

# Comment positionner votre bras pour utiliser un brassard de tensiomètre pour poignet

## Qu'est-ce qu'un brassard de tensiomètre pour poignet ?

Un brassard de tensiomètre pour poignet s'enroule autour de votre poignet et dispose d'un écran affichant votre tension artérielle (comme une montre).

## Pourquoi utiliser un brassard pour poignet ?

Votre médecin pourra vous demander d'utiliser un brassard pour poignet si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser un brassard pour la partie supérieure du bras (il est préférable d'utiliser un brassard pour la partie supérieure du bras). Demandez à votre médecin ou au personnel soignant le type de brassard que vous devez utiliser et comment l'utiliser de manière appropriée.

## Pourquoi est-il important de positionner mon bras correctement ?

Si le brassard pour poignet est mal placé ou si votre bras est dans la mauvaise position, cela peut conduire à une mesure de votre tension artérielle plus élevée ou plus faible qu'elle ne l'est réellement.

## Comment puis-je positionner mon bras en vue d'utiliser un brassard pour poignet ?

Enroulez le brassard autour de votre poignet

Placez votre coude sur la surface plane

Pliez votre avant-bras vers le haut et mettez votre poignet au niveau du cœur



Détendez votre bras et posez votre main contre le corps

Ne bougez pas votre bras tant que les mesures ne sont pas terminées



**Remarque :** utilisez le présent document avec le document intitulé « Comment mesurer votre tension artérielle chez vous ».

## Veillez à ne pas positionner votre poignet :



Plus haut que le cœur



De côté



En haut ou en bas, à côté du corps