

---

LE GUIDE DE L'OREILLER

# *Sports Medica*



---

MOUVEMENT | RÉCUPÉRATION | MOTIVATION

## **Une lettre des fondateurs ... et merci!**

Merci beaucoup pour votre achat! Veuillez lire chaque mot de ce petit guide car il vous aidera à tirer le meilleur parti de votre tout nouvel oreiller Sports Medica. Vous vous demandez peut-être ...



### **Pourquoi Sports Medica?**

À Sports Medica, tout ce que nous faisons, nous croyons en la remise en question du statu quo. Lorsqu'il s'agit de santé personnelle, la qualité ne doit jamais être sacrifiée au profit du prix. C'est pourquoi nous fournissons des produits magnifiquement conçus, utilisant des matériaux de la plus haute qualité. Après avoir examiné les nombreuses marques d'oreillers en mousse à mémoire de forme, nous avons constaté plusieurs défauts dans les oreillers disponibles sur le marché. C'est pourquoi nous nous sommes donné pour tâche de concevoir des oreillers qui répondent à toutes ces préoccupations et qui fournissent des résultats scientifiquement prouvés à nos clients et aux consommateurs.

Le processus? Notre équipe d'experts musculo-squelettiques, comprenant des médecins, des kinésithérapeutes et des athlètes, a aidé à concevoir et à tester l'oreiller à tous les stades de sa création.

Le résultat? Nous avons créé ce que nous pensons être les meilleurs oreillers en mousse à mémoire de forme sur le marché. Lorsqu'ils sont utilisés correctement, leur polyvalence, leur mousse mémoire haute densité et la multitude d'utilisations qu'ils proposent offrent la longévité et la durabilité que les consommateurs souhaitent.

Et c'est pourquoi nous avons rédigé ce manuel. Vous y apprendrez comment utiliser au mieux votre oreiller Sports Medica pour soulager les symptômes associés aux pathologies courantes des genoux, des hanches et du dos.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, n'hésitez pas à nous contacter. Notre équipe s'engage à ce que vous aimiez utiliser votre oreiller, et nous sommes tellement sûrs que vous l'aimerez que l'oreiller est protégé par une garantie de 2 ans.

Cordialement,

Dr Suraj Kukadia MBBS AICSM BSc (Hons)  
Co-fondateur de Sports Medica

# L'oreiller de surélévation des jambes

Lorsque votre oreiller de surélévation des jambes arrive, vous remarquerez qu'il a été emballé sous vide. Sortez-le avec précaution du sac de transport extérieur et laissez l'oreiller se gonfler automatiquement à sa forme prévue. Cela ne prend généralement que quelques secondes, mais peut prendre jusqu'à quelques heures.

Cela n'affectera pas l'objectif escompté de l'oreiller, et vous trouverez également un autre joli sac de transport pour celui-ci lorsqu'il sera dans sa forme définitive.





# Qu'est-ce que ce sont les maux de dos chroniques?

Les maux de dos chroniques sont généralement causées par une lésion des tissus mous qui entraîne un dysfonctionnement de la colonne vertébrale avec des spasmes et des douleurs musculaires. Elle peut être causée par un événement particulier, par exemple le fait de soulever des poids lourds, ou par des problèmes à plus long terme, comme une mauvaise posture et une mauvaise conception des sièges.

## Comment sont-ils traités?

Les maux de dos chroniques peuvent être traités de manière traditionnelle ou médicale. L'approche médicale fait appel à des analgésiques, des anti-inflammatoires et des relaxants musculaires. L'approche traditionnelle est axée sur l'éducation et la physiothérapie/réadaptation. Elle implique le renforcement des muscles autour de la zone blessée et des thérapies par le chaud et le froid.



## Comment utiliser votre oreiller Sports Medica

Les oreillers en mousse à mémoire de forme Sports Medica ont été conçus pour être utilisés de nombreuses manières différentes. Leur forme ergonomique et la possibilité d'utiliser plusieurs oreillers côte à côte permettent de les placer sous la plupart des contours du corps pour soulager la douleur. Lorsque vous êtes allongé sur le dos, l'oreiller peut être placé sous vos jambes pour réduire la pression sur le bas de votre dos. Cela peut également se faire en position couchée sur le côté, avec l'oreiller placé entre les genoux.

# Spondylolisthesis

La spondylolisthesis est le mouvement vers l'avant d'une vertèbre lombaire et se produit généralement lorsque la vertèbre lombaire inférieure avance sur la première vertèbre sacrée, qui se trouve au sommet du bassin. Elle peut être causée par une dégénérescence de la colonne vertébrale due au vieillissement ou à un traumatisme, et elle peut provoquer des douleurs qui sont plus fortes en position debout. Elle peut également être associée à une sciatique, à un resserrement des ischio-jambiers et à une altération de la démarche.

# Sténose Spinale

La sténose spinale est un rétrécissement généralisé de la zone lombaire du canal rachidien dans le bas du dos. Elle peut provoquer des fourmillements dans la jambe, avec une sensation de lourdeur et des douleurs dans les fesses. Elle est généralement aggravée par des mouvements qui allongent la colonne vertébrale, comme se pencher en arrière pour regarder le ciel.

# Prolapsus du Disque

Un prolapsus discal, également appelé hernie discale ou hernie glissante, se produit lorsque le noyau interne d'un disque vertébral pousse à travers la paroi qui le contient. Il peut produire une douleur intense à la suite d'une forte augmentation de la pression interne, par exemple à la suite d'un éternuement, d'une toux ou d'un effort physique important. Les signes révélateurs de ce phénomène sont une douleur qui descend le long de la jambe (radiculopathie) et une douleur qui monte le long d'une jambe droite lorsqu'on est couché à plat.



## Spondylolisthésis 🌿 Prolapsus du Disque 🌿 Sténose Spinale

Ces trois pathologies présentent des similitudes dans la manière dont elles sont prises en charge: elles nécessitent toutes un certain repos, des analgésiques, des anti-inflammatoires et une thérapie physique. Elles peuvent toutes entraîner des troubles du sommeil en raison de la douleur

L'oreiller en mousse pour genou à mémoire de forme Sports Medica a été conçu pour pouvoir aider à réduire la douleur associée à ces affections lorsqu'il est utilisé entre les genoux (pour les dormeurs sur le côté), ou en utilisant deux oreillers côte à côte sous les cuisses (pour les dormeurs sur le dos).

Sachez que notre oreiller n'est pas destiné à traiter ces pathologies - il a été conçu pour vous aider à contrôler vos symptômes



Spondylolisthésis 🌿 Prolapsus du Disque 🌿 Sténose Spinale

Comme mentionné à la page précédente, ces trois pathologies présentent des similitudes dans la manière dont elles sont prises en charge, les thérapies traditionnelles étant souvent le pilier du traitement.

L'oreiller de surélévation des jambes Sports Medica a été conçu pour augmenter l'angle entre vos cuisses et le bas du dos, tout en guidant votre bassin vers une inclinaison plus postérieure.

Sachez que notre oreiller n'est pas destiné à traiter ces pathologies - il a été conçu pour vous aider à soulager vos symptômes, principalement la douleur.



# Qu'est-ce que la sciatique?

La sciatique est un terme général qui désigne un groupe de symptômes liés au nerf sciatique, plutôt que sa propre pathologie. Le nerf sciatique commence dans le bas du dos et se transmet de l'arrière de la jambe au pied. Le symptôme classique d'une douleur aiguë ou lancinante dans la fesse et l'arrière de la cuisse peut également être associé à une lombalgie. La douleur peut être déclenchée par une inflammation, une compression ou une pression autour du nerf.

## Qui est atteint de sciatique?

La sciatique touche le plus souvent les personnes âgées de 25 à 64 ans. Son apparition est associée à l'âge, au poids et à la condition physique. Elle est également fréquente pendant la grossesse et chez ceux souffrant de troubles thyroïdiens ou du syndrome de piriformis.

Le syndrome de Piriformis se produit lorsque le muscle piriforme de la région des fessiers se spasme et provoque des douleurs. Il peut également irriter le nerf sciatique et exacerber la sciatique. Le syndrome du piriforme peut être causé par le fait de s'asseoir sur un portefeuille qui se trouve à l'arrière poche de votre pantalon.



# Comment votre oreiller Sports Medica peut-il aider à lutter contre la sciatique?



Votre oreiller Sports Medica peut vous aider à traiter la sciatique de plusieurs façons. Si vous aimez dormir sur le dos, placer l'oreiller sous votre cuisse devrait vous soulager de vos symptômes. Dans cette position, il aide à prévenir les tensions sur les muscles du bas du dos et à maintenir des courbes vertébrales neutres.



Bien que cela semble contre-intuitif, si vous dormez sur le côté, vous devriez dormir du côté qui est affecté par la sciatique. Par exemple, si vous avez des douleurs sciatiques qui descendent le long de votre jambe gauche, vous devriez essayer de dormir sur le côté gauche, les genoux pliés vers la tête, et votre oreiller Sports Medica placé confortablement entre vos genoux.

Cela permet d'éviter une torsion dans le bas du dos lorsque votre genou tombe sur le matelas, ce qui irrite le nerf sciatique. La sangle de votre oreiller vous permettra de rester dans la meilleure position possible pendant toute la nuit.

**N.B.** Lors de la première utilisation de l'oreiller, il est fréquent de ressentir un certain inconfort lorsque les tissus mous se remettent en place dans une position plus neutre. C'est comme lorsqu'on commence à s'asseoir droit sur une chaise et qu'on ne peut pas tenir la position pendant une longue période de temps.

L'utilisation d'un oreiller doit être continue pour maintenir le contrôle des symptômes.

# Sciastique

## Oreiller de surélévation des jambes

L'angle d'inclinaison est d'environ 35 degrés. Nous avons constaté que c'est l'angle optimal pour faciliter un soulagement en douceur de la pression sur la colonne lombaire et le bas du dos. Ce niveau d'inclinaison est plus élevé que celui de l'oreiller pour les genoux et offre un meilleur soutien pour les jambes.

Nous comprenons qu'il peut être frustrant de ne rester que dans une seule position pendant la nuit, mais utiliser l'oreiller de cette façon est très utile pour garder le bas du dos dans une position plus neutre, prévenir la douleur et garder les jambes surélevées.



# Arthrose

## Qu'est-ce que l'arthrose?

L'arthrose est une maladie dégénérative des articulations qui se caractérise par une perte de cartilage et la formation de nouveaux os au niveau de l'espace articulaire et de sa bordure. Elle se caractérise par une "usure" de l'articulation.

## Qui est atteint d'arthrose ?

Tout le monde aura une certaine usure de ses articulations. En règle générale, l'arthrose pèse davantage sur les personnes âgées, les athlètes et les personnes exerçant un travail manuel.

## Utilisation de votre oreiller Sports Medica

Votre oreiller Sports Medica est conçu de manière ergonomique pour être bien ajusté entre vos genoux. Cela réduit la pression exercée par le contact des genoux et empêche également la rotation de la hanche, ce qui réduit la torsion de la colonne vertébrale. La sangle de l'oreiller vous permettra de rester dans la position optimale pendant toute la nuit. Si vous avez subi une opération chirurgicale de remplacement total du genou, cet oreiller peut également être placé sous vos jambes. Cela surélèvera vos jambes et contribuera à réduire le gonflement, ce qui permettra une récupération avec moins de douleur et d'inflammation.

## Quels sont les symptômes?

Le principal symptôme est la douleur, qui est généralement aggravée par les mouvements, en fin de journée et la nuit.

La raideur est associée à la douleur et survient après les périodes de repos. Elle peut durer jusqu'à 30 minutes. L'arthrose peut également provoquer des déformations articulaires et entraîner une réduction de l'amplitude de mouvement d'une articulation.



# Grossesse

Comme beaucoup de mamans le savent, la grossesse a un impact considérable sur le corps. Elle entraîne toutes sortes de maux et de douleurs. Elle empêche également les futures mamans de dormir sur le dos. En effet, le fœtus appuie sur la vessie, ce qui entraîne une augmentation de la fréquence des mictions.

Le fœtus peut également exercer une pression sur l'extrémité inférieure de la colonne vertébrale, ce qui entraîne une douleur qui se propage dans les jambes. Cela signifie que les futures mamans doivent dormir sur le côté. Malheureusement, le fait de dormir sur le côté pendant la grossesse peut entraîner une scoliose de la colonne vertébrale et des problèmes de dos à long terme.

 **Le mal de dos** est presque universel pendant la grossesse et peut provoquer une sciatique. La plupart des cas se résolvent après l'accouchement. Cependant, la kinésithérapie, les conseils sur la posture et le levage, un matelas ferme et un corset peuvent tous aider.

 **Le gonflement de la cheville** est fréquent et a tendance à s'aggraver vers la fin de la grossesse. Ce gonflement est dû à l'accumulation de fluide dans les extrémités. En surélevant vos pieds et vos jambes la nuit avec un oreiller Sports Medica, vous améliorerez le drainage des fluides de vos jambes et réduirez le gonflement et toute douleur associée.

 **Le dysfonctionnement de la symphyse pubienne** survient lorsque la connexion à l'avant du bassin devient trop laxo en raison des changements qui accompagnent la grossesse. Cela peut être très douloureux et rendre la marche difficile. L'oreiller en mousse à mémoire de forme de Sports Medica peut y remédier en surélevant les jambes en position assise ou couchée, afin de soulager l'avant du bassin.



# Les escarres

Les escarres de pression, les plaies de pression ou bien les escarres de décubitus sont causées par de longues périodes de pression et d'irritation qui entraînent une dégradation de la peau. Elles touchent généralement les personnes qui sont confinées au lit ou qui sont assises sur une chaise ou un fauteuil roulant pendant de longues périodes.

## Symptômes

Les escarres peuvent toucher n'importe quelle partie du corps qui est soumise à une pression. Elles sont plus fréquentes là où les os sont proches de la peau, comme les talons, les coudes, les hanches et la base de la colonne vertébrale. Ils se développent souvent progressivement, mais peuvent parfois se former en quelques heures.

Les escarres peuvent provoquer une décoloration de la peau, des douleurs, des démangeaisons, des plaies ouvertes et une infection de la peau (et des os).

## Traitement

Le traitement des escarres dépend de leur gravité, mais le traitement repose essentiellement sur des techniques de soulagement de la pression.

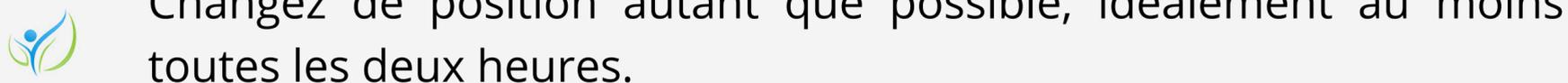
Changements réguliers des pansements, mouvements fréquents, une alimentation optimale et l'utilisation de matelas et de coussins dynamiques peuvent vraiment aider le processus de guérison. A terme, certaines personnes peuvent avoir besoin d'une intervention chirurgicale.

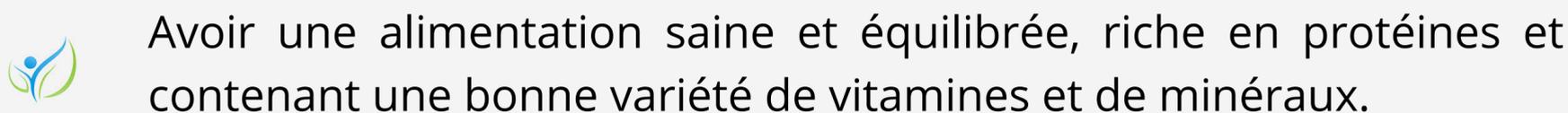
L'oreiller de surélévation des jambes Sports Medica est parfait pour les personnes qui ont développé des escarres sur leurs talons. L'oreiller permet d'élever les jambes, ce qui empêche le sang et les liquides de s'accumuler aux pieds. Il permet également aux pieds de pendre sur le bord, ce qui soulage la pression et facilite la guérison.

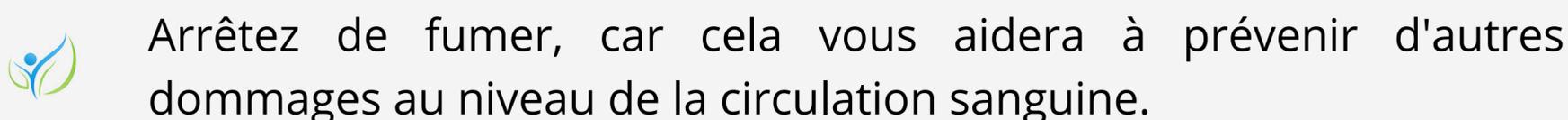


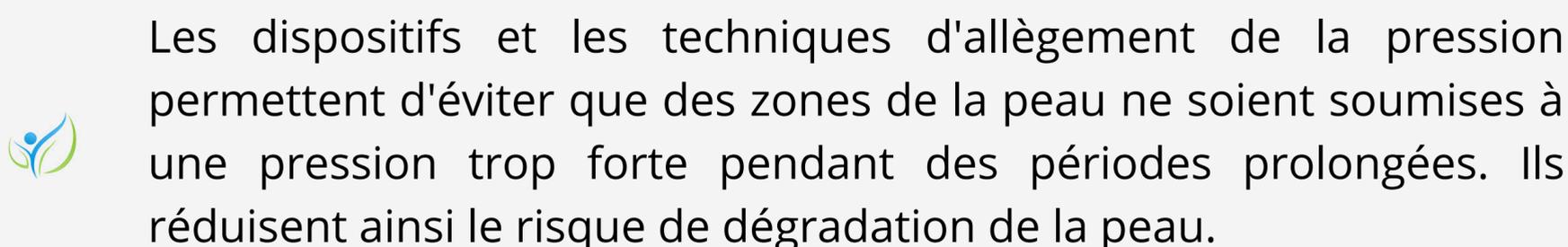
# Les Escarres

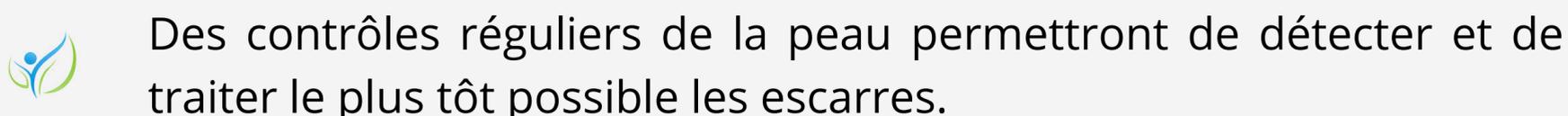
Il existe plusieurs aspects liés au mode de vie qui aident à prévenir la formation d'escarres (et peuvent aider à leur traitement):

 Changez de position autant que possible, idéalement au moins toutes les deux heures.

 Avoir une alimentation saine et équilibrée, riche en protéines et contenant une bonne variété de vitamines et de minéraux.

 Arrêtez de fumer, car cela vous aidera à prévenir d'autres dommages au niveau de la circulation sanguine.

 Les dispositifs et les techniques d'allègement de la pression permettent d'éviter que des zones de la peau ne soient soumises à une pression trop forte pendant des périodes prolongées. Ils réduisent ainsi le risque de dégradation de la peau.

 Des contrôles réguliers de la peau permettront de détecter et de traiter le plus tôt possible les escarres.



# Chirurgie du Genou



## Quelles sont les opérations du genou les plus courantes?

Les interventions chirurgicales les plus courantes que vous pouvez subir sur vos genoux comprennent les remplacements partiels et totaux du genou, ainsi que les examens arthroscopiques, les lavages et les réparations des ligaments.

## Comment une opération du genou peut-elle affecter mon genou?

Après une opération du genou, quelle que soit la "taille" perçue, vous pouvez présenter un gonflement du genou pendant une période pouvant aller jusqu'à six mois. Plus l'opération est importante, plus le gonflement dure longtemps. C'est généralement le résultat d'une réaction inflammatoire à un traumatisme de l'articulation du genou.

Vous pouvez également remarquer que l'articulation de votre genou devient plus rigide et plus douloureuse lorsque vous bougez et essayez de marcher. Cependant, avec le temps, cela devrait se régler avec la rééducation, qui peut impliquer une thérapie par la glace, une compression et une élévation.

Notre oreiller a de multiples usages dans la période post-opératoire, en particulier chez les personnes qui présentent un gonflement du genou et de la partie inférieure de la jambe. L'oreiller de surélévation de la jambe peut être utilisé sous la jambe pour améliorer le retour veineux et augmenter le drainage du fluide qui s'est accumulé dans la jambe. L'oreiller pour genoux peut être placé entre les genoux pour empêcher les frottements, ce qui réduit la douleur et facilite le processus de récupération.



# Chirurgie de la Hanche

## Qu'est-ce qu'une fracture de la hanche?

Une fracture de la hanche a tendance à entraîner une fracture du cortex du "col" du fémur (un os long qui va de la hanche au genou). Elle est le plus souvent causée par l'ostéoporose, avec un traumatisme mineur chez les personnes âgées et un traumatisme majeur chez les jeunes.

## Qu'est-ce que la chirurgie de remplacement de la hanche?

Le type d'opération peut varier en fonction de la zone de la fracture et de l'âge de la personne concernée.

Les personnes peuvent être réparties en groupes en fonction de leur âge et de leur mobilité. En général, si la personne a plus de 75 ans, une hémiarthroplastie est la procédure de choix. Dans cette opération, la moitié de l'articulation de la hanche - le col du fémur - est remplacée. Cependant, si la personne a moins de 75 ans, il est probable qu'elle subira une prothèse totale de la hanche.

La chirurgie de la hanche provoque un gonflement et une raideur de la jambe concernée. En utilisant votre oreiller Sports Medica sous votre jambe ou votre pied, vous pourrez aider à réduire le gonflement, l'inflammation et la douleur de votre hanche.

Si vous avez subi un remplacement de la hanche, vous pouvez utiliser l'oreiller entre vos genoux. Cela peut aider à prévenir la luxation de votre hanche (si vous êtes un dormeur sur le côté) dans les semaines et les mois qui suivent immédiatement votre opération.

**Veillez faire preuve de prudence lorsque vous utilisez l'oreiller de cette manière.**



# Chirurgie de la Cheville

## Quelles sont les blessures de la cheville liées aux os les plus courantes?

Les blessures à la cheville peuvent être soit des blessures osseuses ou des tissus mous. Les blessures osseuses sont causées par une force excessive exercée sur la cheville et entraînent des fractures des os de la partie inférieure de la jambe (tibia et péroné). Les personnes qui ont une augmentation ou un changement soudain de leur niveau d'activité physique, ou qui subissent une force excessive et répétitive, peuvent causer des dommages microscopiques qui se transforment en fractures liées au stress.

## Que sont les blessures des tissus mous de la cheville?

Les blessures des tissus mous de la cheville affectent les ligaments et les tendons servent à stabiliser l'articulation de la cheville. Elles peuvent être provoquées par des tensions ou des entorses dues à un étirement excessif. Cela provoque une inflammation et de petites déchirures qui sont à l'origine de la douleur. Les lésions plus graves des tissus mous concernent le tendon d'Achille avec des ruptures partielles ou totales. Cela est souvent dû à un mouvement de torsion soudain lors de la pratique d'un sport, par exemple le football américain ou le football. Une rupture du tendon d'Achille peut nécessiter une intervention chirurgicale comme traitement définitif.



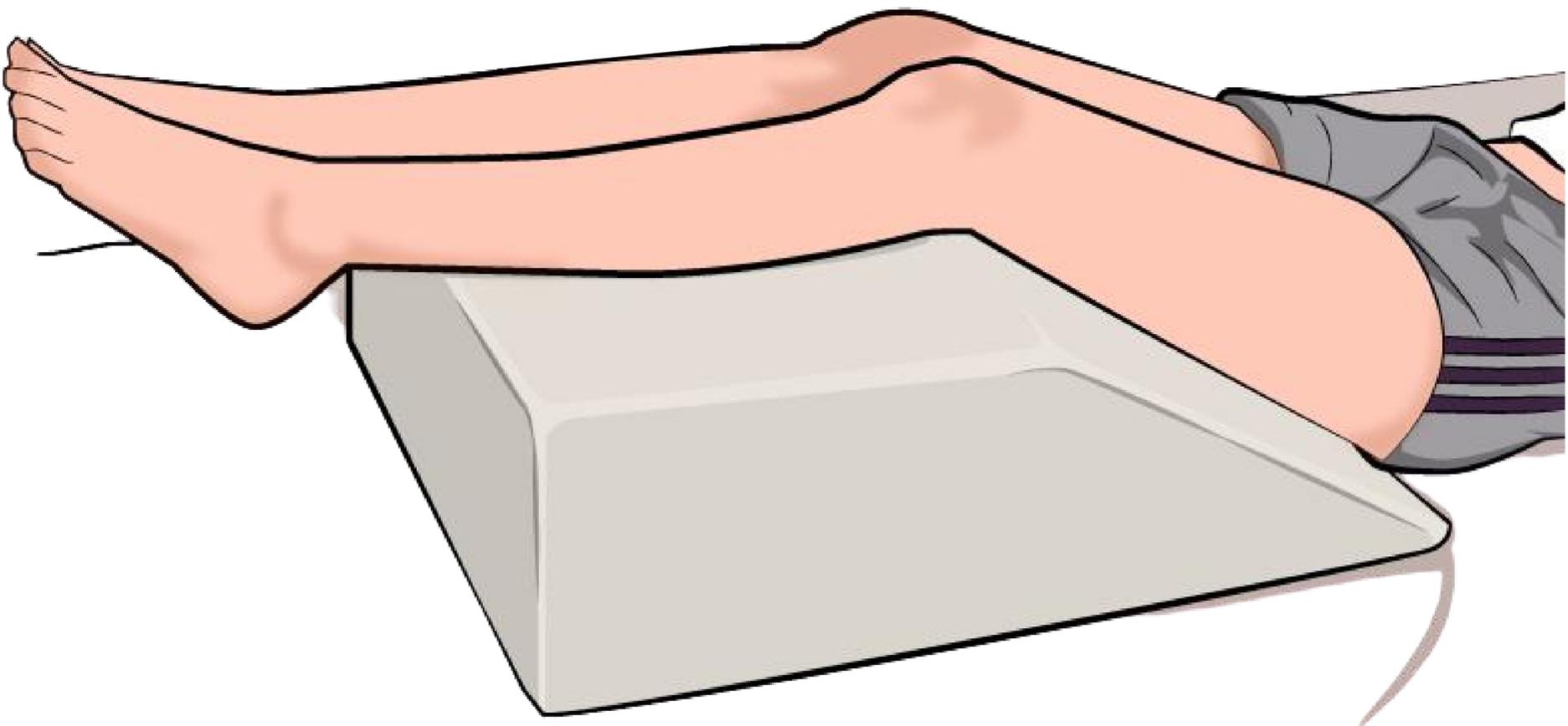
# Chirurgie de la Cheville

## Comment sont traitées les blessures à la cheville?

Les blessures légères peuvent être traitées par le repos, la glace, la compression, la surélévation en utilisant un oreiller Sports Medica, des analgésiques et des médicaments anti-inflammatoires. Les blessures plus graves peuvent nécessiter une immobilisation à l'aide d'une botte de marché ou d'un plâtre, une injection de stéroïdes dans l'articulation, voire une intervention chirurgicale.

En utilisant votre oreiller Sports Medica sous votre jambe et votre pied, et en surélevant le pied au-dessus du niveau de votre cœur, vous pourrez aider à réduire le gonflement, l'inflammation et la douleur de votre cheville.

Le coussin de surélévation de la jambe peut être utilisé pour améliorer le retour veineux et augmenter le drainage du fluide qui s'est accumulé dans la jambe, ce qui facilite le processus de récupération.



# Syndrome du Canal Carpien

Qu'est-ce que le canal carpien?

Le canal carpien est formé par une bande de tissu qui entoure les os au bas de la main, comme un bracelet de montre.

Qu'est-ce que le syndrome du canal carpien?

Le syndrome du canal carpien est une forme de microtraumatisme répété qui touche l'un des nerfs qui alimentent la

main. Ce nerf peut se comprimer lorsqu'il passe par le canal carpien, ce qui entraîne des picotements et des douleurs au niveau du pouce, de l'index et du majeur. La douleur est généralement pire la nuit et après des actions répétitives, comme taper ou couper des cheveux. Secouer la main et bouger les doigts peut aider à soulager les symptômes.

Qui est atteint du syndrome du canal carpien?

Généralement, le syndrome du canal carpien touche plus les femmes que les hommes. Elle peut être causée par l'augmentation du flux sanguin de la grossesse et de l'hypothyroïdie.



# Syndrome du Canal Carpien

L'une des bases du traitement du syndrome du canal carpien consiste à maintenir le poignet dans une position neutre, par exemple en portant des attelles la nuit.

Cependant, lorsque vous utilisez un ordinateur ou un portable, vous pouvez utiliser deux oreillers Sports Medica (côte à côte), vos avant-bras reposant dans les rainures.

Cela empêchera vos poignets de s'étirer excessivement, et soulagera la douleur associée au syndrome du canal carpien, tout en réduisant sa vitesse de progression. Votre oreiller Sports Medica vous aidera à éliminer les douleurs plus longtemps.



# Les Varices



## **Que sont les varices?**

Les varices sont des veines dilatées causées par le mauvais fonctionnement des valves. Les veines se trouvent à la surface de la peau et sont souvent visibles sur les mollets.



## **Qui a des varices?**

Les varices sont plus fréquentes chez les femmes enceintes et celles qui restent debout pendant de longues périodes. Des antécédents familiaux et l'utilisation de la pilule contraceptive orale peuvent également prédisposer une personne à cette pathologie.



## **Pourquoi Sports Medica?**

Votre oreiller en mousse à mémoire de forme Sports Medica améliorera le drainage du sang de vos jambes. Cela permettra de réduire la pression dans vos vaisseaux sanguins et d'éviter la faiblesse des valves. L'oreiller en mousse à mémoire de forme Sports Medica peut être utilisé à la fois pour prévenir et traiter les varices.



## **Quels sont les symptômes des varices?**

La douleur, les crampes, la lourdeur et les picotements dans le membre affecté sont assez fréquents avec les varices. Bien que certaines personnes saignent et n'aiment pas le défaut esthétique associé à ces veines, l'un des symptômes les plus courants est le gonflement des jambes.

# Ulcères Veineux



## Que sont les ulcères veineux?

Les ulcères veineux représentent 75 % de tous les ulcères de la jambe et sont donc la forme la plus courante. Ils apparaissent généralement à l'intérieur de la jambe, au-dessus de la cheville. Ils sont causés par une insuffisance veineuse chronique, des varicosités et l'obésité.



## Comment traite-t-on les ulcères veineux?

Si le traitement est axé sur la prévention, les bandages de compression graduelle et l'élévation des jambes peuvent constituer le pilier du traitement.



## Comment l'oreiller Sports Medica peut-il aider?

L'oreiller en mousse à mémoire de forme Sports Medica aidera à réduire les gonflements lors de l'élévation des jambes. Il améliorera la circulation sanguine et l'échange de fluides, ce qui favorisera le processus de guérison.



# Lymphoedème



## Qu'est-ce que le lymphoedème?

Le lymphoedème est une accumulation de fluide causée par une absence ou un blocage du système lymphatique.

L'absence de lymphatique peut être due à la génétique, alors que le blocage est plus fréquent en cas d'infection et de cancer.



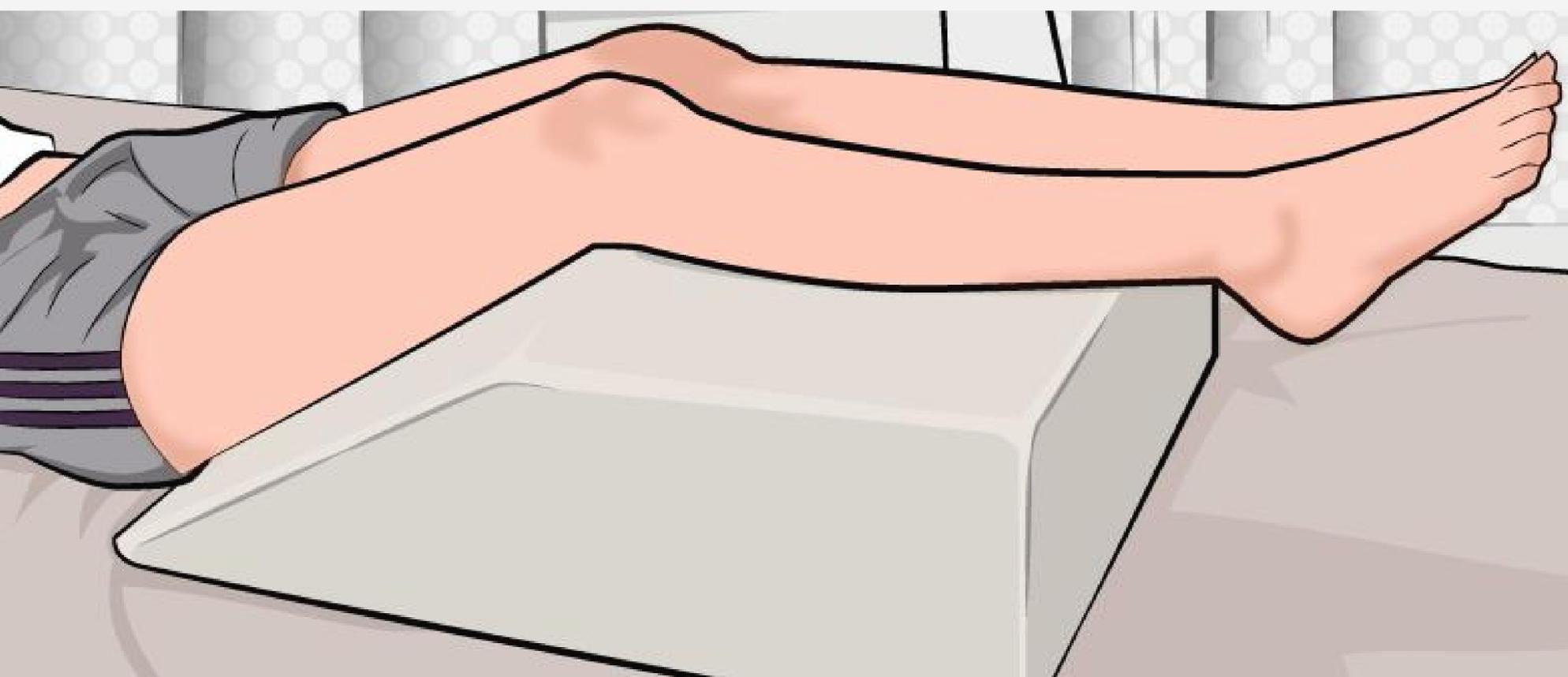
## Comment est-il pris en charge?

La majorité des cas de lymphoedème sont pris en charge en identifiant et en traitant la cause, associés à de bons soins de la peau, à la compression, à l'élévation et à la kinésithérapie. Il peut également être traité chirurgicalement par une opération de débullage.



Votre oreiller de surélévation en mousse à mémoire de forme Sports Medica sera en mesure de fournir une élévation du membre affecté, que vous soyez assis ou couché.

Vous pouvez utiliser l'oreiller de genou pour aider un bras affecté qui s'adaptera parfaitement dans la rainure que nous avons conçue pour vous de manière ergonomique.



# Posture

La cyphose dorsale est causée par la flexion vers l'avant de la vertèbre supérieure du dos. On peut la qualifier de "bossu".

Dans certains cas, la pathologie provoque:

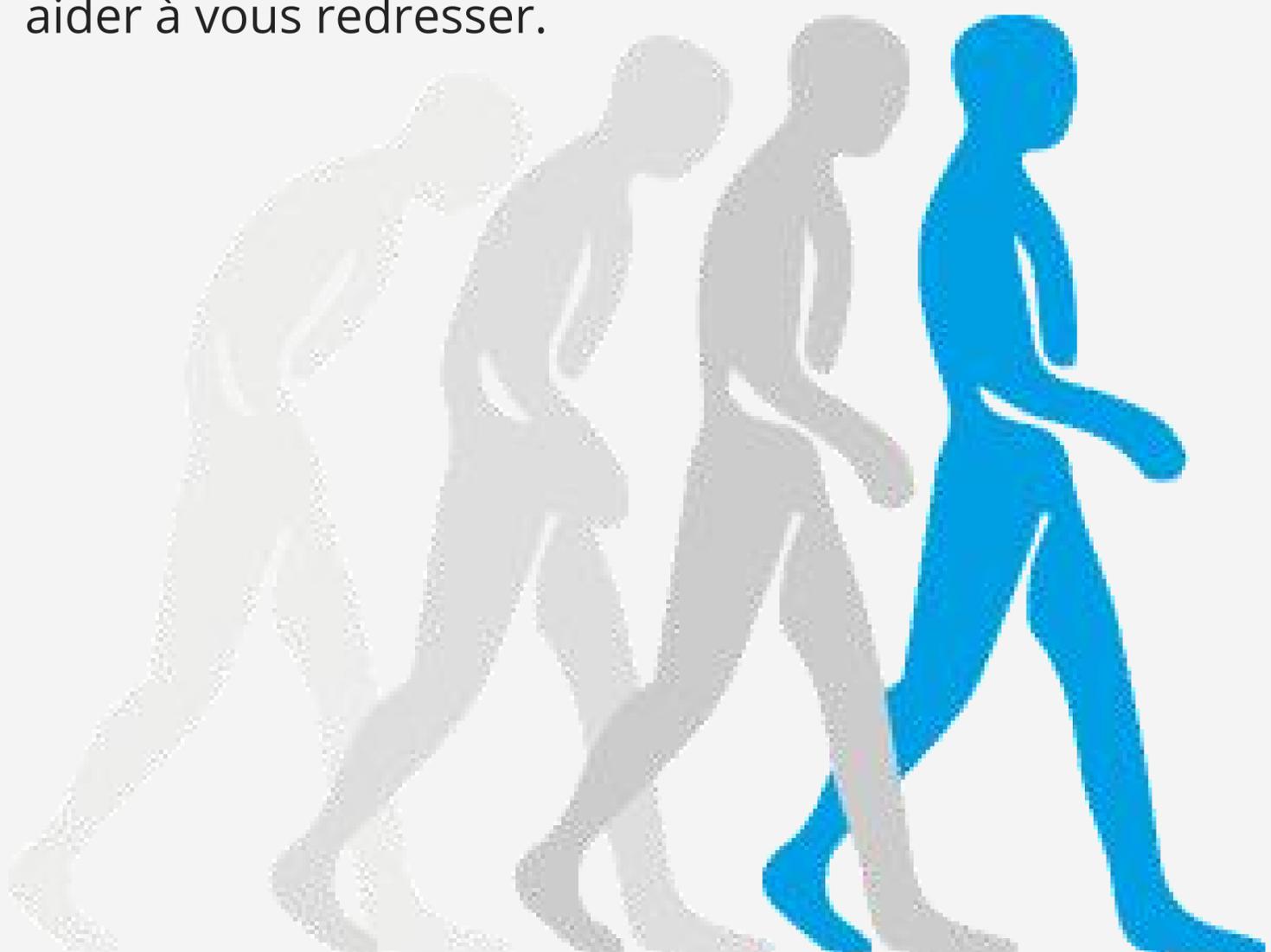
- Douleurs dorsales et raideurs
- Sensibilité de la colonne vertébrale
- La fatigue

La cyphose est généralement causée par:

- Mauvaise posture
- Vertèbres de forme anormale
- Âge
- Lésion de la colonne vertébrale

## **Comment l'oreiller Sports Medica peut-il aider?**

En position assise, l'oreiller peut fournir un soutien lombaire et servir de support à la posture. La mousse à mémoire de forme épousera les contours de votre dos et agira comme un coup de pouce subtil pour vous aider à vous redresser.



# Clause de non-responsabilité

Ce guide est uniquement informatif et ne remplace pas un avis médical approprié. Veuillez consulter votre médecin, votre kinésithérapeute ou un professionnel de la santé avant de l'utiliser.

En cas de réaction indésirable aux tissus utilisés dans l'oreiller, veuillez l'enlever immédiatement et cesser de l'utiliser, car vous pourriez avoir une réaction allergique. La meilleure position de sommeil pour une personne peut être la pire pour une autre, veuillez être prudent lorsque vous suivez ces instructions. Utilisez l'oreiller à vos propres risques. Veuillez également garder tout emballage plastique associé hors de la portée des enfants.

Ce manuel a été rédigé pour fournir des recommandations sur les meilleures façons d'utiliser l'oreiller. Ses utilisations ne se limitent pas au contenu de ce guide.

Sachez également que lors de la première utilisation de l'oreiller, il est courant de ressentir une certaine gêne lorsque vos tissus mous se remettent dans une position plus neutre. Cette situation est similaire à celle que l'on rencontre lorsqu'on commence à s'asseoir droit sur une chaise et que l'on ne peut maintenir cette position pendant une longue période.

L'oreiller doit continuer à être utilisé même lorsque les symptômes sont sous contrôle. Cela permettra d'éviter le retour des symptômes.

# Clause de non-responsabilité

Sports Medica Limited fournit des informations générales sur les conditions et les traitements médicaux. Ces informations ne doivent pas être considérées comme des conseils médicaux. Les informations médicales contenues dans ce manuel sont fournies "telles quelles" sans aucune représentation ou garantie, explicite ou implicite. Sports Medica Limited ne fait aucune représentation ou garantie en ce qui concerne les informations médicales fournies dans ce manuel. En outre, Sports Medica Limited ne fait aucune représentation ou garantie de quelque nature que ce soit quant à l'exhaustivité, l'exactitude, l'opportunité, la disponibilité, la fonctionnalité et la conformité aux lois applicables.

Ce manuel fournit des informations sélectionnées sur les maladies et leurs traitements possibles. Ces informations ne constituent pas un avis médical. Ces informations ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de la santé. Si vous avez ou soupçonnez avoir des problèmes de santé, vous devez consulter un professionnel de la santé qualifié. Le contenu de ce site est présenté uniquement à titre d'information.

Ce manuel ne vous fournit aucun conseil ou recommandation d'aucune sorte et ne doit pas servir de base à une décision ou une action. Il vous est conseillé de consulter des conseillers professionnels dans le domaine approprié en ce qui concerne l'applicabilité de tout aspect particulier du contenu. Pour toute question spécifique sur un sujet médical, vous devez consulter votre médecin ou un autre professionnel de la santé. Vous ne devez jamais retarder votre consultation médicale, ignorer un avis médical ou interrompre un traitement médical en raison des informations fournies ici. En cas d'urgence médicale, consultez immédiatement un médecin.

Rien dans cette clause de non-responsabilité médicale ne limite nos responsabilités d'une manière qui ne soit pas autorisée par la loi applicable, ni n'exclut nos responsabilités qui ne peuvent être exclues en vertu de la loi applicable.

# Clause de non-responsabilité

## Droits de propriété

Le contenu de ce manuel est la propriété de Sports Medica Limited et est protégé par les lois sur les droits d'auteur. Les marques commerciales, marques de service, noms commerciaux, logos et produits figurant dans ce manuel sont protégés dans le monde entier, et aucune utilisation de ceux-ci ne peut être faite sans le consentement écrit préalable de Sports Medica Limited.

## Clause de non-responsabilité

Sports Medica Limited ne peut être tenu responsable de tout dommage ou préjudice résultant de votre accès ou de votre incapacité à accéder à ce manuel, à tout produit de Sports Medica Limited, ou de votre confiance en toute information fournie dans ce document. Sports Medica Limited décline toute responsabilité pour les dommages directs, indirects, accidentels, consécutifs, punitifs, spéciaux ou autres, les pertes d'opportunités, les pertes de profit ou toute autre perte ou dommage de quelque nature que ce soit. Cette limitation inclut les dommages ou tout virus, qui peuvent affecter votre équipement informatique.

Tous les liens vers d'autres sites Internet sont fournis à titre de commodité. Sports Medica Limited n'a aucune responsabilité ni aucun contrôle sur le contenu ou le fonctionnement de ces sites et ne peut être tenu responsable de tout dommage ou préjudice découlant de ce contenu ou de son fonctionnement.

Sports Medica Limited se réserve le droit d'altérer, de modifier, de remplacer ou de supprimer tout contenu ou peut restreindre l'accès ou interrompre la distribution à tout moment et à sa seule discrétion.