

LIFEWAVE®

icewave®

Anwendung
Instructions

Zweck des Produkts (Indikationen für die Anwendung):

IceWave verringert: Schmerzen am Bewegungsapparat, Knieschmerzen, Schmerzen an bestimmten Stellen, Ganzkörperschmerz, Kopfschmerzen, Ischialgie und Rückenschmerzen.

Beschreibung des Produkts: IceWave ist ein

Phototherapieprodukt, das durch Körperwärme aktiviert wird. Es lindert bei Hautkontakt Schmerzen.

Anleitung zur Anbringung: Bringen Sie ein weißes und ein hellbraunes Pflaster an einer der angegebenen Stellen am Körper an. Die Pflaster stets auf sauberer, trockener, unversehrter Haut anlegen. Die Pflaster können bis zu 12 Stunden lang getragen werden. Danach bitte wegwerfen. Ziehen Sie die Abdeckfolie von der Klebefläche ab und befestigen Sie das Pflaster mithilfe der medizinischen Klebefläche sicher an der Haut.

Zunächst nur die Hälfte der Abdeckfolie abziehen, bis das Pflaster korrekt platziert ist.

Fehlersuche: Wechseln Sie zwischen den empfohlenen Platzierungen ab, bis Sie das gewünschte Ergebnis erzielen.

Aufbewahrung: Kühl und vor Licht geschützt aufbewahren.

Entsorgung: LifeWave-Pflaster können im Haushaltsmüll entsorgt werden.

Gegenanzeigen: Die Pflaster dürfen nicht von schwangeren oder stillenden Frauen verwendet werden.

⚠ Allgemeine Warn- und Vorsichtshinweise: Nehmen Sie das Pflaster bei Beschwerden oder Hautreizungen sofort ab. Achten Sie darauf, dass der Körper bei der Verwendung des Produkts stets ausreichend mit Wasser versorgt ist. Ein von der Haut abgenommenes Pflaster darf nicht wiederverwendet werden. Nur zur äußeren Anwendung. Nicht zum Verzehr bestimmt. Nicht auf Wunden oder beschädigter Haut anbringen. Fragen Sie einen Arzt, wenn Sie an einer Haut- oder anderen Krankheit leiden oder wenn in Ihrem Körper ein elektronisches Gerät eingepflanzt ist. Für Kinder nicht geeignet.

Purpose of the device (indications for use):

IceWave reduces: Musculoskeletal pain, knee pain, pain in specific location, whole body pain, head pain, sciatic nerve pain and back pain.

Description of the device: IceWave is a phototherapy device that is activated by body heat. When placed on the skin, it produces pain relief effects.

Setup instructions: 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.*

Troubleshooting: Alternate between recommended locations until a successful outcome is reached.

Storage instructions: Store in a cool, dark place.

Disposal instructions: LifeWave patches can be disposed of in general waste.

Contraindications: Do not use if pregnant or nursing.

⚠ General warnings and precautions: Remove immediately if you feel discomfort or skin irritation. Keep well hydrated while using this product. 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, skin condition or using an implanted electronic device. Not suitable for use on children.

Die Zifferblatt-/Kreuzmethode

Die Zifferblatt-/Kreuzmethode wurde entwickelt, um eine schnelle und wirksame Linderung bei nicht spezifischen, lokalisierten Schmerzen des Bewegungsapparats zu erzielen. Befolgen Sie die unten genannten Schritte, bis der Schmerz merklich nachgelassen bzw. sich Ihre Mobilität verbessert hat. Ziehen Sie nur die Hälfte der Abdeckfolie von der Klebefläche und versetzen Sie das Pflaster, um Schmerzen zu lindern. Wenn Sie die richtige Platzierung ermittelt haben, ziehen Sie beide Hälften der Abdeckfolie ab und bringen das Pflaster fest an.



SCHRITT 1

Bringen Sie ein HELLBRAUNES Pflaster direkt dort an, wo Sie den stärksten Schmerz spüren.



SCHRITT 2

Bringen Sie das WEISSE Pflaster ungefähr 5 cm OBERHALB des HELLBRAUNEN Pflasters an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 3

Versetzen Sie das WEISSE Pflaster von der 12-Uhr-Position in die 3-Uhr-Position. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 4

Versetzen Sie das WEISSE Pflaster von der 3-Uhr-Position in die 6-Uhr-Position. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 5

Versetzen Sie das WEISSE Pflaster von der 6-Uhr-Position in die 9-Uhr-Position. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 6

Versetzen Sie nun zum Abschluss das WEISSE Pflaster so, dass es parallel zum HELLBRAUNEN Pflaster liegt. Dies wird als „Einklammern des Schmerzes“ bezeichnet. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 7

Wiederholen Sie das gesamte Verfahren beginnend mit SCHRITT 1, bringen Sie jedoch diesmal das WEISSE Pflaster direkt an der Schmerzstelle an und versetzen Sie das HELLBRAUNE Pflaster wie oben beschrieben.

Platzierung zur Schmerzlinderung im gesamten Körper



SCHRITT 1

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der RECHTEN Fußsohle und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt des LINKEN Fußes an. Verwenden Sie nun ein zweites IceWave-Pflasterpaar und durchlaufen Sie die nachstehenden Schritte.



SCHRITT 2

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster am RECHTEN Handgelenk und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt des LINKEN Handgelenks an. Dieser Punkt liegt in der Mulde des Handgelenks am Daumenansatz. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 3

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der Rückseite des RECHTEN Arms und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt des LINKEN Arms an. Dieser Punkt liegt drei Finger breit von der Falte des Handgelenks entfernt. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 4

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der RECHTEN Ellenbeuge und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt an der LINKEN Ellenbeuge an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 5

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster auf einer Linie mit dem Hals an der Oberseite des RECHTEN Schulterblatts und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt des LINKEN Schulterblatts an.

Platzierung zur Linderung von Kopfschmerzen



SCHRITT 1

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der RECHTEN Hand und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt der LINKEN Hand an. Dieser Punkt befindet sich an der Verbindungshaut zwischen dem Ansatz des Daumens und Zeigefingers. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 2

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der Rückseite des RECHTEN Arms und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt des LINKEN Arms an. Dieser Punkt liegt drei Finger breit von der Falte des Handgelenks entfernt. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 3

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster auf einer Linie mit dem Hals an der Oberseite des RECHTEN Schulterblatts und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt des LINKEN Schulterblatts an.

**SCHRITT 4**

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der RECHTEN Seite des Halses und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt der LINKEN Seite des Halses an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

**SCHRITT 5**

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der RECHTEN Schläfe und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt der LINKEN Schläfe an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.

**SCHRITT 6**

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der Stirn direkt oberhalb des RECHTEN Auges und ein HELLBRAUNES Pflaster am selben Punkt oberhalb des LINKEN Auges an.

Weitere Platzierungen zur Schmerzlinderung

Knieschmerzen

SCHRITT 1

Bringen Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster an der AUSSENSEITE des Knies und ein HELLBRAUNES Pflaster an der INNENSEITE des Knies an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, machen Sie mit dem nächsten Schritt weiter.



SCHRITT 2

Bringen Sie wie gezeigt ein HELLBRAUNES Pflaster an der Schmerzstelle und ein WEISSES Pflaster oberhalb des HELLBRAUNEN Pflasters an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, durchlaufen Sie die Schritte 3 bis 6 im Abschnitt „Zifferblattmethode“.



Rückenschmerzen



Bringen Sie wie gezeigt ein HELLBRAUNES Pflaster an der Schmerzstelle und ein WEISSES Pflaster oberhalb des HELLBRAUNEN Pflasters an. Wenn innerhalb von 10 Sekunden keine Schmerzlinderung eintritt, durchlaufen Sie die Schritte 3 bis 6 im Abschnitt „Die Zifferblatt-/Kreuzmethode“.

Kreuzschmerzen



Klammern Sie den Schmerz ein, indem Sie wie gezeigt ein WEISSES Pflaster RECHTS von der Schmerzstelle und ein HELLBRAUNES Pflaster LINKS von der Schmerzstelle anbringen.

Schmerzen, die ins Bein ausstrahlen

Bringen Sie wie gezeigt ein HELLBRAUNES Pflaster an der Schmerzstelle und ein WEISSES Pflaster an der Oberseite des Fußes an, in dessen Richtung der Schmerz ausstrahlt.



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.



LIFEWAVE®



Hergestellt von: LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Tel.: +353 (0)91 874 600 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com



Manufactured by: LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, IRL
Tel.: +353 (0)91 874 600 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com



L-099-02
IW02IB-EUR-GE

