



NOTICE

UTILISATION

Pour toutes les douleurs compressives de la colonne vertébrale :
Cervicalgie, Névralgie Cervico-Brachiale, Torticolis, Arthrose cervicale, Lombalgie

MISE EN PLACE

1- Positionnez l'oreiller de la façon suivante
Côté Tête - Mousse à mémoire de forme
Côté Matelas - Coussin d'air

2- Adaptez le gonflage à l'utilisation de l'oreiller

Une fois le coussin d'air convenablement gonflé, positionnez l'oreiller dans votre taie d'oreiller habituelle.

Position Sommeil - Un léger gonflage suffit.

Veillez à bien aligner votre tête, votre cou et votre dos. Si vous avez des douleurs cervicales et des troubles de l'endormissement, nous vous conseillons de vous endormir sur le dos, les mains ouvertes dans le prolongement du corps et de vous concentrer sur votre respiration.

En position allongée sur le côté, gonflez l'oreiller de sorte que les cervicales, les lombaires et les hanches soit alignées horizontalement.

Position Lecture - En fonction de la hauteur et de la dureté souhaitée, vous pouvez gonfler l'oreiller avec la poire de gonflage (embout transparent). L'oreiller se dégonfle aussi avec la poire (embout noir).

ENTRETIEN

- Housse extérieure matelassée, lavable à la main à 30°. Ne pas mettre en machine ou à la sècheuse.
- Coussin gonflable à rincer au savon doux, en évitant tout produit agressif. Ne pas mettre en machine ou à la sècheuse.
- Mousse à mémoire de forme non lavable.

Ne pas laisser à portée des enfants. Ne pas placer la tête sous l'oreiller.

