

CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES & RELATIVES

À LA PRATIQUE DES VIBRATIONS POWER PLATE

IDÉES FAUSSES, IDÉES REÇUES



LES CONTRE-INDICATIONS **ABSOLUES**

- CANCER évolutif •
- Décollement RETINE
- GROSSESSE •
(même en massage des membres)
- HERNIE DISCALE aigue •
- PACEMAKER •
- THROMBOSE, PHLEBITE •
en phase aigue
- TUMEUR OSSEUSE •



LES CONTRE-INDICATIONS **RELATIVES**

- DIABETE INSULINO-DEPENDANT •
- EPILEPSIE •
- INTERVENTION CHIRURGICALE •
récente
- LITHIASE URINAIRE (antécédents) •
- PLAQUES & VIS ORTHOPEDIQUES •
- PROLAPSUS GENITAL •
- PROTHESES ARTICULAIRES •

Relevant du **principe de précaution**, les contre-indications relatives à la pratique de vibrations Powerplate sont soumises obligatoirement à un **avis médical préalable**

De nombreuses idées fausses (*nous avons volontairement repris leur libellé en langage parlé*) reviennent **en boucle sur les réseaux sociaux et certains sites web non scientifiques**



IDÉES FAUSSES IDÉES REÇUES

NON, les vibrations Powerplate :

- n'«abîment» pas les ARTICULATIONS
- n'«abîment» pas le CERVEAU
- ne provoquent pas de MAL de TÊTE
- ne déchaussent pas les DENTS
- ne font pas «sortir les YEUX des orbites» (sic)
- ne sont pas «mauvaises pour le DOS»
- ne blessent pas les MUSCLES et/ou les LIGAMENTS
- en cas de STERILET intra-utérin, ne font ni bouger celui-ci ni saigner
- n'ont pas de RISQUES à long terme

Liste établie avec notre médecin référent le Dr Catherine Bailleul

La technique Powerplate et elle seule, bénéficie d'un recul pratique et scientifique **de plus de 15 ans** et de **plusieurs dizaines de millions de séances** délivrées à ce jour, grâce à sa position de **leader technologique et du marché à l'échelle mondiale**, de sa **certification exclusive comme dispositif médical CE de classe 2A**, de sa **collaboration permanente avec la recherche hospitalo-universitaire** qui a abouti à plus de **95 publications médicales**.

Ces publications, classées par leurs différentes applications fitness/sport ou thérapeutiques, **leurs textes intégraux et leurs résumés**, sont disponibles sur le site www.power-plate.fr

L'explication détaillée du caractère absolu ou relatif des contre-indications à la pratique de Powerplate, est également disponible sur le site www.power-plate.fr