

## DE Gebrauchsanweisung

**Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie.**

Heben Sie diese Gebrauchsanweisung auf. Möglicherweise müssen Sie diese später nochmals lesen. Fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie weitere Informationen oder einen Rat benötigen. Wenn sich Ihre Symptome verschlimmern oder keine Besserung eintritt, müssen Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

## POSIFORLID® Augenmaske

Selbstwärmende Augenmaske für die Behandlung von Lidrandentzündungen (Blepharitis), Funktionsstörungen der Lidranddrüsen (Meibomdrüsen), Gerstenkorn und Hagelkorn. Die POSIFORLID® Augenmaske bringt schnelle und nachhaltige Erleichterung bei Beschwerden infolge eines instabilen Tränenfilms, wie trockene, ermüdete, brennende oder übermäßig tränende Augen.

## 1. WOZU WIRD DIE POSIFORLID® AUGENMASKE VERWENDET?

Die POSIFORLID® Augenmaske wird zur Unterstützung der Behandlung von Lidrandentzündungen (Blepharitis), Funktionsstörungen der Meibomdrüsen, Gerstenkorn und Hagelkorn verwendet. Mittels eines einfachen Knicksystems wird die Augenmaske aktiviert. Sie erreicht dann nach etwa 1 Minute die festgelegte Temperatur. Wärme erweicht Krusten am Lidrand, sodass sie sich leichter entfernen lassen. Außerdem verbessert Wärme die Blutzufuhr und erweicht den Talg der Meibomdrüsen, sodass er beim Massieren der Augenlider aus den Talgdrüsen herausgedrückt werden kann. Die POSIFORLID® Augenmaske bringt so auf natürliche Weise schnelle und nachhaltige Erleichterung bei Beschwerden infolge eines instabilen Tränenfilms, wie trockene, ermüdete, brennende oder übermäßig tränende Augen.

Symptome von trockenen Augen können sein:

- Augenreizung
- Augenrötung
- Augenstechen oder ein brennendes Gefühl
- Gefühl von Sandkörnchen in den Augen
- Überempfindlichkeit gegen Licht
- Wechselndes Sehvermögen (nach mehrmaligem Blinkeln wird die Sicht zeitweilig besser)
- Verschlimmerung der Beschwerden in bestimmten Räumen, zum Beispiel durch Klimaanlage oder Rauchen
- Beschwerden beim Lesen oder langer Zeit vor einem Bildschirm
- Verschommenes Sehen beim Fahren in der Nacht
- Trockene, ermüdete, brennende Augen
- Schwierigkeiten beim Tragen von Kontaktlinsen
- Tränenbeschwerden oder übermäßig tränende Augen. Dies erscheint bei trockenen Augen seltsam, aber wenn der Tränenfilm zu schnell verdunstet, werden als Reaktion darauf neue Tränen erzeugt, genau wie zum Beispiel beim Fahrradfahren im Wind.

## 2. WANN SOLLTEN SIE DIE POSIFORLID® AUGENMASKE NICHT VERWENDEN ODER MÜSSEN DABEI BESONDERS VORSICHTIG SEIN?

- Bei bestimmten Ekzemformen: Feuchte Wärme kann bestimmte Ekzemformen verschlimmern. Wenn sich Ihre Ekzembeschwerden verschlimmern, empfehlen wir Ihnen, sich mit Ihrem Arzt in Verbindung zu setzen.
- Bei erhöhtem Augeninnendruck (Glaukom) darf nicht zu viel Druck auf die Augen ausgeübt werden. Ziehen Sie den Elastikverschluss in diesem Fall nicht zu straff an oder legen Sie die Augenmaske ohne Verwendung des Elastikverschlusses auf Ihre Augen.
- Haben Sie sich vor weniger als einem Monat einer Staroperation oder einer Glaukoperation unterzogen? Seien Sie dann beim Massieren der oberen Augenlider vorsichtig. Fragen Sie vor Anwendung der POSIFORLID® Augenmaske zuerst Ihren Augenarzt.
- Verwenden Sie die POSIFORLID® Augenmaske nicht, wenn Sie merken, dass die Augenmaske undicht oder beschädigt ist.

Nach etwa 90-maliger Anwendung verringert sich die Wirkung der Augenmaske. Für eine gute Behandlung der Beschwerden ist jedoch die richtige Temperatur erforderlich. Wenn Sie merken, dass die Augenmaske weniger Wärme abgibt, brauchen Sie eine neue Augenmaske.

Bitte verwenden Sie die POSIFORLID® Augenmaske ausschließlich für die beschriebenen Anwendungen. **Werden Ihre Beschwerden nach einigen Tagen schlimmer? Dann setzen Sie sich bitte mit Ihrem Arzt in Verbindung.**

## 3. WIE SOLLTEN SIE DIE POSIFORLID® AUGENMASKE ANWENDEN UND PFLEGEN?

Wenden Sie die POSIFORLID® Augenmaske stets genauso an, wie es nachstehend beschrieben ist. Die Augenmaske ist gebrauchsfertig, wenn der orange Inhalt flüssig ist. Wenn der Inhalt noch eine feste Konsistenz hat, müssen Sie die Augenmaske aus der Hülle nach Öffnen des Druckknopfes herausnehmen und sie 10 Minuten auskochen. Befolgen Sie die Anweisungen unter 'Auskochen nach Verwendung'.

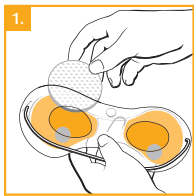
Verwenden Sie diese Augenmaske in Kombination mit Wattepads, die Sie im Supermarkt oder in der Drogerie erhalten. Verwenden Sie für jede Behandlung neue und saubere Wattepads.

**Vor der Anwendung**

Bevor Sie mit der Anwendung gemäß Punkt 4 beginnen, müssen Sie Folgendes tun:

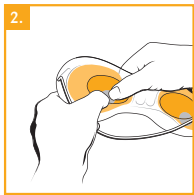
- Waschen Sie sich die Hände.
- Kontrollieren Sie die Augenmaske auf eventuelle Beschädigungen oder Anzeichen von Undichtigkeit.
- Entfernen Sie vor Anwendung der POSIFORLID® Augenmaske eventuelle Kontaktlinsen und Augen-Make-up.

## 4. ANWENDUNG



1.

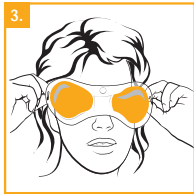
Befeuchten Sie zwei Wattepads mit normalem Leitungswasser. Schieben Sie auf jeder Seite ein feuchtes Wattepad oben an der Augenmaske in die Öffnung, sodass die Watte genau vor die ovalen Fenster zu liegen kommt. Schließen Sie den Druckknopf der Augenmaske.



2.

Mit dem einfachen Knicksystem aktivieren Sie die Augenmaske. Das Knicken geht wie folgt vonstatten: In beiden orangen Abschnitten der Augenmaske befindet sich eine Metallscheibe. Halten Sie

jede Scheibe mit beiden Händen fest und versuchen Sie dann, sie zu „biegen“ bzw. „knicken“. Dieser Knickvorgang verursacht eine Schallwelle, wodurch der flüssige orange Inhalt innerhalb einiger Sekunden eine feste Form annimmt, sodass Wärme entsteht. Die Temperatur beträgt etwa 45 °C. Nach ca. 5-7 Minuten nimmt die Wärme allmählich ab.



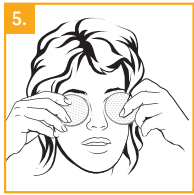
3.

Sie legen die Augenmaske mit der offenen Seite auf die Augen und ziehen das Bändchen über den Kopf. Mit dem Verschluss können Sie das Bändchen verkürzen, bis es sich angenehm anfühlt. Nicht zu straff; die Augen dürfen keinem zu hohen Druck ausgesetzt werden.



4.

Nach gut 5 Minuten entfernen Sie die Augenmaske. Dieser Zeitraum kann länger sein, keinsfalls jedoch kürzer.



5.

Die Reinigung der Augenlider ist ein wichtiger Schritt bei der Behandlung von Lidrandentzündungen und Funktionsstörungen der Meibomdrüsen. Entfernen Sie die Wattepads aus der Augenmaske und massieren und reinigen Sie damit die Wimpernränder, indem Sie mit den Wattepads leicht zwischen den Wimpern reiben. Um Druck auf das untere Augenlid auszuüben, schauen Sie nach oben, und um das obere Augenlid zu verschieben, schauen Sie nach unten. Legen Sie Ihren Zeigefinger parallel zum Lidrand, nahe an die Wimpern. Üben Sie auf die Augenlider Druck in Augenrichtung aus. Dadurch entfernen Sie den Talg, sodass sich der Tränenfilm stabilisiert und die Beschwerden abnehmen.

Im Fall eines Hagelkorns massieren Sie das Hagelkorn unmittelbar nach Anwendung der Augenmaske. Durch die Wärme wird der Talg flüssiger. Beim Massieren drücken Sie den dünnflüssig gewordenen Talg langsam in kleinen Mengen aus der verstopften Talgdrüse. Dadurch verschwindet der Buckel allmählich.

Wenn Sie ein Gerstenkorn haben, brauchen Sie dieses nicht zu massieren. Die Wärme der Augenmaske wird die Reifung beschleunigen. Sobald das Pickelchen aufbricht, verschwinden die Beschwerden. Nach ein paar Tagen wird es zumeist verschwunden sein. Es kann jedoch auch sein, dass der Buckel bestehen bleibt, ohne jedoch Schmerzen zu verursachen. Dann wird er zur Ruhe kommen und sich verkapseln. Er geht dann in ein Hagelkorn über.

**Auskochen nach Verwendung**

Nach der Anwendung müssen Sie die Augenmaske 10 Minuten lang in einem Topf mit reichlich kochendem Wasser (ca. 2 Liter) auskochen, um sie für die nächste Anwendung aufzubereiten. Der Inhalt der Augenmaske wird dann wieder flüssig. Bitte messen Sie die Zeit erst, wenn das Wasser wirklich kocht. Halten Sie das Wasser während dieser Zeit schwach am Kochen, schalten Sie die Wärmequelle also nicht ab. Vermeiden Sie Trockenkochen und Beschädigung: Behalten Sie die Kochzeit mithilfe eines Küchenweckers gut im Auge. Verwenden Sie eine Schaumkelle oder einen großen Löffel, um die Augenmaske in das Wasser einzulegen bzw. herauszuholen. Kochen Sie die Hülle nicht mit, da sonst das Material hart wird. Sie können die Hülle mit einer handwarmen Lauge reinigen.

Was zu vermeiden ist

- Benutzen Sie die Augenmaske nicht unmittelbar nach dem Auskochen. Die Augenmaske ist dann noch viel zu warm und könnte Brandwunden verursachen. Warten Sie mindestens eine halbe Stunde, bis die Augenmaske ausreichend abgekühlt ist.
- Erwärmen Sie die Augenmaske nicht in der Mikrowelle oder direkt auf einer Heizplatte.
- Holen Sie die Augenmaske nicht mit einem scharfen Gegenstand aus dem Topf; dadurch könnte sie beschädigt werden. Verwenden Sie lieber eine Schaumkelle oder einen flachen Löffel.
- Lassen Sie Kinder die Augenmasken nicht ohne Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen auskochen.
- Verwenden Sie die POSIFORLID® Augenmaske nicht, wenn Sie merken, dass die Augenmaske undicht oder beschädigt ist. Sollte der orange Inhalt unverhofft doch in Ihre Augen oder auf Ihre Haut oder Kleidung gelangen, spülen Sie einige Minuten lang mit lauwarmem fließendem Wasser aus.

## 5. WELCHE WEITEREN HINWEISE FÜR DIE ANWENDUNG SIND ZU BEACHTEN?

Gerne geben wir Ihnen noch einige Tipps für den Gebrauch:

- Möglicherweise ist Ihre Augenmaske beim erstmaligen Öffnen der Packung in einem festen Zustand. Die Selbstaktivierung ist wahrscheinlich auf den Transport zurückzuführen. Versuchen Sie in diesem Fall nicht, die Metallscheiben zu klicken, sondern kochen Sie die Maske zuerst aus, wie unter Punkt 4 „Auskochen nach Verwendung“ beschrieben, um sie wieder in einen flüssigen Zustand zu bringen.
- Wenn Sie die Augenmaske erstmals benutzen, kann es manchmal nötig sein, die Metallscheiben mehrmals klicken zu lassen. Dies geht wie folgt vonstatten: Halten Sie eine Metallscheibe mit beiden Händen mit Daumen und Zeigefinger fest und biegen Sie sie leicht hin und her, bis Sie ein Klicken hören. Fahren Sie damit fort, bis Sie sehen, dass sich die Augenmaske aktiviert. Bei der zweiten und nächsten Benutzung genügt dann normalerweise einmaliges Klicken pro Seite.
- Die Umgebungstemperatur hat einen spürbaren Einfluss auf die Ziehener Temperatur Ihrer Augenmaske. Ist es in dem Raum, in dem Sie die POSIFORLID® Augenmaske benutzen möchten, frisch? Oder hat die POSIFORLID® Augenmaske auf einer kalten Fläche gelegen? Dann kann es passieren, dass Ihre Augenmaske schneller abkühlt oder es etwas länger dauert, bis sie gut warm wird. Erwärmen Sie dann die Augenmaske, bevor Sie sie aktivieren, nur kurz (ca. 1 Minute) unter dem Warmwasserhahn oder indem Sie sie einige Minuten auf die Heizung legen. Die Augenmaske wird dann länger schön warm bleiben. Die ist besonders angenehm für Ihre Augen!
- Die Augenmaske bleibt länger warm, wenn Sie die Augenmaske nach Aktivierung kurz massieren, bis sie weich und biegsam ist. Außerdem fühlt sie sich dann auf dem Gesicht angenehmer an.
- Sollte die Maske zu warm für die sensible Gesichtshaut rund um die Augen sein, warten Sie ein paar Minuten ab, bis sich die Maske nach Aktivierung leicht abgekühlt hat und die Wärme angenehm für Ihre Haut ist.

## 6. WIE LANGE SOLLTE MAN DIE POSIFORLID® AUGENMASKE ANWENDEN?

Es ist wichtig, sich klar zu machen, dass eine Lidrandentzündung oder eine Funktionsstörung der Meibomdrüsen chronische Leiden sind, die täglicher Aufmerksamkeit bedürfen. Für eine erfolgreiche Behandlung von Lidrandentzündungen oder Funktionsstörungen der Meibomdrüsen muss deshalb die POSIFORLID® Augenmaske ebenfalls regelmäßig über einen längeren Zeitraum angewandt werden. Zu vergleichen ist dies mit der Bildung von Plaque an den Zähnen. Ebenso wie Talg wird diese täglich neu erzeugt. Durch zweimal-tägliches Entfernen der Plaque vermeiden Sie Probleme. Das Gleiche gilt auch für die zweimal tägliche Reinigung Ihrer Wimpernränder nach Anwendung der POSIFORLID® Augenmaske. Wenn Sie die Anwendung der warmen Kompressenmaske und die Reinigung der Wimpern einstellen, kehren die Beschwerden zurück.

**Es wird deshalb empfohlen, die Anwendung der POSIFORLID® Augenmaske in Ihre feste tägliche Routine einzubeziehen.**

## 7. WELCHE NEBENWIRKUNGEN SIND MÖGLICH?

Soweit bekannt, sind keine unerwünschten Wirkungen zu erwarten. Glauben Sie trotzdem, dass Sie die Anwendung der POSIFORLID® Augenmaske nicht vertragen, oder werden Ihre Beschwerden nach einigen Tagen schlimmer? Dann setzen Sie sich bitte mit Ihrem Arzt in Verbindung.

## 8. WELCHE HINWEISE ZUR AUFBEWAHRUNG DER POSIFORLID® AUGENMASKE SIND ZU BEACHTEN?

Bewahren Sie die POSIFORLID® Augenmaske außerhalb der Sicht und Reichweite von Kindern auf. Bewahren Sie die POSIFORLID® Augenmaske bei einer Temperatur von 15 - 35 °C auf.



Verwenden Sie die POSIFORLID® Augenmaske nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums nicht mehr. Dieses finden Sie auf der Schachtel nach dem Sanduhrsymbol. Dort sind ein Monat und ein Jahr angegeben. Der letzte Tag dieses Monats ist das äußerste Haltbarkeitsdatum.

## 9. INHALT DER VERPACKUNG UND SONSTIGE INFORMATIONEN

Die POSIFORLID® Augenmaske ist eine Gelmaske, die zwei Metallscheiben enthält, bestehend aus phthalatfreiem PVC und einer Salzlösung in Wasser (Natriumacetat). Sie enthält kein Latex. Je nach erworbener Packung enthält POSIFORLID® Augenmaske eine oder zwei Augenmasken. Jede Augenmaske kann ca. 90-mal verwendet werden.

**Stand der Information:**  
Dezember 2016

**Vertrieb Deutschland:**  
URSAPHARM Arzneimittel GmbH,  
Industriestraße, D-66129 Saarbrücken  
Tel.: +49 6805/9292-0, Fax: +49 6805/9292-88,  
E-Mail: info@ursapharm.de, www.ursapharm.de

**Vertrieb Österreich:**  
URSAPHARM Ges.m.b.H., A-3400 Klosterneuburg  
Tel.: +43 676/842 799 100,  
Fax: +43 125 330 339 113,  
E-Mail: info@ursapharm.at

**Vertrieb Belgien, Luxemburg, Niederlande:**  
URSAPHARM Benelux B.V.,  
Steenovenweg 5, NL-5708 HN Helmond  
Tel.: +31 492 472 473, Fax: +31 492 472 673,  
E-Mail: info@ursapharm.nl, info@ursapharm.be

**Vertrieb Frankreich:**  
Laboratoires URSAPHARM,  
7, Rue Denis Papin, F-57200 Sarreguemines  
Tel.: + 33 387 02 06 08, Fax: + 33 387 09 77 90,  
E-Mail: info@ursapharm.fr, www.ursapharm.fr

**Hersteller ( ):**  
STANPHARMA B.V., Mgr. van Genkstraat 6,  
4813 BL Breda, Niederlande

**CE**  
**Ihre Meinung zu unserem Produkt ist uns wichtig! Wir freuen uns, per Post, Fax oder via E-Mail von Ihnen zu hören.**

## FR Mode d'emploi

**Lisez attentivement ce mode d’emploi car il contient des informations importantes pour vous.**

Gardez ce mode d’emploi. Vous pourriez avoir besoin de le relire. Si vous avez besoin de plus amples informations ou des conseils, adressez-vous à votre médecin ou votre pharmacien. Si vos symptômes s’aggravent ou que vous ne constatz aucune amélioration, consultez un médecin.

## POSIFORLID® Masque pour les yeux

Masque auto-chauffant pour le traitement des inflammations de la paupière (blépharite), des troubles fonctionnels des glandes (de Meibomius) de la paupière, de l’orgelet et du chalazion.

POSIFORLID® Masque pour les yeux apaise rapidement et durablement les symptômes provoqués par l’instabilité du film lacrymal, tels que sensations de brûlure, sécheresse, fatigue et larmoiement excessif des yeux.

## 1. À QUOI SERT POSIFORLID® MASQUE POUR LES YEUX ?

POSIFORLID® Masque pour les yeux sert d’aide au traitement des inflammations de la paupière (blépharite), des troubles fonctionnels des glandes de Meibomius, de l’orgelet et du chalazion. Le masque s’active grâce à un simple système de pliage. Au bout d’1 minute, il atteint la température prédéterminée. La chaleur ramollit les croûtes de la paupière, ce qui permet de les retirer plus facilement. De plus, la chaleur améliore la circulation sanguine et ramollit le sébum des glandes de Meibomius. En massant la paupière, le sébum peut ainsi être extrait plus facilement des glandes sébacées.. POSIFORLID® Masque pour les yeux apporte donc un apaisement rapide et durable des symptômes provoqués par l’instabilité du film lacrymal, tels que sensations de brûlure, sécheresse, fatigue et larmoiement excessif des yeux.

Les symptômes de la sécheresse oculaire peuvent être les suivants :

- Irritations oculaires
- Rougeurs oculaires
- Picotements oculaires ou sensation de brûlure
- Sensation d’avoir des grains de sable dans les yeux
- Hypersensibilité à la lumière
- Modification de la vue (après plusieurs clignements, la vue s’améliore temporairement)
- Aggravation des symptômes par exemple, dans certains espaces climatisés ou enfumés
- Symptômes apparaissant pendant la lecture ou après un long moment devant un écran
- Vision floue pendant la conduite de nuit
- Yeux secs, fatigués, qui brûlent
- Symptômes lors du port de lentilles de contact
- Symptômes liés au déséquilibre du film lacrymal ou larmoiement excessif des yeux. Cela peut paraître étrange en cas de sécheresse oculaire, mais si le film lacrymal s’évapore trop rapidement, en réaction à ce phénomène de nouvelles larmes sont produites de manière excessive , exactement comme lorsque l’on fait du vélo par temps venteux.

## 2. DANS QUELS CAS NE DEVEZ-VOUS PAS UTILISER POSIFORLID® MASQUE POUR LES YEUX OU DEVEZ-VOUS ÊTRE PARTICULIÈREMENT PRUDENT ?

- Avec certaines formes d’eczéma : la chaleur humide peut aggraver certaines formes d’eczéma. Si votre eczéma s’aggrave, nous vous recommandons de prendre contact avec votre médecin.
- En cas de pression intraoculaire accrue (glaucome), il ne faut pas exercer une pression trop forte sur les yeux. Dans ce cas, ne serrez pas le fermoir élastique trop fort ou mettez le masque sans utiliser le fermoir élastique.
- Avez-vous subi une opération de la cataracte ou une opération d’un glaucome il y a moins d’un mois ? Dans ce cas, faites attention quand vous massez votre paupière supérieure. Avant d’utiliser POSIFORLID® Masque pour les yeux, demandez conseil à votre ophtalmologue.
- N’utilisez pas POSIFORLID® Masque pour les yeux si vous remarquez que le masque fuit ou est endommagé.

Après environ 90 utilisations, l’effet du masque pour les yeux s’affaiblit. Pour que le traitement des symptômes soit efficace, il faut cependant atteindre la bonne température. Si vous constatez que le masque pour les yeux dispense moins de chaleur, cela signifie que vous avez besoin d’un nouveau masque.

Veuillez utiliser POSIFORLID® Masque pour les yeux uniquement de la manière qui est décrite dans ce mode d’emploi. **Vos symptômes s’aggravent-ils au bout de quelques jours ? Dans ce cas, veuillez contacter votre médecin.**

## 3. COMMENT UTILISER ET ENTRETENIR POSIFORLID® MASQUE POUR LES YEUX ?

Utilisez toujours POSIFORLID® Masque pour les yeux en respectant minutieusement la description ci-dessous.

Le masque pour les yeux est prêt à être utilisé quand le gel orange qu’il contient est liquide. Si le gel a encore une consistance solide, après avoir ouvert le bouton-pressure, sortez le masque pour les yeux de son étui et faites-le bouillir pendant 10 minutes. Suivez les indications figurant sous la rubrique « Faire bouillir après utilisation ».

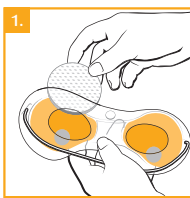
Utilisez le masque pour les yeux avec des disques de coton, que vous trouverez dans les supermarchés ou dans une droguerie. Pour chaque traitement, utilisez de nouveaux disques de coton bien propres.

**Avant l’utilisation**

Avant de commencer à utiliser le masque, conformément au point 4, suivez les instructions suivantes :

- Lavez-vous les mains.
- Vérifiez que le masque pour les yeux n’est pas endommagé et ne présente aucun signe de perte d’étanchéité.
- Avant d’utiliser POSIFORLID® Masque pour les yeux, si vous portez des lentilles de contact, retirez les, et démaquillez-vous les yeux.

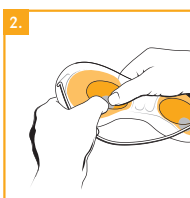
## 4. UTILISATION



1.

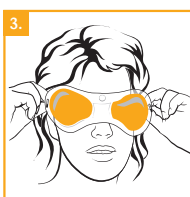
Humidifiez deux disques de coton à l’eau courante du robinet. De chaque côté du masque pour les yeux, glissez un disque de coton humide par l’ouverture du haut, de manière à ce que le disque se trouve

juste devant la fenêtre ovale. Refermez ensuite le bouton-pressure du masque pour les yeux.



2.

Activez le masque pour les yeux grâce au système simple de pliage. Le pliage doit se faire de la manière suivante : dans les deux parties de couleur orange du masque pour les yeux, se trouve un disque métallique. Tenez le disque avec vos deux mains et, ensuite, essayez de le « tordre » ou de le « plier ». Ce processus de pliage produit une onde sonore, qui provoque la solidification du liquide orange en quelques secondes, provoquant ainsi de la chaleur. La température s’élève à environ 45 °C. Après environ 5 à 7 minutes, la chaleur diminue progressivement.



3.

Mettez le masque pour les yeux avec la partie ouverte sur les yeux et placez le bandeau derrière votre tête. La fermeture permet de raccourcir le bandeau pour rendre le port du masque plus confortable.

Ne serrez pas trop pour ne pas appliquer une pression trop forte sur les yeux.



4.

5.



5.

Après 5 bonnes minutes, retirez le masque pour les yeux. Vous pouvez le laisser plus longtemps mais pas moins.

Le nettoyage des paupières est une étape importante du traitement des inflammations de la paupière et des troubles fonctionnels des glandes de Meibomius. Enlevez les disques de coton du masque pour les yeux et utilisez-les pour masser et nettoyer la lisière de vos cils en frottant légèrement les disques de coton entre les cils. Pour exercer une pression sur la paupière inférieure, regardez vers le haut et, pour presser la paupière supérieure, regardez vers le bas. Placez votre index parallèlement au bord de la paupière, près des cils. Exercez une pression sur la paupière en direction de l’œil. Cela vous permettra de retirer le sébum et, ainsi, de stabiliser le film lacrymal, ce qui favorisera la disparition des symptômes.

En cas de chalazion, massez-le juste après avoir utilisé le masque pour les yeux. Le sébum va se liquéfier grâce à la chaleur. En massant, vous allez évacuer lentement, et en petites quantités, le sébum liquéfié des glandes sébacées bouchées. La boursoufflure diminuera progressivement.



