



Štirikanalni digitalni stimulator Tens
Št. izdelka: 86 01 10

Navodila za uporabo so sestavni del izdelka. Vsebujejo pomembne napotke za pripravo na zagon in uporabo. Če izdelek predate tretji osebi, poskrbite za to, da ji izročite tudi ta navodila za uporabo.

Prosimo vas, da pred prvo uporabo pozorno preberete navodila za uporabo in varnostne napotke. Shranite jih, da jih boste lahko kadarkoli znova prebrali.

KAZALO

VARNOSTNI NAPOTKI	2
STRANSKI UČINKI	2
NAMESTITEV ELEKTROD (SAMOLEPILNIH BLAZINIC)	3
ODSTRANJEVANJE IN HRANJENJE ELEKTROD	4
OPIS SESTAVNIH DELOV	4
NAPOTKI ZA UPORABO	4
NAMEŠČANJE ELEKTROD	7
PRIMERI UPORABE	8
ČIŠČENJE IN SHRANJEVANJE	10
VSEBINA PAKETA	10
TEHNIČNI PODATKI	10
ODLAGANJE	11

Dragi kupec,

Za nakup štirikanalnega digitalnega stimulatorja Tens se vam najlepše zahvaljujemo!

Elektro stimulator pripomore k vašemu vsakodnevnemu boljšemu počutju. Prednastavljeni impulzi, ki ustrezajo fiziološki stimulaciji mišic in živcev, se na telo prenašajo preko parnih samolepilnih blazinic na telesu. Glede na izbrane nastavitve, lahko sprožite krčenje (EMS = električna stimulacija mišic) ali sproščanje (TENS = transkutna električna stimulacija mišic) posameznega mišičnega odseka.

Pomnilnik naprave ima na voljo 30 predpomnilnih kanalov. Na prvih 12 kanalih lahko nastavite 9 različnih stopenj (+ in -) intenzivnosti.

Naprava ima tudi 4 kanale, ki so neodvisni od intenzivnosti. Po kanalu potrebujete 2 elektrodi. Istočasno je mogoča priključitev do 8 elektrod za stimulacijo štirih delov telesa. Napajanje poteka s pomočjo baterij ali preko električnega omrežja ter tako zagotavlja kontinuirano uporabo na vsakem kraju.

VARNOSTNI NAPOTKI

Pred prvo uporabo pozorno preberite navodila za uporabo. Pred vklopom naprave obvezno:

- preglejte napravo z zunanje strani ter preverite, če morebiti kaže kakšne znake poškodb;
- iz njene bližine odstranite posode s tekočinami, saj ni zaščitena pred vdorom tekočin (IP 20);
- preverite, če imate pri roki na voljo vso dodatno opremo, ki je potrebna za uporabo (elektrode, izhodni kabel, ...) in je skicirana v nadaljevanju teh navodil za uporabo.

STRANSKI UČINKI

Digitalni stimulator je namenjen za uporabo pri zdravih odraslih. Posebna pozornost je potrebna v

naslednjih primerih:

- če imate srčni spodbujevalnik;
- pri osebah z močnimi srčnimi motnjami in
- akutnimi boleznimi;
- epilepsijo;
- psihičnimi motnjami;
- multiplo sklerozo;
- vnetjem ven;
- poškodbami kože;
- pri nosečnicah;
- ob neobičajnem krvnem pritisku;
- visoki vročini.

Če tako odloči zdravnik, lahko napravo uporabljate tudi v zgoraj naštetih primerih. V primeru dvoma v zvezi z uporabo naprave ali če se pri vas pojavijo bolečine neznanega vzroka, se po nasvet obrnite na zdravnika.

Če se nahajate pod zdravniško oskrbo, napravo uporabljajte zgolj v skladu z zdravnikovimi navodili.

Čas premora po uporabi naj vedno znaša ravno toliko, kot sama uporaba naprave. Omenjeno povsem sprostite mišice, preden jih ponovno pričnete masirati.

Potrebne je kar nekaj časa, preden pričnete z uporabo višjih nastavitev. Še posebej, kadar je mišičje slabo ali pa sploh ni okrepljeno, mora biti čas krčenja kratek in čas sprostitve daljši.

Pozor!

- Ko je naprava vklopljena in so na telesu nameščene blazinice, naprava v stopnji intenzivnosti »0« za kontrolo kožnega upora proizvaja neznatne impulze, ki jih je mogoče čutiti na občutljivih delih telesa. Navedeno je tehnično nujno in ne predstavlja nepravilnega delovanja.
- Nameščanje blazinic na sprednji del vratu ni mogoče zaradi laringospazma, na stran vratu zaradi karotidnega glomusa, prav tako pa tudi ne na oči, glavo ali genitalije.
- Blazinic prav tako ne nameščajte na razpokano, razdraženo, okuženo ali ranjeno kožo, na zlomljene, zvite dele telesa, dele telesa s kovinskimi implantati ali na področja z omejenimi gibalnimi sposobnostmi.
- Blazinic ne nameščajte na telo, kadar je le-to mokro – npr. kot posledica tuširanja, kopanja ali potenja.
- Naprave nikoli ne uporabljajte v kopalni kadi ali pod tušem.
- Pazite, da v stik z blazinicami ne pridejo ogrlice ali pasovi.
- Naprave na uporabljajte med spanjem ali med vožnjo.
- Napravo varujte izven dosega otrok.

V primeru nenadnega slabega počutja med uporabo ali v kolikor opazite druge nepravilnosti, nemudoma prekinite z uporabo.

Pozor!

Naprava ni namenjena uporabi v zdravstvenih ustanovah.

NAMESTITEV ELEKTROD (SAMOLEPILNIH BLAZINIC)

- Izklopite napravo.
- Temeljito očistite in osušite kožo, kamor želite namestiti blazinice.
- Motečo dlako lahko pred uporabo odstranite.
- Izogibajte se britju neposredno pred namestitvijo blazinic.

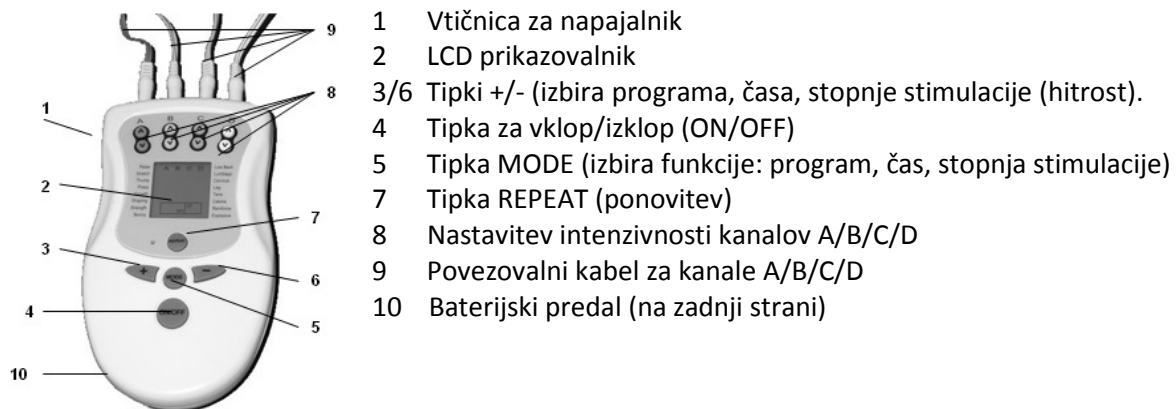
- Z blazinice pred uporabo odstranite zaščitno folijo in elektrodo pritisnite na prej očiščeno mesto na koži.

ODSTRANJEVANJE IN HRANJENJE ELEKTROD

- Elektrodo odstranite tako, da jo primete za rob in nikoli za konce kablov, saj se v tem primeru elektroda lahko poškoduje.
- Elektrodo vedno odstranite s kože tako, da jo odlepate v smeri rasti dlak.
- Po končani uporabi na elektrodo prilepate nazaj zaščitno folijo.

Pozor! Življenjska doba blaznic je odvisna od tipa in stanja kože, od uporabljene stopnje stimulacije ali od okoljskih dejavnikov (tudi v primeru shranjevanja). Moč oprijema blazinice lahko zaradi naravnega maščenja kože sčasoma popusti. Za zagotovitev čim daljše življenjske dobe blazinic, le-te po izklopu naprave in po končani uporabi očistite z rahlo navlaženo krpo. Priporočam, da blazinice po 30-kratni uporabi zamenjate.

OPIS SESTAVNIH DELOV



NAPOTKI ZA UPORABO

1. Predel telesa, kamor boste namestili blazinice, temeljito očistite.
2. Napajalnik priključite z eno stranjo v vtičnico na napravi (1) in z drugo v omrežno vtičnico ali pa v baterijski predal (10) vstavite baterije v skladu s skico.
3. Potrebne kable (od 1 do 4) priklopite v vtičnice (9).
4. Samolepilne blazinice povežite s konci kablov.
5. Z blazinic odstranite samolepilno folijo.
6. Blazinice namestite na zdravljeno območje v skladu s primeri, ki so opisani na naslednjih straneh. Na elektrode pritisnite za nekaj sekund, tako da gel temeljiteje prime.
7. Napravo vklopite s pritiskom na tipko ON/OFF (4). Na prikazovalniku (2) se pojavijo začetne nastavitve: program 1 – 30 minut, prikazovalnik (2) sveti. Po približno 20 sekundah se izklopi. S pritiskom na poljubno tipko se osvetlitev zaslona ponovno aktivira.
8. Program izberete na sledeč način: Pritiskajte tipko MODE (5), dokler se na zaslonu ne prikaže opcija za »številko programa« ter nato s tipkama +/- (3 in 6) izberite želen program (tabela 1).
9. Nastavitev časa: Pritiskajte tipko MODE (5), dokler se na zaslonu ne prikaže opcija za nastavitev časa (»TIME«). S tipkama +/- (3 in 6) nastavite želeni čas (od 1 do 99 minut).

10. Nastavitev stopnje stimulacije (samo P.1-12): Pritiskajte tipko MODE (5), dokler se na zaslonu ne prikaže opcija za nastavitev hitrosti (»SPEED«). S tipkama +/- (3 in 6) nastavite stopnjo stimulacije (od 1 do 9).
11. Intenzivnost (10 stopenj/kanal) nastavite s puščicama navzgor/navzdol (8): kanali A, B, C, D (nastavite intenzivnost za kanale, na katere ste priklopili kabel). Pozor! Kadar blazinica posameznega kanala nima popolnega stika s kožo, intenzivnosti tega kanala ni mogoče nastaviti. Napotki:
- Po nekaj minutah se lahko zgodi, da občutite močnejšo ali oslajbljeno intenzivnost delovanja. V tem primeru lahko intenzivnost zmanjšate ali povišate.
 - Za spodbujanje mišičnega delovanja postopno zvišujte intenzivnost delovanja naprave za skupno dobo trajanja programa (do najvišje intenzivnosti, ki jo še lahko prenesete).

Pozor!

V kolikor postane stimulacija neprijetna ali boleča, zmanjšajte intenzivnost delovanja naprave ali pa delovanje prekinite, tako da napravo izklopite s pritiskom na tipko ON/OFF (4).

12. Tipka »REPEAT« (7): Pri programih 13 do 30 je stimulacija spremenljiva (izmenične frekvence in premori). S pritiskom na tipko »REPEAT« (7) lahko zaklenete posamezne parametre, ki veljajo za trenutno nastavitev. Tipko »REPEAT« (7) ponovno pritisnite za nadaljevanje s programom.
13. Med uporabo lahko izberete drug program (ponovite korake pod 8. točko) ali pa izklopite in nato ponovno vklopite napravo (s tipko ON/OFF (4)).

Programi 1 do 30

Naprava razpolaga s 30 prednastavljenimi osnovnimi programi, od tega imajo programi od 1 – 12 možnost uravnavanja impulzne frekvence z do 9 naraščajočimi stopnjami. Vsak program tvori različne učinke in se ga lahko uporablja za različne, specifične namene. Tabela 1 vsebuje seznam programov in načine njihove uporabe:

Tabela 1: Programi

Št.	Program	Uporaba	Trajanje
P.1	Rahla mišična stimulacija	Začetna podpora gradnje mišic po daljšem času okrevanja.	45 – 60 min
P.2	Aerobna vzdržljivost	Utrjevanje mišic, ki so obremenjene pri aerobnih vajah.	10 – 15 min
P.3	Masaža	Sproščanje, počitek, ogrevanje, aktivacija kapilar	45 – 60 min
P.4	Mišična stimulacija	Trebuh in stegna	45 – 60 min
P.5	Mišična stimulacija	Trebuh, noge, roke	30 – 45 min
P.6	Prekrvavljenost/limfna drenaža	Izboljšuje in pospešuje lokalni krvni pretok	30 – 45 min
P.7	TENS skrčitev	Milejši učinek/bolečine v mišicah	45 – 60 min
P.8	TENS skrčitev	Akutne bolečine v mišicah/krči	30 – 45 min
P.9	Stimulacija mišic	Masaža	45 – 60 min
P.10	Stimulacija mišic	Fitnes masaža	45 – 60 min
P.11	Stimulacija mišic	Vzdržljivostna masaža (različne frekvence)	45 – 60 min
P.12	Stimulacija mišic	Endorfinski program: počasnejši v začetku učinkovanja, vendar traja dlje.	45 – 60 min
P.13	Stimulacija mišic	Krčenje mišic	45 – 60 min

P.14	TENS sproščanje 1	Sproščanje utrujenosti ob koncu dneva	45 – 60 min
P.15	TENS sproščanje 2	Znaki utrujenosti/bolečina	30 – 45 min
P.16	Rehabilitacija po nezgodi	Stimulacija mišic za rehabilitacijo po nezgodi	10 – 15 min
P.17	Kombinacija potrkavanja/Tens	Za dnevno usposabljanje mišic s stimulacijo	10 – 15 min
P.18	Kratki intervali potrkavanja/Tens	Funkcijska masaža	45 – 60 min
P.19	Kratek vzorec TENS v kombinaciji	Za dnevno usposabljanje mišic s stimulacijo	10 – 15 min
P.20	TENS sproščanje 1	Sproščanje napetosti zaradi utrujenosti ob koncu dneva	45 – 60 min
P.21	TENS sproščanje 2	Znaki utrujenosti/bolečina	45 – 60 min
P.22	Rehabilitacija po nezgodi	Stimulacija mišic za rehabilitacijo po nezgodi	45 – 60 min
P.23	Pospešeni intervali potrkavanja prehajajo v TENS	Mešana stimulacija	10 – 15 min
P.24	Kombinacija TENS/potrkavanja	Masaža mišic	45 – 60 min
P.25	Kombinacija masaže s potrkavanjem/TENS	Za dnevno usposabljanje mišic s stimulacijo	10 – 15 min
P.26	Mešano TENS 1	Akutna bolečina – dolgotrajen učinek	45 – 60 min
P.27	Kombinacija vibracijske masaže	Za dnevno usposabljanje mišic s stimulacijo	30 – 45 min
P.28	Mešano TENS 2	Kronična bolečina – dolgotrajen učinek	45 – 60 min
P.29	Maksimalna jakost	Mišična stimulacija	10 – 15 min
P.30	TENS Burst*	TENS + premori za konstantno učinkovanje	45 – 60 min

Pogostost uporabe

Pri akutnih boleznih, še posebno pa ob bolečinah, je bolečinsko terapijo smiselno ponoviti 2 do 3 x dnevno, v razmaku nekaj ur. Priporočamo vam naslednje število tedenskih obravnav:

Bolečinska terapija – dnevno, dokler bolečina ne izgine oziroma postane sprejemljiva. V kolikor bolečina izgine po 10 – 20 uporabah, se o tem pogovorite z zdravnikom.

Programi 1 – 12

Pri programih od 1 do 12 je impulzna frekvenca lahko nastavljena v 9 naraščajočih stopnjah (na prikazovalniku: simbol »SPEED«), ki vplivajo na učinkovanje.

Ravni stimulacije:

PROG	SP 1-3	SP 4-6	SP 7-9
P.1	Aktivno sproščanje	Predtekmovanje	Lahko delo
P.2	Aerobna vzdržljivost - roke	Aerobna vzdržljivost - trebuh	Aerobna vzdržljivost – noge
P.3	Sprostitev	Masaža/ogrevanje	Cirkularizacija/kapilarizacija
P.4	Masaža, ki pospešuje	Masaža kože	Masaža kože na rokah

	krvavitev		
P.5	Stimulacija kože	Stimulacija mišic	Stimulacija mišic v rokah
P.6	Stimulacija rok	Stimulacija trebuha	Stimulacija nog
P.7	Lokalna prekrvavitev	Splošno blaženje	Difuzne oteklina
P.8	Skrčenje rok	Skrčenje trebuha	Skrčenje nog
P.9	Kronične bolečine v kitah	Kronične bolečine v sklepih	Kronične bolečine v hrbtenici
P.10	Akutne bolečine v kitah	Akutne bolečine v sklepih	Akutne bolečine v hrbtenici
P.11	TENS Burst* kite	TENS Burst sklepov	TENS Burst hrbtenice
P.12	Endorphin** kite	Endorphin sklepi	Endorphin hrbtenica

Naprava se po 30 minutah delovanja samodejno izklopi. Navedeni čas lahko spremenite na 1 do 99 minut z uporabo tipke »Mode« v povezavi s tipko »+« (več informacij najdete pod poglavjem »Nastavitve časa«).

* Burst: spremenljivka TENS stimulacije za lajšanje bolečin, ki preprečuje, da bi se živčni sistem privadil na učinke, ki blažijo bolečine.

** Endorphin: TENS stimulacija, ki blaži bolečine z nizko frekvenco s počasnejšim, vendar dolgotrajnejšim učinkom.

NAMEŠČANJE ELEKTROD

Namestitev elektrod je eden izmed najpomembnejših dejavnikov za uspešno zdravljenje s TENS stimulatorjem. Pomembno je, da namenite nekaj časa in energije preizkušanju različnih možnosti uporabe elektrod in tako ugotovite metodo, ki vam najbolj ustreza. Na ta način boste povečali učinkovitost delovanja naprave.

Ljudje se različno odzivamo na električno stimulacijo in naše potrebe se lahko razlikujejo od običajnih nastavitvev. Če začetni rezultati niso pozitivni, obvezno nadaljujte z eksperimentiranjem. V naslednjih odstavkih so natančneje predstavljene različne tehnike uporabe. Poigrajte se z vsemi ali pa se posvetujte z zdravnikom ter na ta način ugotovite najboljšo tehniko zase.

Neposredno nameščanje

Gre za običajno tehniko nameščanja, elektrode namestite v bližino ali okolico lokalizirane bolečine, tako da tok teče skozi bolečinsko cono ali v njeni okolici. Omenjeno dosežete tako, da blazinice namestite na eno stran bolečega mesta, kadar je bolečina lokalizirana v okončinah ali globoko v tkivu. Namestitev blazinic na sprednjo in zadnjo stran prizadete okončine omogoča pretakanje toka skozi okončino in s tem skozi bolečinsko cono.

Dermatomi, miotomi, sklerotomi

Gre za predele telesa, ki jih dražijo živci hrbtenjače. Tehnika nameščanja elektrod vključuje stimulacijo preko razdražene površine. Eno elektrodo namestite na mesto bolečine ter drugo na mesto, kjer se živčni koren sreča s hrbtenjačo.

Motor, sprožilec in akupunkturne točke

Ko se navedene točke z visoko prevodnostjo skozi tkiva pojavljajo na različnih mestih in se lahko spreminjajo tudi v teoriji, je potrebno elektrode namestiti v skladu z zgoraj opisanimi tehnikami. Najpreprostejša tehnika je takšna, da blazinico namestite neposredno na točko obolenja in zaprete tokovni križ, drugo blazinico pa namestite na točko Master na prizadeti strani (razlaga posameznih točk Master je opisana v nadaljevanju). Po potrebi se v zvezi s tem pogovorite s strokovnjakom ali

zdravnikom.

Večkratna namestitvev

Ker ima naprava TENS 4 medsebojno neodvisne kanale, lahko izbirate med dvema različnima strategijama za namestitvev blazinic. Za namestitvev elektrod je hkrati mogoče uporabiti dve različni strategiji. Medtem ko en kanal lahko uporabljate za stimulacijo obolelega območja, lahko drugega uporabljate za točkovno terapijo. Programi so vedno istočasno aktivni za vse kanale.

PRIMERI UPORABE

Hrbet:



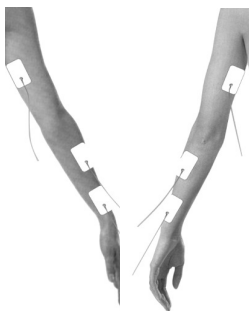
Priporočeni programi: 1, 3,
7, 9, 11, 13, 21, 24, 26, 27, 28 in 30.

Pas:



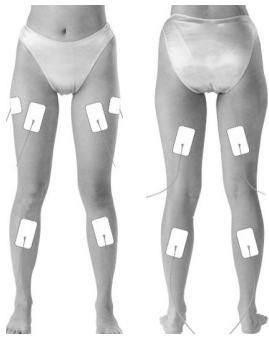
Priporočeni programi: 1, 2,
3, 9, 10, 12, 14, 21, 24, 26, 27, 28 in 30.

Roke:



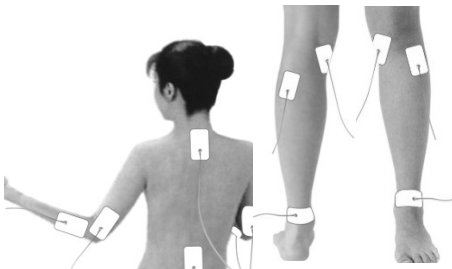
Priporočeni programi: 1, 2,
3, 4, 5, 15, 21, 24, 26, 27, 28 in
30.

Noge:



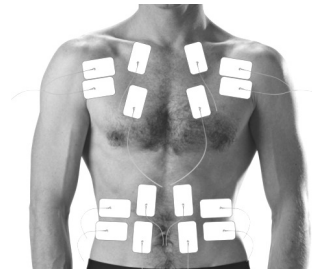
Priporočeni programi: 1, 2,
3, 6, 7, 8, 17, 21, 24, 26, 27, 28 in
30.

Sklepi:



Priporočeni programi: 3, 4,
7, 22, 24 in 30.

Prsa:



Priporočeni programi: 4, 5,
7, 18, 21, 24, 26, 27, 28, in 30.

Trebuh:

Priporočeni programi: 3, 4,
5, 6, 7, 8, 17, 21, 24, 26, 27, 28 in
30.

Obraz:



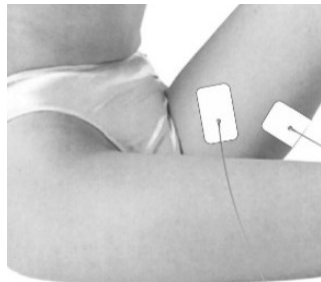
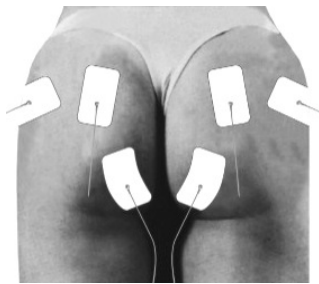
Priporočeni programi: 1, 4, 5, 7, 25,
in 30.

Ramena:



Priporočeni programi: 1, 2, 3, 9, 16,
21, 24, 26, 27, 28 in 30.

Zadnjica in stegna:



Priporočeni programi: 1, 2, 3, 9, 21, 24, 26, 27, 28 in 30.

Noge, stopala:



Priporočeni programi: 2, 4, 6, 7, 22 in 30.

ČIŠČENJE IN SHRANJEVANJE

- Pred čiščenjem napravo obvezno izklopite.
- Zunanjo stran naprave čistite z mehko krpo, vodo in blagim detergentom. Naprave ne potaplajte v vodo, prav tako jo ne izpostavljajte prekomerni vlagi. Pazite, da v napravo ne zaide voda (npr. preko vtičnice za priklop), zato tudi za čiščenje ne uporabljajte razpršil.
- Kabel čistite z vlažno krpo.
- Naprave ne shranjujte v bližini magnetnih polj in električnih žarkov (npr. v bližini televizorjev in zvočnikov).
- Napravo shranjujte na suhem mestu.

VSEBINA PAKETA

- Konzola
- 8 samolepilnih blazinic v velikosti približno 10 x 4,7 cm s tipko
- 4 povezovalni kabli
- Napajalnik: 6V, 600 mA
- 4 baterije 1,5 V AA Mignon
- Navodila za uporabo

TEHNIČNI PODATKI

Model: AD-2040

Napajalnik: 230V / 6V 600mA

Baterije: 4 x 1,5V AA Mignon
Programi: 30
Število kanalov: 4
Impulzna frekvenca: 2 – 2000 Hz (nastavljiva)
Dimenzije: 170 x 96 x 36 mm
Teža: pribl. 344 g (brez baterij)

ODLAGANJE

Baterije

Baterije ste kot uporabnik po izteku njihove življenjske dobe zakonsko zavezani odložiti v temu namenjena posebna zbirališča. Odlaganje baterij/akumulatorjev med gospodinjske odpadke je strogo prepovedano!

Ovojni material

Prosimo, da ovojni material in odsluženo napravo odložite v posebna zbirališča, namenjena recikliranju ter s tem bistveno prispevate k skrbi za čistejšo in bolj zdravo okolje.



GARANCIJSKI LIST

Izdelek: _____

Kat. št.: _____

Conrad Electronic d.o.o. k.d.
Ljubljanska c. 66, 1290 Grosuplje
Fax: 01/78 11 250, Tel: 01/78 11 248
www.conrad.si, info@conrad.si

Garancijska Izjava:

Proizvajalec jamči za kakovost oziroma brezhibno delovanje v garancijskem roku, ki začne teči z izročitvijo blaga potrošniku. **Garancija za izdelek je 1 leto.**

Izdelek, ki bo poslan v reklamacijo, vam bomo najkasneje v skupnem roku 45 dni vrnilo popravljeno ali ga zamenjali z enakim novim in brezhibnim izdelkom. Okvare zaradi neupoštevanja priloženih navodil, nepravilne uporabe, malomarnega ravnanja z izdelkom in mehanske poškodbe so izvzete iz garancijskih pogojev.

Vzdrževanje, nadomestne dele in priklopne aparate proizvajalec zagotavlja še 3 leta po preteku garancije.

Servisiranje izvaja proizvajalec sam na sedežu firme CONRAD ELECTRONIC SE, Klaus-Conrad-Strasse 1, Nemčija.

Pokvarjen izdelek pošljete na naslov: Conrad Electronic d.o.o. k.d., Ljubljanska cesta 66, 1290 Grosuplje, skupaj z izpolnjenim garancijskim listom.

Prodajalec: _____

Datum prodaje in žig prodajalca:

Garancija velja od dneva nakupa izdelka, kar kupec dokaže s priloženim, pravilno izpolnjenim garancijskim listom.