tendinite du quadriceps Tendinite de la Patte d'Oie - Douleurs de la rotule (face externe) - Douleurs cervicales & Dorsales - Lombalgie... Retrouvez tous les traitements par Bluetens dans les pages ci-dessus.

Ces recommandations ne dispensent pas d'une consultation médicale. En cas de doute sur l'origine de votre douleur, ou si la douleur persiste, veuillez prendre contact avec votre médecin.

TRAIL - ULTRA TRAIL

La pratique du Trail/Ultra trail demande une préparation rigoureuse. Voici nos conseils pour une utilisation optimale de Bluetens dans le cadre de la pratique du trail. Ce cycle d'1 mois est à répéter sur les mois précédents le Trail.

SEMAINE 1



Objectif

Travailler le renforcement et l'extension des membres inférieurs.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Endurance niveau 2 (Travail de fond intense - 37min) Jours / parties du corps : Lundi & Jeudi : Mollets Mardi & Vendredi : Cuisses Mercredi & Samedi : Fesses



EXERCICES À FAIRE EN COMPLÉMENT 2 À 3 FOIS PAR SEMAINE

- > Marche en fentes 6 x 1 min avec 30 sec. de repos
- > Marche sur la pointe des pieds 6 x 1 min avec 30 sec. de repos



SEMAINE 2

Objectif

Réaliser des séances d'étirements associées à des programmes de relaxation

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Massage Intense (Détente profonde) Jours / parties du corps :

Lundi & Jeudi : Mollets Mardi & Vendredi : Cuisses Mercredi & Samedi : Fesses Après chaque séance, faire des étirements de 5x30 sec. en expirant bien. Exemple pour les fessiers :



SEMAINES 3 & 4

Semaine 3 : Exercices supplémentaires à effectuer 1 jour sur 2 :

Exercice 1 : 10x45 sec. de course rapide avec 1 min de récupération en trottant. Exercice 2 : 10x45 sec. sprint avec 1 min 15 sec. de récupération en trottant.

La semaine 4 est une semaine «bonus», selon vos objectifs et vos résultats, choisissez une des semaines précédentes et répétez-la.

EQUITATION

L'équitation est l'un des sports les plus pratiqués des français. Plus de 650 000 cavaliers sont licencés, l'équitation est le 1er sport féminin en France. Les maux de dos peuvent être fréquents à cause de la posture sur le cheval. Retrouvez ici nos conseils pour une utilisation optimale de Bluetens dans le cadre de l'équitation.





Soulager les douleurs de dos liées à la posture sur le cheval.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Douleurs articulaires (Soigner) (Sur lombaires basses et articulation sacro-iliaque)





Objectif

Détendre les tensions musculaires.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Massage détente (Relaxer) (Dos, cervicales, quadriceps)

Conseil : Nous conseillons le programme Massage détente pour détendre les tensions accumulées lors de la sortie à cheval, particulièrement dans le bas du dos et sur les cervicales et sur les quadriceps.



Objectif

Renforcer l'endurance des quadriceps.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Endurance niv. 1 & 2 (Renforcer) (Travail de fond)



Conseil: 1 séance tous les deux jours. Programmes de niveaux croissants, commencer par le niveau 1 sur 4 semaines puis passer au niveau 2. Laisser 2 jours de repos par semaine.

TENNIS

Avec plus d'1 million de licenciés, le tennis est un des sports préférés des français. Comme chaque sport, il engendre blessures et fatique musculaire. Voici nos conseils pour une utilisation optimale du Bluetens dans la pratique du tennis.



Objectif

Renforcer les fibulaires pour prévenir des blessures.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Renforcement niv. 1 & 2 (Renforcer)







Objectif

Détendre les tensions musculaires.

Utilisation

Programme recommandé

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Massage détente (Relaxer) (Avant-bras, haut du dos, mollets, ischios, ceinture scapulaire)

Conseil: Le programme Massage détente va être très important sur les mollets afin d'éviter les déchirures musculaires, de même que sur les ischios afin de détendre les tensions accumulées. N'hésitez pas à décaler les électrodes pour cibler au mieux les zones du corps citées.



Objectif

Traitement du Tennis-Elbow (ou simple douleur articulaire du coude). Soulager les douleurs d'entorse (cheville etc) et aux genoux.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Douleur Aiguë (Soigner) (Coude, genou, cheville) > Douleurs Chroniques (Soigner) (Si les blessures sont anciennes mais que les



Conseil : Il peut arriver qu'après de nombreuses années de pratique, des douleurs perdurent alors qu'une blessure est soignée. Cela arrive aux sportifs réguliers principalement. Nous conseillons le programmes Douleurs Chroniques conçu pour ces douleurs persistantes.

Retrouvez le traitement complet du Tennis-Elbow directement dans l'App : Traitement/Coude

BASKETBALL

Le basket est le second sport collectif le plus pratiqué en France, avec 600 000 licenciés et prés de 2 millions de pratiquants tous styles confondus. Entre récupération et renforcement, découvrez les programmes conseillés pour une utilisation optimale du Bluetens dans la pratique du basket.



Objectif

Renforcer les fibulaires pour prévenir des blessures & explosivité sur les quadriceps.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Renforcement niv. 1 & 2 (Renforcer) (Dynamisation du muscle)

> Explosivité (Renforcer) (Efforts brefs et intenses)

Conseil: 1 séance tous les deux jours de renforcement sur les fibulaires pour prévenir les blessures. Programmes de niveaux croissants, commencer par le niveau 1 sur 4 semaines puis passer au niveau 2. Laisser 2 jours de repos par semaine. Programme explosivité sur les quadriceps à raison d'1 programme tous les deux jours.



Objectif

Favoriser l'élimination des déchets du métabolisme suite à un travail musculaire afin d'optimiser la récupération et repartir comme neuf le lendemain. Préparer les muscles afin de diminuer le risque de crampes.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Récupération Active (Relaxer) (Fatigue post-effort) > Massage détente (Relaxer)
(Détente musculaire)

Conseil: Programme Récupération Active sur les membres inférieurs dans l'heure après l'activité sportive ou si l'on en ressent le besoin. Programme Massage Détente une fois les groupes musculaires sollicités sont au repos (de préférence le soir).



SOIGNER*

Objectif

Soulager les douleurs traumatiques.

Utilisation

Programme recommandé

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Douleur aiguë (Soigner) (Cheville & genou)

Conseil: Les blessures les plus courantes sont au niveau des chevilles et genoux, nous recommandons pour ces douleurs traumatiques d'utiliser le programme Douleur Aiguë jusqu'à 5 fois par jour selon le ressenti.

JUDO

Le judo est le 4ème sport le plus pratiqué en France, en nombre de licenciés, on en compte prés de 600 000 répartis sur 5600 clubs. Ce sport de contact engendre des blessures qui peuvent se situer sur la totalité du corps. Un bon tonus musculaire global est primordial. Voici nos conseils pour une utilisation optimale de Bluetens dans le cadre de la pratique du judo.





Objectif

Renforcer les mollets & membres supérieurs.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Renforcement niv. 1 & 2 (Renforcer)
(Dynamisation du muscle)

Conseil: Nous recommandons le renforcement des fibulaires dans le but de prévenir les blessures (déchirures). Renforcement des membres supérieurs (avant-bras principalement) pour gagner en tonicité des muscles.



Objectif

Soulager les douleurs qui peuvent survenir suite à un entraînement/combat. Soulager les douleurs liées à d'anciennes blessures.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes sur la zone endolorie)

> Douleurs aiguë (Soigner) (Douleurs récentes et intenses)

> Douleurs articulaires (Soigner) (Douleurs aux articulations)

Conseil: Les principales blessures liées à la pratique du judo se situent au niveau des articulations. Des blessures mal soignées et un mouvement répété, peuvent sur le long terme entraîner de douleurs articulaires. Dans ce cas, le programme antidouleur Douleurs articulaires sera efficace. Si le diagnostic est tombé, et qu'il s'agit d'arthrose (ou arthrite etc), reportez vous à la fiche «Douleurs articulaires» pour suivre le bon traitement.



Une question?

Rejoignez notre groupe Facebook et échangez entre utilisateurs!

Pas de réponse ? contact@bluetens.com

FOOTBALL

Le football est, comme dans de nombreux pays, le sport le plus populaire et le plus pratiqué en France. On compte aujourd'hui 18 000 clubs et prés de 2 millions de licenciés. Amateur ou professionnel, le footballeur est souvent confronté à divers blessures des membres inférieurs. Voici nos conseils pour une utilisation optimale du Bluetens dans la pratique du football.



Objectif

Renforcer les muscles des membres inférieurs.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

Ischios

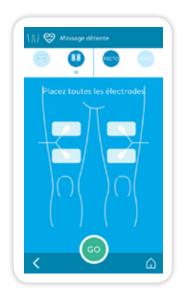
- > Renforcement niv. 1 & 2 (Renforcer)
- **Endurance**
- Résistance

(Décalez les électrodes pour cibler les ischios)

Quadriceps

> Renforcement niv. 1 & 2 > Explosivité

Conseil: Session d'un programme par jour, un jour sur deux, à alterner entre les 3 programmes recommandés (Ischios) et 2 recommandés (Quadri). Laisser deux jours de repos consécutifs. (Ex: Lundi Renf.niv.1 Mercredi Endurance Vendredi Résistance)





Objectif

Favoriser l'élimination des déchets du métabolisme suite à un travail musculaire afin d'optimiser la récupération et repartir comme neuf le lendemain. Préparer les muscles afin de diminuer le risque de crampes.

Utilisation

Programmes recommandés

(Placement électrodes selon schéma de l'App)

> Récupération Active (Relaxer) (Fatigue post-effort)

> Massage détente (Relaxer) (Détente musculaire)

Conseil: Programme Récupération Active sur les membres inférieurs (Ischios + Quadri) dans l'heure après l'activité sportive ou si l'on en ressent le besoin. Programme Massage Détente une fois les groupes musculaires sollicités sont au repos (de préférence le soir).



Objectif

Soulager les douleurs que rencontrent fréquemment les footballeurs.

Utilisation

Programmes recommandés

- > Douleurs Articulaires (Soigner)
- > Douleur Aiguë (Soigner) (Cheville - trajet externe)
- > Douleurs Chroniques (Soigner) collatéral médial) ou douleurs liées à de veilles blessures



Conseil : Le placement des électrodes ici se fera en «loco dolenti» c'est à dire, sur la zone douloureuse. Suivez le placement général des électrodes sur le schéma de l'App puis décalez-les jusqu'à atteindre le point douloureux. En complément du programme antidouleur de la cheville (trajet externe) effectuer un programme de renforcement de la face latérale des fibulaires.

POSITIONNEMENT DES ÉLECTRODES

Pas toujours évident de savoir où et comment positionner les électrodes!

N'ayez crainte, dans tous les cas, il n'y a aucun risque à «mal» positionner une électrode, au pire des cas vous ressentirez une légère sensation désagréable, comme un fourmillement. Il vous suffit alors de légèrement décaler l'électrode.

MODES RENFORCER & RELAXER

Ces deux modes visent les groupes musculaires de votre corps. Les principales zones sont schématisées dans l'App, avec une aide au placement des électrodes. Ceci est une aide générale au placement : vous pouvez tout à fait décaler les électrodes pour cible une zone à proximité. Exemple pour la partie Cuisse : décalez les électrodes vers l'intérieur pour cibler les adducteurs. La seule règle : restez sur un groupe musculaire! Facile quand on sait que le corps est composé de 639 muscles!

Parties à venir dans l'App:

CUISSES

- > Stimuler le droit fémoral : Positionnez les électrodes sur le groupe musculaire du quadriceps en décalant légèrement les électrodes au plus proche de l'insertion du muscle «droit fémoral» (environ 10cms).
- > Stimuler les vastes (interne/externe) : Positionnez sur le groupe musculaire du quadriceps en les décalant vers l'insertion des vastes interne et externe.
- > Adducteurs : Positionnez les électrodes directement sur les muscles en gardant une distance du pubis d'environs 6-8 cms N'hésitez pas repositionner les électrodes jusqu'à obtention d'une stimulation optimale du groupe musculaire.

VENTRE

> Stimuler les obliques : Suivez le placement des électrodes sur le ventre, puis décalez les légèrement vers l'extérieur jusqu'à cibler l'insertion du muscle transverse (muscle le plus profond des abdos).

* MODE SOIGNER

Le mode Soigner est avant tout une prise en charge de la douleur. Les programmes proposés doivent faire partie d'un protocole de traitement validé par votre médecin traitant.

Temps que celle-ci est d'origine musculaire/tendineuse/articulaire/nerveuse, et dans le respect de l'avis de votre médecin, vous pouvez positionner les électrodes en «loco dolenti» soit directement sur la zone endolorie.

L'électrothérapie Bluetens, équipée du clip sans fil, par exemple, agit réellement comme un pansement qui délivre une solution non médicamenteuse efficace pour traiter votre douleur. Nous sommes dans une ère qui prend réellement conscience du poids néfaste des médicaments pris en surconsommation. Aujourd'hui, il est à la portée de tous d'opter pour la solution antalgique Bluetens naturelle & efficace, dont la méthode a été connue et reconnue par les plus grands professionnels de la santé ces dernières décennies.

Sous le contrôle d'un professionnel de la santé :

Fréderic BRIDEL
Infirmier DE, Masseur Kinésithérapeute DE
spécialisé en Kinésithérapie du sport
(25 années auprès de sportifs professionnels)
Coordinateur médical et paramédical Vivalto Sport

