

## Notice d'emploi du STYLO RECHERCHE POINT MOTEUR ElectroFitness.com

### Mesures de sécurité

Ce qu'il ne faut pas faire avec le stylo point moteur :

- N'utiliser le stylo que dans le cadre de la recherche de point moteur, selon la procédure décrite ici, et à aucun autre usage.
- Ne pas insérer le stylo dans une prise de courant électrique. Et ne jamais appliquer le stylet point moteur :
  - Au niveau de la tête.
  - De façon controlatérale : ne pas utiliser les deux pôles d'un même canal de part et d'autre de la ligne médiane du corps.
  - Au niveau ou à proximité de lésions cutanées quelles qu'elles soient (plaies, inflammations, brûlures, irritations, eczéma, etc.).
  - Les normes internationales en vigueur imposent une mise en garde relative à l'application du stylo au niveau du thorax: risque de fibrillation cardiaque accru.

### Précautions d'utilisation

- Ne pas plonger le stylo dans l'eau.
- Ne pas appliquer sur le stylo un solvant de quelque nature qu'il soit.
- Avant chaque utilisation du stylo, il est nécessaire de nettoyer et de désinfecter l'extrémité entrant en contact avec la peau (avec de l'eau et du savon).
- Tenir hors de la portée des enfants.

### Symboles normalisés

ATTENTION : dans certaines conditions, la valeur efficace des impulsions de stimulation peut dépasser 10 mA ou 10 V. Veuillez respecter scrupuleusement les informations données dans le manuel d'utilisation livré avec votre appareil.

### Branchement

Vous devez brancher la connexion positive (rouge) à l'extrémité du stylet (voir figure). L'autre fiche (connexion noire ou transparente) doit être connectée à l'électrode négative préalablement mise en place sur la peau, selon le placement du muscle stimulé.

### Recherche d'un point moteur

(Ex. : recherche du point moteur du vaste interne du quadriceps)

Le positionnement des électrodes est l'un des éléments déterminants pour assurer une séance d'électrostimulation confortable. Par conséquent, il est indispensable d'apporter un soin particulier à cet aspect.

Un canal de stimulation se compose de deux électrodes :

- une électrode positive : connexion rouge.
- une électrode négative : connexion noire ou transparente.

L'électrode positive doit être collée sur le point moteur du muscle. Chaque point moteur correspond à une zone précise où le nerf moteur est le plus excitable. Il est conseillé d'utiliser le stylet avant toute première séance d'électrostimulation musculaire, car il permet de déterminer avec une grande précision la localisation exacte des points moteurs pour chaque individu et ainsi de garantir une efficacité optimale des programmes.

Procédez comme décrit ci-dessous pour la recherche du point moteur du vaste interne :

- 1) Collez une grande électrode à la racine de la cuisse.
- 2) Connectez la fiche négative (connexion noire ou transparente) du canal 1 à la sortie de cette grande électrode située vers la face interne de la cuisse.

3) Étalez une mince couche régulière de gel conducteur sur le placement indiqué de l'électrode positive positionnée sur le vaste interne, en débordant de quelques centimètres dans toutes les directions.

4) Branchez la connexion positive (rouge) à l'extrémité du stylo et mettez la pointe du stylo en contact avec le gel conducteur.

5) Sélectionnez le programme Récupération active ou un programme qui débute avec une séquence d'échauffement, puis la zone de traitement pour les cuisses; ensuite, démarrez le programme.

6) Montez très progressivement l'intensité/énergie du canal 1, jusqu'à atteindre une valeur comprise entre 5 et 15, tout en déplaçant continuellement la pointe du stylo sur la couche de gel et sans jamais quitter le contact avec ce dernier, afin de ne pas déclencher un message de défaut d'électrodes.

7) Dès que vous observez une réponse musculaire sous la forme de secousses, vous avez trouvé le point moteur du vaste interne ! Repérez visuellement ce point moteur et collez une petite électrode que vous centrerez par rapport à ce point moteur. Si cette manoeuvre provoque un défaut d'électrodes, ignorez ce message et ne quittez pas le programme : continuez normalement la suite des opérations.

8) Retirez le stylo de la connexion positive (rouge) du canal 1 et connectez cette petite électrode à cette connexion.

