

LIFEWAVE®

icewave®

Instructions
Mode d'emploi

Instructions for Use

Place one white and one tan patch on the body, using one of the locations shown. Apply the patches to clean, dry, undamaged skin. Patches may be worn for up to 12 hours before discarding. Remove the liner from the adhesive backing using the medical grade adhesive side of the patch to secure patch placement. *Only remove half of the patch backing until an effective placement site has been located.*



STEP 1

First, locate the acupuncture point you wish to stimulate.



STEP 2

Next, remove a plastic bead from the bag. Remove the backing from the adhesive plastic patch included. Place the plastic bead in the center of the patch on the adhesive side of the patch.



STEP 3

Lastly, apply the bead and patch to the acupuncture point, smoothing the patch on so that it is properly secured to the skin. There should be a mild pressure on the acupuncture point.

Warnings: Remove immediately if you feel discomfort or skin irritation occurs. Do not reuse patch once removed from the skin. For external use only. Do not ingest. Do not use on wounds or damaged skin. Ask a health professional before using if you have a health condition, any questions or concerns about your health. Do not use if pregnant or nursing.

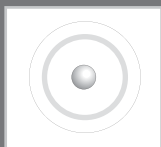
Recommandations d'utilisation

Placer un patch blanc et un patch beige sur le corps, à l'un des points indiqués. Appliquer les patches sur une peau propre, sèche et sans lésions. Les patches peuvent être portés jusqu'à 12 heures avant d'être jetés. Retirer la pellicule du support adhésif de qualité médicale, et utiliser le côté adhésif du patch pour fixer ce dernier. *Ne pas retirer la totalité de la pellicule du patch avant d'avoir déterminé exactement l'emplacement de son application.*



ÉTAPE 1

Repérez d'abord le point d'acupressure que vous souhaitez stimuler.



ÉTAPE 2

Retirez ensuite une bille en plastique du sac. Décollez ensuite la pellicule du patch adhésif en plastique inclus. Placez la bille en plastique au centre du patch, du côté adhésif.



ÉTAPE 3

Enfin, appliquez la bille et le patch sur le point d'acupressure, en lissant le patch afin de bien le fixer à la peau. Une légère pression doit être appliquée sur le point d'acupressure.

Avvertissements : Retirer immédiatement en cas de gêne ou d'irritation de la peau. Ne pas réutiliser un patch qui a été décollé de la peau. Réservé à l'usage externe. Ne pas avaler. Ne pas utiliser sur des plaies ou une peau abîmée. Demander l'avis d'un professionnel de la santé avant toute utilisation du produit en cas de problèmes de santé ou pour toute question ou réserve sur votre état de santé. Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement.

The Clock / Cross Method

The Clock/Cross Method was developed to provide fast and effective results for non-specific, localized musculoskeletal pain. Move through the steps below until the pain has been substantially reduced and/or mobility has increased. Only remove half of the adhesive, while moving a patch around to reduce pain. Once you've found the right position, remove both halves of the adhesive before affixing a patch.



STEP 1

Place a TAN patch directly on the point where you have the most pain.



STEP 2

Place the WHITE patch about two inches ABOVE the TAN patch. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 3

Move the WHITE patch from the 12 O'Clock position to the 3 O'Clock position. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 4**

Move the WHITE patch from the 3 O'Clock position to the 6 O'Clock position. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 5**

Move the WHITE patch from the 6 O'Clock position to the 9 O'Clock position. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 6**

Move the WHITE patch so that it is parallel to the TAN patch. This is called bracketing the pain. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 7**

Repeat the entire process starting at STEP 1, except place the WHITE patch directly on the pain point and move the TAN patch around as described.

Placements for Whole Body Pain Relief



STEP 1

Place a WHITE patch on the bottom of the RIGHT foot, and a TAN patch on the same point on the LEFT foot, as shown. Now take a second set of IceWave patches and follow the next steps.



STEP 2

Place a WHITE patch on the RIGHT wrist, and a TAN patch on the same point on the LEFT wrist, as shown. This point is located in the depression of the wrist, at the base of the thumb. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 3

Place a WHITE patch on the back of the RIGHT arm, and a TAN patch on the same point on the LEFT arm, as shown. This point is located three finger widths from the crease of the wrist. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 4**

Place a WHITE patch inside the elbow of the RIGHT arm, and a TAN patch on the same point inside the elbow of the LEFT arm, as shown. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 5**

Place a WHITE patch inline with the neck at the top of the RIGHT shoulder blade, and a TAN patch on the same point on the LEFT shoulder blade, as shown.

Placements for Head Pain Relief



STEP 1

Place a WHITE patch on the RIGHT hand, and a TAN patch on the same point on the LEFT hand, as shown. This point is located in the webbing, between the base of the thumb and the base of the index finger. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 2

Place a WHITE patch on the back of the RIGHT arm, and a TAN patch on the same point on the LEFT arm, as shown. This point is located three finger widths from the crease of the wrist. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 3

Place a WHITE patch inline with the neck at the top of the RIGHT shoulder blade, and a TAN patch on the same point on the LEFT shoulder blade, as shown.

**STEP 4**

Place a **WHITE** patch on the **RIGHT** side of the neck, and a **TAN** patch on the same point on the **LEFT** side of the neck, as shown. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 5**

Place a **WHITE** patch on the **RIGHT** temple and a **TAN** patch on the same point on the **LEFT** temple, as shown. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.

**STEP 6**

Place a **WHITE** patch on the forehead just above the **RIGHT** eye, and a **TAN** patch on the same point above the **LEFT** eye, as shown.

More Placements for Pain Relief

Knee Pain

STEP 1

Place a WHITE patch on the OUTSIDE of the knee and a TAN patch on the INSIDE of the knee, as shown. If the pain is not reduced in 10 seconds, move to the next step.



STEP 2

Place a TAN patch on the painful area and a WHITE patch above the TAN patch, as shown. If the pain is not reduced in 10 seconds, follow steps 3 through 6 in the Clock Method section.



Back Pain



Place a TAN patch on the painful area and a WHITE patch above the TAN patch, as shown. If the pain is not reduced in 10 seconds, follow steps 3 through 6 in The Clock/Cross Method section.

Lower Back Pain



Bracket the pain by placing a WHITE patch to the RIGHT of the painful area, and a TAN patch to the LEFT of the painful area, as shown.

Pain that Radiates Down the Leg

Place a TAN patch on the painful area, and a WHITE patch on TOP of the foot where the pain radiates down to, as shown.



La méthode de l'horloge/de la croix

La méthode de l'horloge/de la croix a été élaborée afin de soulager rapidement et efficacement les douleurs localisées non spécifiques. Suivre les étapes ci-dessous jusqu'à une réduction importante de la douleur ou une augmentation de la mobilité. Ne retirer que la moitié de l'adhésif, tout en déplaçant le patch pour soulager la douleur. Une fois que le bon emplacement a été trouvé, retirer les deux moitiés de l'adhésif avant de fixer le patch.



ÉTAPE 1

Placer un patch BEIGE directement sur le point où la douleur est la plus intense.



ÉTAPE 2

Placer le patch BLANC à environ 5 cm AU-DESSUS du patch BEIGE. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 3

Déplacer le patch BLANC de la position 12 heures à la position 3 heures. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 4

Déplacer le patch BLANC de la position 3 heures à la position 6 heures. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 5

Déplacer le patch BLANC de la position 6 heures à la position 9 heures. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 6

Placer le patch BLANC parallèlement au patch BEIGE. Cela s'appelle circonscrire la douleur. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 7

Répéter l'intégralité du processus en commençant par l'ÉTAPE 1, mais en plaçant le patch BLANC directement sur l'emplacement de la douleur et en déplaçant le patch BEIGE autour comme indiqué.

Emplacements pour soulager les douleurs généralisées



ÉTAPE 1

Placer un patch BLANC en dessous du pied DROIT et un patch BEIGE sur le même point du pied GAUCHE, comme indiqué. Prendre ensuite un deuxième ensemble de patches IceWave et suivre les étapes suivantes.



ÉTAPE 2

Placer un patch BLANC sur le poignet DROIT et un patch BEIGE sur le même point du poignet GAUCHE, comme indiqué. Ce point est situé dans le creux du poignet, à la base du pouce. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 3

Placer un patch BLANC à l'arrière du bras DROIT et un patch BEIGE sur le même point du bras GAUCHE, comme indiqué. Ce point est situé à une largeur de trois doigts en partant du pli du poignet. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 4

Placer un patch BLANC à l'intérieur du coude du bras DROIT et un patch BEIGE sur le même point du bras GAUCHE, comme indiqué. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 5

Placer un patch BLANC dans le prolongement du cou au-dessus de l'omoplate DROITE et un patch BEIGE sur le même point sur l'omoplate GAUCHE, comme indiqué.

Emplacements pour soulager les maux de tête



ÉTAPE 1

Placer un patch BLANC sur la main DROITE et un patch BEIGE sur le même point de la main GAUCHE, comme indiqué. Ce point est situé dans la paume, entre la base du pouce et la base de l'index. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 2

Placer un patch BLANC à l'arrière du bras DROIT et un patch BEIGE sur le même point du bras GAUCHE, comme indiqué. Ce point est situé à une largeur de trois doigts en partant du pli du poignet. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 3

Placer un patch BLANC dans le prolongement du cou au-dessus de l'omoplate DROITE et un patch BEIGE sur le même point sur l'omoplate GAUCHE, comme indiqué.



ÉTAPE 4

Placer un patch BLANC du côté DROIT du cou et un patch BEIGE sur le même point du côté GAUCHE du cou, comme indiqué. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 5

Placer un patch BLANC sur la tempe DROITE et un patch BEIGE sur le même point de la tempe GAUCHE, comme indiqué. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 6

Placer un patch BLANC sur le front, juste au-dessus de l'œil DROIT et un patch BEIGE sur le même point au-dessus de l'œil GAUCHE, comme indiqué.

Emplacements supplémentaires pour soulager la douleur

Douleur aux genoux

ÉTAPE 1

Placer un patch BLANC à l'EXTÉRIEUR du genou et un patch BEIGE à l'INTÉRIEUR du genou, comme indiqué. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, passer à l'étape suivante.



ÉTAPE 2

Placer un patch BEIGE sur la zone douloureuse et un patch BLANC au-dessus du patch BEIGE, comme indiqué. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, suivre les étapes 3 à 6 de la section sur la méthode de l'horloge.



Mal de dos



Placer un patch BEIGE sur la zone douloureuse et un patch BLANC au-dessus du patch BEIGE, comme indiqué. Si la douleur n'a pas diminué après 10 secondes, suivre les étapes 3 à 6 de la section sur la méthode de l'horloge/de la croix.

Lombalgie



Délimiter la douleur en plaçant un patch BLANC à DROITE de la zone douloureuse et un patch BEIGE à GAUCHE de la zone douloureuse, comme indiqué.

Douleur irradiant le long de la jambe

Placer un patch BEIGE sur la zone douloureuse et un patch BLANC sur le pied, là où la douleur irradie vers le bas, comme indiqué.





Manufactured by: LifeWave, Inc. | 9775 Businesspark Ave, San Diego, CA, USA
Tel / Fax: +1(858) 459-9876 | customerservice@lifewave.com | www.lifewave.com

Fabriqué par: LifeWave, Inc. | 9775 Businesspark Ave, San Diego, CA, USA
Tél / Fax : +1 (858) 459-9876 | customerservice@lifewave.com | www.lifewave.com



L-095-02
IW02IB-CAN-FR