

MEASURING YOURSELF AT HOME

MESUREZ VOUS À LA MAISON

JOBST®

Measure, in centimeters, from the nail bed of your middle finger to each of the marks, 1 to 4. Write down these measurements in the table below. At each mark, measure the circumference (distance around) the arm without applying tension. Do this on the right and left sides and compare sides.

Mesurez vous, en centimètres, de la base d'ongle de votre majeur jusqu'à chacune des marques, 1 à 4. Notez ces mesures dans la table ci-dessous. À chaque marque, mesurez la circonférence (la distance autour) du bras sans appliquer de tension. Faites-le à droite et à gauche afin de pouvoir comparer les deux côtés.

Measurements (cm) Mesures (cm)	Date		Date		Date		Date		Date		Date		Date	
	R/D	L/G	R/D	L/G	R/D	L/G	R/D	L/G	R/D	L/G	R/D	L/G	R/D	L/G
1- Wrist / Poignet														
2- Forearm / Avant-bras														
3- Upper Arm / Haut du bras														
4- Ampit / Aisselle														

