

EASY TENS+

Návod k použití



EASY TENS+

- ✓ Přednastavené režimy pro snadné použití
- ✓ Uživatelský režim pro přizpůsobení
- ✓ Uložení nastavení
- ✓ Funkce časovače
- ✓ Velký digitální displej
- ✓ Kompaktní a lehký

Easy TENS+ je ideální jak pro profesionály, tak i pro běžné koncové uživatele. Tento dvoukanálový TENS přístroj má 5 režimů:

4 přednastavené režimy plus další uživatelský režim, který vám umožní přizpůsobit si Vaše nastavení.

TENS je uznávána jako **bezpečná a vysoce účinná metoda úlevy od bolesti** a je běžně doporučována lékaři.

TENS – metoda tišení bolesti bez drog, bez známých vedlejších účinků. Může být ale také použita v kombinaci s léky, je-li to potřeba.



OBSAH

CO JE TENS	1
VAROVÁNÍ A KONTRAINDIKACE	1
VŠEOBECNÁ PREVENTIVNÍ OPATŘENÍ	2
OVLÁDACÍ PRVKY EASY TENS+	3
NASTAVENÍ VAŠEHO PŘÍSTROJE EASY TENS+	5
POUŽITÍ VAŠEHO EASY TENS+	7
UMÍSTENÍ PODLOŽEK S ELEKTRODAMI	11
ČASTO Kladené OTÁZKY	13
DOTAZY PŘI PROBLÉMECH	13
TECHNICKÁ SPECIFIKACE	14

VYSVĚTLIVKY K SYMBOLŮM, POUŽITÝCH NA ZAŘÍZENÍ



Přístroj s vysokým stupněm ochrany před elektrickým šokem, zejména s ohledem na max. přípustný úniku proudu při použití plovoucího typu podložky (F-typ).



Varování - odkazuje ke straně 1 - 2 tohoto návodu k použití.



Výrobek musí být bezpečně a ekologicky zlikvidován.



Tento symbol označuje výrobní číslo zařízení (Serial Number), to obsahuje rok výroby. Výrobní číslo lze nalézt v bateriovém prostoru tohoto zařízení.



Dbejte, aby byl přístroj byl v dostatečné vzdálenosti od tekoucí vody nebo dešťových kapek.

IP22 IP 2x - ochrana před vniknutím pevných těles větších než 12,5mm
IP x2 - ochrana před kapkami vody dopadajícími pod úhlem do 15°
od svislice

Co je TENS?

TENS (Transkutánní Elektrická Nervová Stimulace) pracuje na bázi pronikání slabého elektrického impulsu do podkožních nervových zakončení, a to prostřednictvím podložek s elektrodami. TENS impulsy pomáhají vašemu tělu produkovat své vlastní chemické látky (např. endorfiny), které přispívají k tišení bolesti.

K čemu může být TENS použita?

Metoda TENS může být **použita při řadě akutních či chronických bolestivých stavů**, jako např. při bolestech zad, ramen, kloubů, dále při artritidě, sportovních zraněních, bolestech hlavy (migréně), menstruačních a pooperačních bolestech.



Kontraindikace

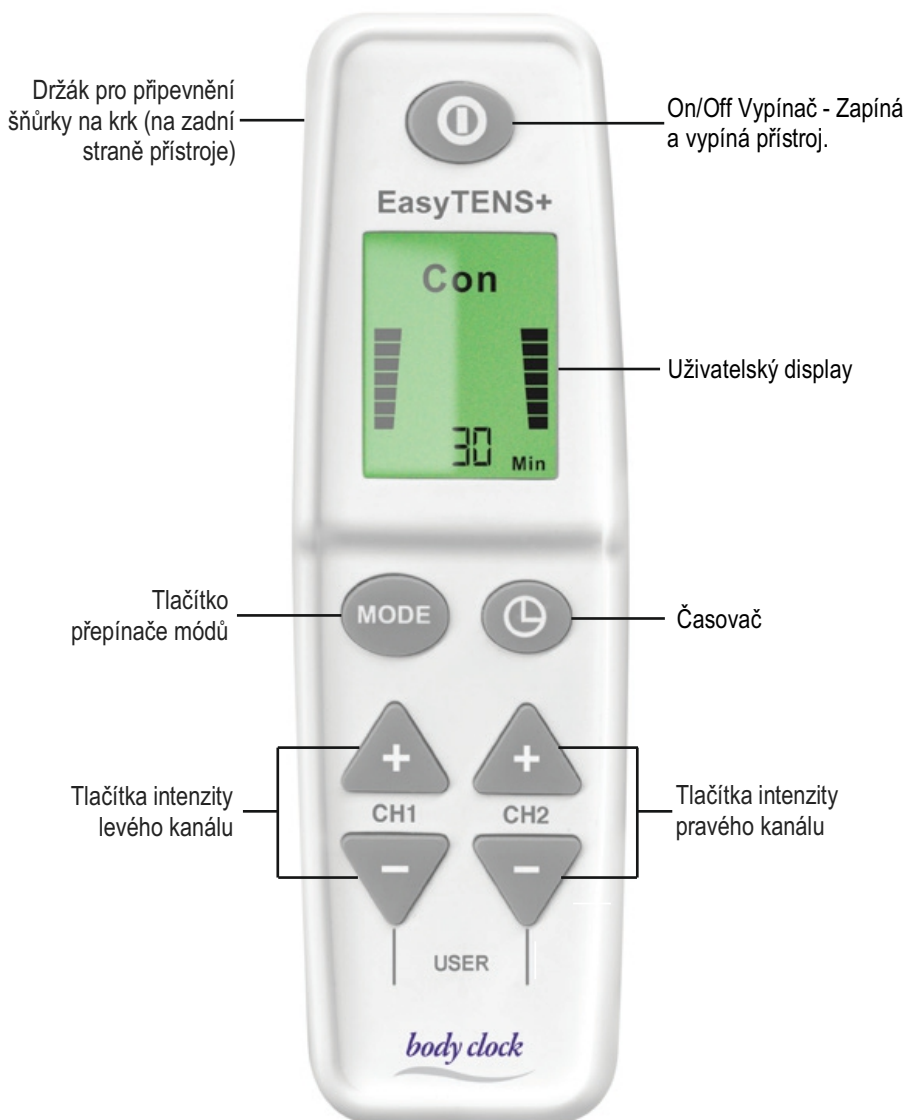
1. **Nepoužívejte EASY TENS+ máte-li kardiostimulátor!**
2. **Konzultujte použití s vaším lékařem, trpíte-li jakoukoli srdeční nemocí, nediagnostikovanou bolestí, máte-li jakékoli kovové implantáty či jakékoli další pochybnosti.**
3. *Easy TENS+ nesmí být používán před **37 týdnem těhotenství**.*
4. **Nikdy nepoužívejte Flexi TENS k potlačení nediagnostikované bolesti, jelikož ta by mohla vyžadovat okamžité léčení.**
5. *Jestliže jste těhotná, **neumísťujte** elektrody na vaše břicho.*

Všeobecná preventivní opatření

1. Nepoužívejte toto zařízení bez předchozího přečtení tohoto návodu.
2. Neponořujte Easy TENS+ do libovolné kapaliny.
3. Neumísťujte zařízení do blízkosti významného teplotního zdroje, ani s ním neoperujte v prostorách, kde je přítomen hořlavý plyn.
4. Nenechte spadnout zařízení na tvrdý povrch.
5. Zařízení nerozebírejte.
6. Používejte pouze předepsané baterie a podložky s elektrodami.
7. Nepoužívejte, pokud je zařízení poškozeno. V tomto případě vraťte dodavateli.
8. Baterie vyjímejte, jen pokud je zařízení vypnuto.
9. Nepoužívejte během řízení nebo pracujete-li s potenciálně nebezpečnými stroji či v blízkosti zapnuté mikrovlnné trouby.
10. Zařízení mějte mimo dosah dětí.
11. Elektrody neumísťujte na oči, příp. poblíž očí, na ústa, na přední či postranní část krku, na hlavu, srdce nebo na místa s poraněnou, popálenou, infikovanou či necitlivou kůží. Elektrody by měly být obecně používány pouze na kůži s normální citlivostí, v jiných případech pouze za odborného lékařského dohledu.
12. V případě onemocnění tuberkulózou, zhoubným nádorem, při velmi nízkém či velmi vysokém tlaku, epilepsii, vysoké horečce nebo akutním zánětu, používejte pouze za odborného lékařského dohledu!
13. Při neúmyslném odstranění jedné elektrody může dojít k mírnému šoku. V takovém případě zařízení okamžitě vypněte.

Ovládací prvky Easy TENS+

Easy TENS+ je velmi jednoduchý na obsluhu. Nicméně je vhodné si přečíst pokyny, aby jste dosáhli co největšího užítu z Vašeho přístroje. Ujistěte se, prosím, že jste si pečlivě přečetl všechna bezpečnostní opatření a kontraindikace. Viz strany 1 a 2.



Symboły na displeji a jejich významy



Con

Konstantní mód

Brst

Rázový mód

Mod

Modulační mód

Han

Smíšený mód (Hanova stimulace)

User

Uživatelský mód



Zobrazuje stupnici 0 až 10 pro levý i pravý kanál. Každý segment představuje přibližně 10% celkového výkonu.



Indikátor vybité baterie:

Tento symbol začne blikat, pokud jsou baterie vybité. V takovém případě vyměňte obě baterie. Pokyny naleznete na straně 5.



Varování chybného kontaktu (bezpečnostní vypínač):

Tento symbol se zobrazí, pokud některá z vašich podložek není pevně uchycena k pokožce.

Nastavení vašeho přístroje Easy TENS+

Zkontrolujte následující obsah balení:

- 1 x Easy TENS+
- 1 x sada samolepicích podložek s elektrodami
- 2 x napájecí kabel
- 2 x AAA baterie
- 1 x šňůrka na krk
- 1 x ochranný obal
- 1x Návod k použití (v ČJ)

Uvedení do provozu

1. Sejměte kryt přihrádky na baterie – na zadní straně přístroje – a otevřete tak přihrádku na baterie (viz. Obr. 1 - str.6).

2. Uvolněte kryt přihrádky na baterie a vložte baterie (viz. Obr. 2 – str.6) do přihrádky a ujistěte se, ⁴že výstupy „+“ a „-“ jsou umístěny správně dle schématu naznačeného v přihrádce. Zasuňte kryt přihrádky.

3. Vezměte dva bílé napájecí kabely a zasuňte každý konektor (na konci každého kabelu) do zástrček na spodní straně Easy TENS+ (viz. Obr.3, strana 6).

4. Nyní připojte podložky s elektrodami k jehlovým zakončením kabelu. Zasuňte

červené a černé jehlové zakončení (na koncích kabelu) do každého páru zakončení podložek s elektrodami (až na doraz!).

V této fázi neodstraňujte podložky s elektrodami z podkladu (viz Obr. 4., str. 6).

Pozn. Každý kabel má červenou a bílou koncovku. Je jedno, ke které podložce s elektrodou jsou připojeny!

5. Pokud si přejete, připojte na zadní stranu přístroje šňůrku pro zavěšení, která vám umožní zavěsit Easy TENS + na krk (viz Obr. 5, str. 6).

6. Nyní umístěte své podložky s elektrodami (viz. str. 8).



Před prvním použitím Easy TENS+ se, prosím, podrobně seznámte s varováními a kontraindikacemi, které jsou uvedeny na straně 1 a 2.

Užitečná schémata



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Vložení baterie

Sejměte kryt, abyste odkryli prostor pro baterie.

Vložte 2 x AAA baterie tak, jak je znázorněno na schématu uvnitř prostoru pro baterie.

Připojení vodičů

Vložte oba konektory napájecího kabelu do zástrčky na spodní straně přístroje.



Obr. 4



Obr. 5

Připojte podložky s elektrodami

Do každé dvojice podložek s elektrodami zasuněte červený a bílý konektor (na konci každého vodiče). Až na doraz!

Použití šňůrky na krk pro Vaši mobilitu

Navlékněte smyčku šňůrky do úchytu na horní straně jednotky. Zasuňte druhý konec šňůrky do smyčky a zatáhněte ji.

Použití Vašeho Easy TENS+

Zařízení Easy TENS+ má 5 režimů:

4 přednastavené režimy plus další uživatelský režim, který vám umožní přizpůsobit si Vaše nastavení.

1. Con

KONSTANTNÍ mód: Impulzy jsou kontinuální. Vyvolávají mravenčivý, brnivý pocit.

2. Brst

BURST mód: Impulzy se v pravidelném cyklu zapínají a vypínají, jsou počítovány jak srdeční tep.

3. Mod

MODULAČNÍ mód: Impulzy se snižují a zvyšují v pravidelných cyklech a vytváří tak pocit masáže.

4. Han

SMÍŠENÝ mód (také „HAN“ stimulace*): Přepíná se na 3 sekundy Konstantní a na 3 sekundy Burst mód (popsáno výše).

*Profesor Han prokázal, že přepínání mezi těmito dvěma režimy aktivuje produkci encefalinu a dynorfinových systémů, což vytváří silnější analgetický účinek pro boj s bolestí.

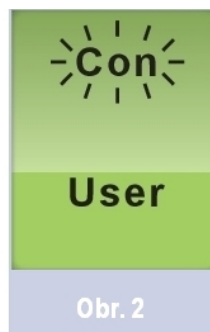
5. User

UŽIVATELSKÝ mód: Umožňuje upravit pulsní frekvenci i intenzitu impulsu pro následující tři režimy: Konstantní, Burst a Modulační (popsáno výše).

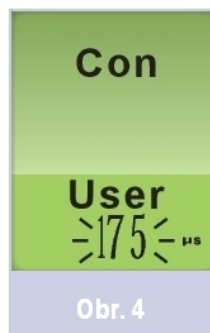
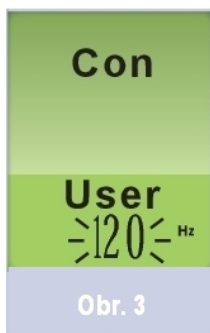
Zahájení léčby

1. Za použití palce a ukazováčku opatrně sejměte podložky s elektrodami z plastového podkladu. Elektrody umístěte na své tělo tak, jak je naznačeno dále (obrázky str.11 a 12). Černé a bílé čtverce naznačují, kam mají být elektrody umístěny. Jestliže chcete léčit bolestivou oblast, která není naznačena na obrázcích na str. 11 a 12, pak obecně platí, že podložky s elektrodami umístíte přímo na bolestivou oblast.
2. Jakmile jsou podložky s elektrodami správně umístěny, zapněte přístroj. – stiskem **On/Off vypínače**. Při prvním použití se přístroj automaticky přepne do Konstantního módu (**Con**) – na displeji začne blikat **Con**. Když je přístroj vypnutý, a nebo i když měníte baterie, přístroj Easy TENS+ si pamatuje nastavení, které bylo naposled používáno.
3. Začněte stisknutím tlačítka **CH1+**. Pokaždé, když stisknete toto tlačítko, na obrazovce se objeví malý obdélníkový tvar, který zvýší počet čárek a velikost, protože intenzita se zvýší.
4. Začnete cítit pocit lehkého brnění. Opakujte krok 4 tlačítkem **CH2+**. Nyní budete cítit brnění na všech místech, kde jsou umístěny podložky.
5. **Volba režimů**
Přístroj Easy TENS+ má 4 přednastavené režimy, jak je popsáno na straně 7. Tyto režimy jsou zvoleny stisknutím tlačítka **MODE**, které vám umožní zvolit ten, který nejlépe vyhovuje. Změna režimů pomáhá zabraňovat nebo zpomalovat, aby si vaše tělo přivyklo na jakékoli specifické nastavení.
6. **Uživatelský režim**
Uživatelský režim umožňuje nastavit pulsní frekvenci a vlnovou délku impulsu pro následující 3 režimy: Konstantní, Burst a Modulační. Režim Uživatel může být zvolen po režimu Han opět stisknutím tlačítka **MODE**. V tomto okamžiku budou **Con** a **User** na obrazovce stabilní (viz Obr. 1 strana 9). **Současně stiskněte CH1- a CH2- pro vstup do Uživatelského režimu.**
7. Při prvním zadání Uživatelského režimu bude na obrazovce blikat **Con** a **User** bude stabilní (viz Obr. 2 strana 9). Chcete-li nyní vybrat program, který chcete přizpůsobit, použijte **CH2 +** a **CH2 -** pro procházení (buď **Con**, **Burst** nebo **Mod** (Han nelze zvolit v Uživatelském režimu) a poté stiskněte tlačítko **MODE** pro výběr.

8. Pod User se nyní zobrazí frekvence impulsu (viz Obr. 3). Chcete-li toto změnit, použijte tlačítka **CH2+** a **CH2-** pro zvýšení nebo snížení frekvence pulsů. Když máte frekvenci nastavenou, znovu stiskněte tlačítko **MODE** a zjistíte, že zobrazení frekvence zmizí a zobrazí se blikající symbol vlnové délky (viz Obr. 4).



9. Zvětšení nebo zúžení vlnové délky zvyšuje nebo snižuje vibrační pocit na místě podložek s elektrodami. To je plně nastavitelné mezi 50 μ a 250 μ v krocích po 25 μ . Stejně jako před tím použijte tlačítka **CH2+** a **CH2-** pro zvětšení nebo zmenšení vlnové délky.



10. Po dokončení stiskněte znovu tlačítko **MODE** - obrazovka nyní zobrazuje zvolený program (mód) a zvolené parametry, které byly vybrány v uživatelském režimu. Nyní můžete použít zařízení Easy TENS+ s těmito nastaveními. Můžete také zvýšit nebo snížit intenzitu stimulace jako v kroku 3 a 4 (viz Obr. 5).



11. Pokud si přejete vybrat jiné nastavení v rámci Uživatelského módu opakujte kroky 6 až 10.

12. Jednotka si zapamatuje přizpůsobené nastavení módu i při vypnutí nebo i když byly vyjmuty baterie.

13. Tlačítko časovače

Umožňuje Vám nastavit si svoji délku léčby. K dispozici je 5 nastavení:

Kontinuální, 15 minut, 30 minut, 45 minut a 60 minut.

Pokračujte v elektrostimulaci tak dlouho, jak je třeba, ale doporučuje se po dobu nejméně 30 minut, pokud ovšem nepocítíte nějaké nepohodlí.

14. Někteří lidé dosahují úlevy od bolesti po krátkém čase. Jiní mohou potřebovat používat jejich TENS zařízení déle.

15. Pokračujete-li ve stimulaci po delší dobu, přesvědčte se, zda **samolepící podložky elektrod nevyschly**. Pokud ano, jemně je navlhčete. Pokud podložky elektrod vyschnou, mohou způsobit jemné podráždění kůže.

16. Vždy se ujistěte, že je zařízení vypnuté před tím, než budete odpojovat kabely. **Za kabely netahejte!** Vždy konektory vysuňte z jejich zástrček za pomoci palce a ukazováčku!

Dodatečné informace

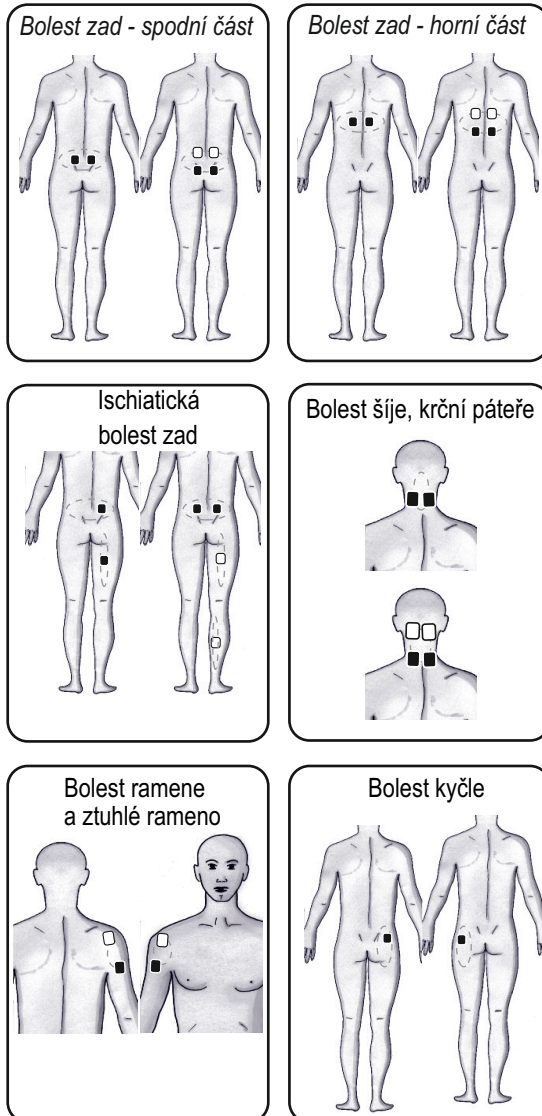
Automatické vypínání.

Pokud je intenzita nastavena na „0“ a zařízení není používáno déle jak **5 minut**, přístroj se automaticky sám vypne.

Umístění podložek s elektrodami

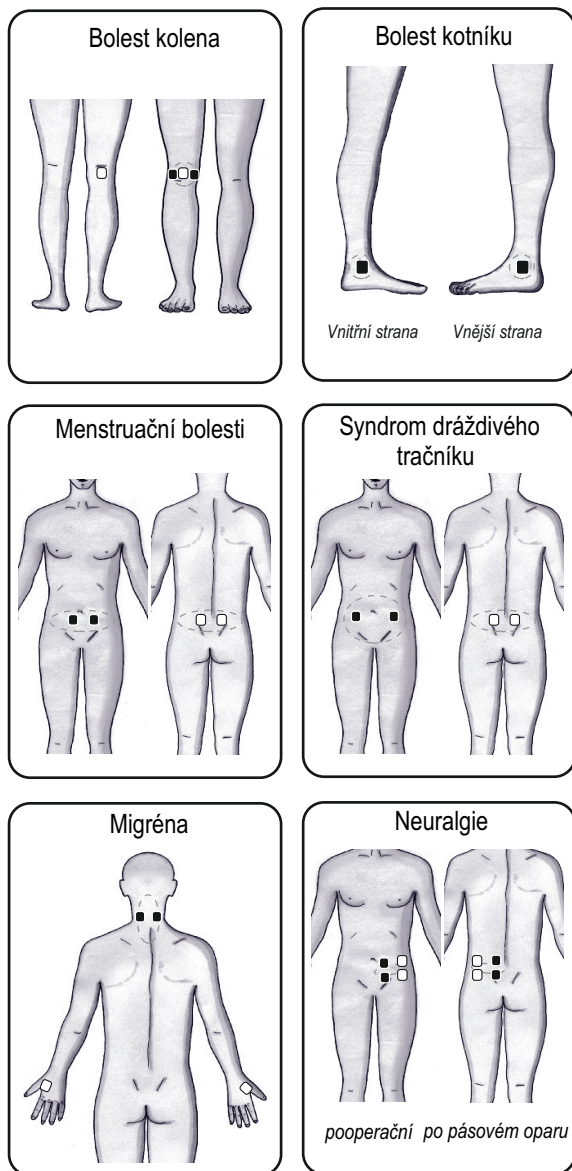
VYSVĚTLIVKY: ■ ■ = první pár podložek s elektrodami, □ □ = druhý pár podložek s elektrodami

Pozn.: Podložky s elektrodami dodávané s tímto přístrojem jsou stejné barvy, černé a bílé čtverečky pouze naznačují doporučené umístění podložek s elektrodami.



VYSVĚTLIVKY: ■ ■ = první pár podložek s elektrodami, □ □ = druhý pár podložek s elektrodami

Pozn.: Podložky s elektrodami dodávané s tímto přístrojem jsou stejné barvy, černé a bílé čtverečky pouze naznačují doporučené umístění podložek s elektrodami.



TENS – Často kladené dotazy (FAQ)

Otázka: *Je to bezpečné?*

Odpověď: *Ano, přístroje TENS jsou široce používány k tišení bolesti a i metoda TENS je doporučována lékařskými odborníky.*

Otázka: *Mohu zařízení používat spolu s dalšími léky?*

Odpověď: *Ano, přístroj TENS je na lécích nezávislý a je možno jej používat spolu s užíváním léků, včetně Paracetamolu.*

Otázka: *Jaké bolesti lze léčit použitím přístroje TENS?*

Odpověď: *Přístroj může být použit k léčení nejrůznějších příčin bolesti. Pokud si nejste jisti, zda přístroj můžete použít, konzultujte použití s vaším ošetřujícím lékařem!*

Otázka: *Mohu používat Easy TENS+ při porodu?*

Odpověď: *Není to doporučováno, jelikož toto zařízení nemá zesilující funkci, která je potřebná pro použití během předporodních kontrakcí. Pro použití při porodu doporučujeme použít zařízení řady Obi TENS nebo řady Elle TENS společnosti Body Clock. Pro více informací navštivte www.d-zdravi.cz nebo se obraťte na sales@d-zdravi.cz či zavolejte na +420 725 450 656-7.*

Dotazy při problémech

Otázka: *Proč pocít brnění není tak intenzivní, používám-li přístroj již po nějakou dobu?*

Odpověď: *Zvyšte intenzitu stimulace, můžete být již navyklý na nižší nastavení intenzity.*

Otázka: *Proč, i když je pocít brnění silný, je účinek malý?*

Odpověď: *Změňte umístění podložek pro elektrody na těle (před tím, než tak učiníte, nezapomeňte přístroj Easy TENS+ vypnout).*

Otázka: *Proč pocít brnění není dostatečně silný, přestože je intenzita nastavena vysoko?*

Odpověď: *Zřejmě je třeba vyměnit baterie.*

Technická specifikace

Display	TN type LCD		
Módy	Pět módů: Con, Burst, Mod, Han, User		
	Frekvence	Vlnová délka	Popis
Con	90Hz	120 μ s	Konstantní
Burst	32Hz	200 μ s	2 rázy/sek., 8 pulzů za jeden ráz (burst)
Mod	100Hz		Mění se vlnová délka pulsu z 50 μ s do 200 μ s každé 3 sekundy
Han	2Hz, 100Hz	200 μ s na 100 μ s	Každé 3 sekundy se mění z 2Hz a 200 μ s na 100Hz a 100 μ s
User	Con Mode 1-200Hz Burst Mode 1-200Hz Mod Mode 1-180Hz	50-250 μ s 50-250 μ s 75-250 μ s	1. Frekvence v Uživatelském módu může nabývat hodnot: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,20,30,40,50,60,70, 80,90,100,110,120,130,140,150,160, 170,180,190,200Hz. 2.Chcete-li to mít pohodlné, zvolte frekvenci pulsu vyšší než 140 Hz, Vlnová délka impulsu se pak automaticky sníží.
Paměť	Poslední program uložen v energeticky nezávislé paměti		
Automatické vypnutí	5 minut		
Výstupní kanály	Dva kanály		
Výstupní napětí	$\pm 55V$ nastavitelné v 14 krocích (odpor od 500 Ω , 0 - vrchol), 10 % tolerance		
Výstupní proud	0-110 mA nastavitelný v 14 krocích (zátížení 500 Ω).		
Výstupní tvar vlny	Asymetrický bipolární obdélník		
Výstupní Konektory	CE konektory s proti-dotykovou ochranou		
Detektor	Detekce kontaktu mezi zařízením a lidskou kůží. (Tato funkce je aktivována z úrovně 2 a výše)		
Baterie	2 x 1,5V AAA baterie (typ LR6)		
Zatížení	Detekce nízké kapacity baterie		
Detekce vybití baterie	2,2V $\pm$ 0,1V		
Tolerance	Všechny výstupní parametry podléhají $\pm 20\%$ toleranci, pokud není určeno jinak.		

Záruka

Váš přístroj Easy TENS+ je v záruce po dobu 5 let na vady výrobce. Záruka se nevztahuje na elektrické vodiče, podložky s elektrodami a baterie.

Poznamenejte si laskavě údaje o nákupu:

Datum nákupu:

Číslo dokladu/faktury:

Název prodejce:



Body Clock Health Care Ltd
108 George Lane,
South Woodford,
London
E18 1AD

Tel (+44) (0)20 8532 9595
www.bodyclock.co.uk

e-mail customercare@bodyclock.co.uk

Distributor v České republice:
d-Health s.r.o.
www.d-health.cz



0120

Jan 2018 (1)



This manual is recyclable