



# مواضع استعمال جل FlexiSEQ

العمود الفقري والرقبة

الكتف

اليدين و الأصابع

الرسغ

الورك

الركبة

الكاحل

أصابع القدم





# كيفية استعمال جل FlexiSEQ في تليين المفاصل

## الركبة

من أجل تحقيق التأثير الأمثل ، يجب وضع جل FlexiSEQ مرتين يوميًا ، صباحًا ومساءً عادةً ، لا يفرك بل يترك ليحفظ .

يوصى بوضع خط من الجل بمقدار طول بإصبع السبابة يجب وضع الجل بشكل متساوٍ على الأنسجة الرخوة في الجانبين والجزء الخلفي من الركبة ولكن لا ينبغي أن يوضع على الرضفة العظمية (غطاء الركبة).

يجب السماح ل FlexiSEQ بالتجفيف قبل التغطية ؛ يجب ألا يستغرق التجفيف أكثر من 10 دقائق إذا تم وضع الجل على بشرة نظيفة وجافة. إذا استغرق التجفيف وقتًا أطول من ذلك ، فتأكد من جفاف الجلد (على سبيل المثال ، عند التقديم بعد الاستحمام ) وحاول استخدام كمية أقل من الجل. إذا كان وقت التجفيف أقل بكثير من 10 دقائق ، فيجب استخدام المزيد من الجل في المرة القادمة. يرجى غسل يديك بعد وضع الجل



## اليد ، الرسغ ، السبابة وباقي الاصابع

من أجل تحقيق التأثير الأمثل ، يجب وضع جل FlexiSEQ مرتين يوميًا ، صباحًا ومساءً عادةً ، لا يفرك بل يترك ليحفظ .

يجب عليك وضع كمية من الجل بحجم حبة البازلاء بالتساوي على المنطقة المحيطة بالمفصل المصاب .

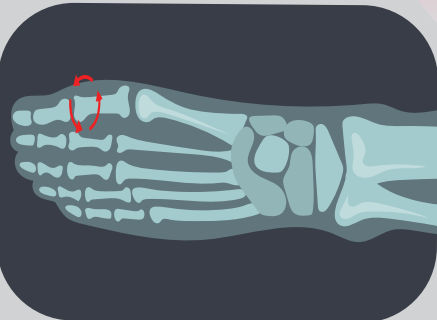
يجب السماح ل FlexiSEQ بالتجفيف قبل التغطية ؛ يجب ألا يستغرق التجفيف أكثر من 10 دقائق إذا تم وضع الجل على بشرة نظيفة وجافة. إذا استغرق التجفيف وقتًا أطول من ذلك ، فتأكد من جفاف الجلد (على سبيل المثال ، عند التقديم بعد الاستحمام ) وحاول استخدام كمية أقل من الجل. إذا كان وقت التجفيف أقل بكثير من 10 دقائق ، فيجب استخدام المزيد من الجل في المرة القادمة. يرجى غسل يديك بعد وضع الجل

## اصبع القدم

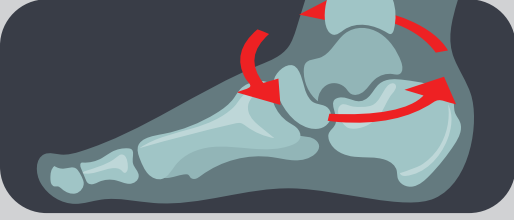
من أجل تحقيق التأثير الأمثل ، يجب وضع جل FlexiSEQ مرتين يوميًا ، صباحًا ومساءً عادةً ، لا يفرك بل يترك ليحفظ .

يجب عليك وضع كمية من الجل بحجم حبة البازلاء بالتساوي على المنطقة المحيطة بمفصل إصبع القدم المصاب. انشر الجل على الجزء العلوي من المفصل وكذلك تحت نعل القدم.

يجب السماح ل FlexiSEQ بالتجفيف قبل التغطية ؛ يجب ألا يستغرق التجفيف أكثر من 10 دقائق إذا تم وضع الجل على بشرة نظيفة وجافة. إذا استغرق التجفيف وقتًا أطول من ذلك ، فتأكد من جفاف الجلد (على سبيل المثال ، عند التقديم بعد الاستحمام ) وحاول استخدام كمية أقل من الجل. إذا كان وقت التجفيف أقل بكثير من 10 دقائق ، فيجب استخدام المزيد من الجل في المرة القادمة. يرجى غسل يديك بعد وضع الجل



## الكاحل



من أجل تحقيق التأثير الأمثل ، يجب وضع جل FlexiSEQ مرتين يوميًا ، صباحًا ومساءً عادةً ، لا يفرك بل يترك ليحف.

يوصى بوضع خط من الجل بمقدار طول اصبع السبابة من أحد جهات مفصل الكاحل الى الجهة الاخرى مع التأكيد على أن عقب أخيل و المسافة بين مفاصل الكاحل اللاتيين في المقدمة يتم تغطيتهم  
لا يجب وضع الجل على عظمة الكاحل بشكل مباشر بل يجب وضعه على الانسجة الرخوة المحيطة به .

يجب السماح ل FlexiSEQ بالتجفيف قبل التغطية ؛ يجب ألا يستغرق التجفيف أكثر من 10 دقائق إذا تم وضع الجل على بشرة نظيفة وجافة. إذا استغرق التجفيف وقتًا أطول من ذلك ، فتأكد من جفاف الجلد (على سبيل المثال ، عند التقديم بعد الاستحمام ) وحاول استخدام كمية أقل من الجل. إذا كان وقت التجفيف أقل بكثير من 10 دقائق ، فيجب استخدام المزيد من الجل في المرة القادمة. يرجى غسل يديك بعد وضع الجل

## الورك

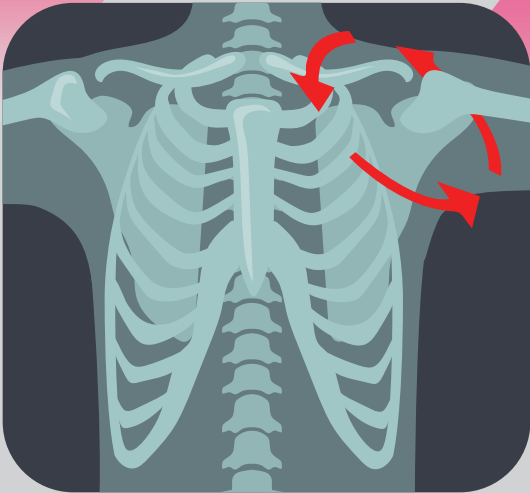


من أجل تحقيق التأثير الأمثل ، يجب وضع جل FlexiSEQ مرتين يوميًا ، صباحًا ومساءً عادةً ، لا يفرك بل يترك ليحف.

من الصعب إعطاء جرعات دقيقة للورك حيث أن حجم هذا المفصل يمكن أن يختلف بشكل كبير من مريض لآخر. استخدم كمية كافية من الجل لتغطية الأنسجة الرخوة بالتساوي حول المفصل. حدد موقع حافة حوضك (أو عظم الورك) على جانبك وقم بوضع خط من الجل تقريبًا بطول إصبعك السبابة على الأنسجة الرخوة أسفل حافة عظم الورك. قم بنشر الجل باتجاه منطقة العانة وليس المؤخرة .

يجب السماح ل FlexiSEQ بالتجفيف قبل التغطية ؛ يجب ألا يستغرق التجفيف أكثر من 10 دقائق إذا تم وضع الجل على بشرة نظيفة وجافة. إذا استغرق التجفيف وقتًا أطول من ذلك ، فتأكد من جفاف الجلد (على سبيل المثال ، عند التقديم بعد الاستحمام ) وحاول استخدام كمية أقل من الجل. إذا كان وقت التجفيف أقل بكثير من 10 دقائق ، فيجب استخدام المزيد من الجل في المرة القادمة. يرجى غسل يديك بعد وضع الجل

## الكتف



من أجل تحقيق التأثير الأمثل ، يجب وضع جل FlexiSEQ مرتين يوميًا ، صباحًا ومساءً عادةً ، لا يفرك بل يترك ليحف.

يوصى بوضع خط من الجل بمقدار طول اصبع السبابة للنسيج الرخوي حول منطقة اللام ، تجنب وضع الجل على العظم او نصل الكتف مباشرة. تأكد من دهن الجبل على الجزء العلوي من ذراعك في المكان الذي يبدأ منه كتفك مع تغطية المنطقة التي تقع حول المفصل باتجاه منطقة الابط .

يجب السماح ل FlexiSEQ بالتجفيف قبل التغطية ؛ يجب ألا يستغرق التجفيف أكثر من 10 دقائق إذا تم وضع الجل على بشرة نظيفة وجافة. إذا استغرق التجفيف وقتًا أطول من ذلك ، فتأكد من جفاف الجلد (على سبيل المثال ، عند التقديم بعد الاستحمام ) وحاول استخدام كمية أقل من الجل. إذا كان وقت التجفيف أقل بكثير من 10 دقائق ، فيجب استخدام المزيد من الجل في المرة القادمة. يرجى غسل يديك بعد وضع الجل

## العمود الفقري والرقبة

من أجل تحقيق التأثير الأمثل ، يجب وضع جل FlexiSEQ مرتين يوميًا ، صباحًا ومساءً عادةً ، لا يُفرك بل يترك ليُجف .

ضع خط من الجل بمقدار طول اصبع السبابة للنسيج الرخوي حول المنطقة التي تشعرك باللام .

يجب السماح ل FlexiSEQ بالتجفيف قبل التغطية ؛ يجب ألا يستغرق التجفيف أكثر من 10 دقائق إذا تم وضع الجل على بشرة نظيفة وجافة. إذا استغرق التجفيف وقتًا أطول من ذلك ، فتأكد من جفاف الجلد (على سبيل المثال ، عند التقديم بعد الاستحمام ) وحاول استخدام كمية أقل من الجل. إذا كان وقت التجفيف أقل بكثير من 10 دقائق ، فيجب استخدام المزيد من الجل في المرة القادمة. يرجى غسل يديك بعد وضع الجل

## تعليمات الإستخدام الصحيح ل FlexiSEQ

1. يتم وضع كمية بسيطة حول مفصل المابونة

2. إدهن طبقة الجل الرقيقة موزعة على أنحاء الجانبين من الجهة الأمامية (بدون تدليك)

3. ضع نقطة من الجل خلف الركبة و قم بتوزيعها

4. اعط الوقت الكافي للجل حتى يجف (10 دقائق) وذلك بالتأكد من ملمس الجلد قبل تغطية المنطقة

