

Kit d'empreintes



Votre kit d'empreintes comprend :

- 1 dose de colorant citron en sachet soudé (colorant alimentaire)
Attention, vérifiez bien la date de péremption du colorant
- 1 plaquette de 15 pastilles autocollantes (en 2 tailles)
- 1 pinceau en mousse noire (manche en bois) (à conserver)
- des feuilles pour vos empreintes (2 feuilles supplémentaires « en cas de raté »)
- 1 feuille de renseignements (**à remplir impérativement**)
- 1 enveloppe préaffranchie PHYSIOTAL pour renvoyer vos empreintes et votre règlement

Ne pas plier la feuille des empreintes et de renseignements

IMPORTANT : Ne jetez pas le pinceau en mousse ni les petites pastilles restantes
 Nous attirons votre attention sur les pastilles fournies, qui peuvent avoir 2 tailles,
 Une taille de 10 mm de diamètres pour le repérage des zones « **très douloureuses** »,
 Et des pastilles de 6 mm de diamètres pour le repérage des zones « **moins douloureuses** »
 Les pastilles restantes seront utilisées pour une deuxième empreinte possible.



Photo N°1 : Découpez un côté du sachet en poudre (colorant)

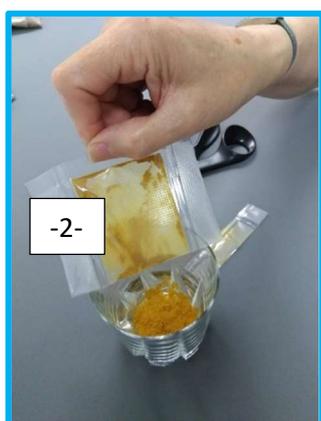


Photo N°2 : Versez la poudre dans un verre un peu large

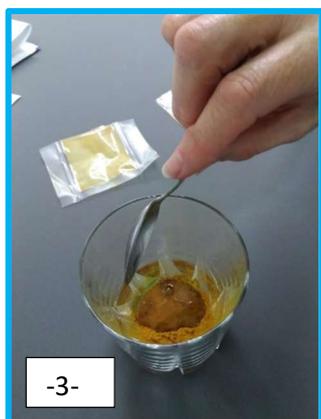


Photo N°3 : Versez dans ce verre une cuillère à café à peine rase **d'eau pas trop froide (respectez cette quantité d'eau soit un peu moins d'une cuillerée à café svp)**



Photo N°4 : Mélanger eau + poudre avec la petite cuillère (sans grumeaux si possible)



Photo N° 5 : Demandez à un parent, un ami, un voisin de pratiquer la palpation de vos talons (pas utile pour le talon qui ne souffre pas) Palpation énergique avec le pouce de la main pour trouver la ou les **zones les plus douloureuses**.

Palper les 2 talons si vous souffrez sous les 2



Photo N°6 : Zone douloureuse trouvée

Coller une petite pastille autocollante sous cette zone précisément .

moyenne de 2 à 4 zones par pieds



Photo N° 7 :

On peut trouver d'autres zones douloureuses
Ici sous le côté externe du talon



Photo N°8 :

Ici un exemple de 2 pastilles collées sous 2
zones douloureuses (les plus douloureuses).



Photo N°9 :

Tremper le pinceau en mousse au fond du
verre de colorant pour bien imprégner la
mousse

Vous pourrez remplacer le colorant citron
par de la Bétadine, mais vous mettrez alors
2 cuillérées à café de Bétadine dans le verre
sans rajouter d'eau.



Photo N°10 :

Lorsque vous enlevez le pinceau du verre il aura absorbé le colorant avec l'eau, ou la Bétadine, dans le cas d'une deuxième empreinte.



Photos N° 11 et 12 :

Vous devez badigeonner toute la surface plantaire du pied, orteils et talons en remontant légèrement sur les côtés internes et externes et arrière du talon (c'est **IMPORTANT**)



Photos N°13 :

La face plantaire est entièrement badigeonnée de colorant jaune sans coulure (ou de Bétadine)
Attendre 5 à 10 secondes avant la prochaine étape N°14



Photo N°14 :

Préparez -vous à poser votre pied à plat sur la feuille marquée « côté empreintes »



Photo N°15 :

Le pied est posé sur la feuille et reçoit la pression du poids du corps.

Le talon ne dépasse pas la feuille (à l'arrière)



Photo N° 16 :

Le colorant provoque un léger collage du pied sur la feuille.

Maintenir la feuille lorsque vous enlevez le pied (laisser le pied 5 secondes sur la feuille)



Photo N°17 :

Lorsque vous enlevez votre pied, apparait alors l’empreinte jaune, laissant aussi apparaitre les placements des pastilles posées sur la ou les zones les plus douloureuses (moyennes générales chez l’ensemble des patients : de 1 à 3 zones très douloureuses)



Dans le cas de la transmission d’une empreinte par internet au format pdf ou jpg, merci de tracer un trait de 17 cm précisément (parallèle à l’empreinte), afin de pouvoir contrôler la bonne échelle de l’empreinte à la réception.

