



# *Flexi TENS*<sup>TM</sup>

*Lietošanas  
instrukcija*



***Flexi TENS ir vienkārša, digitāla TENS ierīce, ērti lietojama, jo to var izmantot dažādās ķermeņa daļās, kurās ir radušās sāpes-ideāla ierīce dažādu akūtu un hronisku sāpju novēršanai.***

***TENS ir atzīta kā droša un ļoti efektīva metode sāpju novēršanai un to rekomendē ārsti.***

***TENS ir medikamentus nesaturoša sāpju novēršanas metode bez blakusefektiem. To var arī izmantot kopā ar medikamentiem, ja tas ir nepieciešams.***

## **Skaidrojumi simboliem uz ierīces**



***Ierīce nodrošina aizsardzību pret elektriskās strāvas trieciena risku, īpaši attiecībā uz F tipa ierīces daļām.***

***Brīdinājums- skatīt šīs instrukcijas 4. lappusi.***



***Norāda, ka atbrīvojoties no ierīces, ir jāievēro visi drošības nosacījumi.***



# Satura rādītājs

<i>Kas ir TENS?</i> .....	3
<i>Piesardzība un kontrindikācijas</i> .....	4
<i>Flexi TENS vadības pogas</i> .....	5
<i>Papildu funkcijas</i> .....	5
<i>Flexi TENS ierīces sagatavošana darbībai</i> ...	6
<i>Flexi TENS ierīces lietošana</i> .....	7
<i>Attēli ar elektrodu novietojumu</i> .....	8
<i>Biežāk uzdotie jautājumi un kļūmju novēršana</i> .....	10
<i>Tehniskā specifikācija</i> .....	11

## **Kas ir TENS?**

TENS (transkutānā elektriskā nervu stimulācija) ar elektrodu palīdzību caur ādu pārvada elektriskus impulsus uz nervu šķiedrām. Šie impulsi palīdz ķermenim izstrādāt ķīmiskas vielas sāpju remdēšanai kā 'endorfīnus'.

## **Kādu sāpju novēršanai TENS var izmantot?**

TENS var izmantot dažādu hronisku un akūtu sāpju novēršanai, piemēram, muguras sāpju, plecu sāpju, artrīta, išiasa jeb sēžas nervu izraisītu sāpju, sporta traumu, migrēnas, menstruālo un pēcoperācijas sāpju novēršanai.



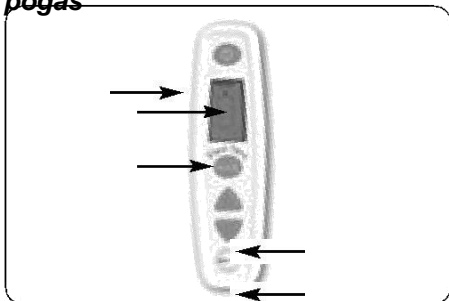
## **Piesardzība un kontrindikācijas**

1. Neizmantojiet Flexi TENS ierīci, ja lietojat kardiostimulatoru.
2. Konsultējieties ar ārstu par ierīces lietošanu, ja jums ir sirds slimība, epilepsija, nediagnosticētas sāpes, metāla implantī vai cita veida veselības problēmas.
3. TENS ierīci nedrīkst izmantot pirms 37. grūtniecības nedēļas.
4. Neizmantojiet TENS ierīci, lai novērstu nediagnosticētas sāpes, jo tādā gadījumā var būt nepieciešama neatliekama ārsta palīdzība.
5. Ja esat grūtniece, nenovietojiet elektrodus uz vēdera.

### **Vispārēja piesardzība**

1. Neizmantojiet šo ierīci, neizlasot lietošanas instrukciju.
2. Neievietojiet Flexi TENS ierīci šķidrumā.
3. Nenovietojiet ierīci liela karstuma avota un viegli uzliesmojošas gāzes tuvumā.
4. Nenometiet ierīci uz cietas virsmas.
5. Nemēģiniet izjaukt Flexi TENS ierīci.
7. Izmantojiet tikai ierīcei atbilstošas baterijas un elektrodus.
8. Ja ierīce ir bojāta, nelietojiet to. Nogādājiet ierīci tās piegādātājam.
9. Izņemiet baterijas, ja ierīci neizmantojiet.
10. Neizmantojiet ierīci, kad vadāt automašīnu, strādājat ar bīstamu iekārtu vai lietojat mikroviļņu krāsni.
11. Glabājiet ierīci bērniem nepieejamā vietā.
12. Nenovietojiet elektrodus uz acīm vai acu tuvumā, mutē, uz kakla priekšējās daļas vai sānos, uz galvas, sirds apvidus, uz iekaisušas, inficētas vai nejutīgas ādas. Elektrodus ir jānovieto uz ādas ar normālu jutību, ja vien ārsts nav sniedzis citus norādījumus.
13. Neizmantojiet ierīci, ja jums ir tuberkuloze, ļaundabīgs audzējs, ļoti augsts vai ļoti zems asinsspiediens, epilepsija, drudzis vai akūta iekaisuma slimība, tādā gadījumā ierīci varat lietot tikai pēc ārsta ieteikuma.

## 4. Flexi TENS ierīces vadības pogas



**JAUDAS (POWER) poga** – Flexi TENS ierīces ieslēgšanai un izslēgšanai.

**Displejs** – norāda esošo režīmu un intensitātes līmeni (skatīt arī zemāk esošo attēlu).

**REŽĪMA (MODE) poga** – maina darbības režīmu.

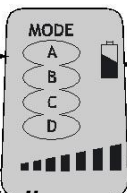
**Intensitātes palielinājums** – palielina pulsu intensitāti.

**Intensitātes samazinājums** – samazina pulsu intensitāti.

### Displejs

Norāda režīmu.

Norāda pulsu  
Intensitātes līmeni.



Zema  
baterijas  
enerģijas  
līmeņa  
indikators.

### Papildu funkcijas

**Savienojuma detektors** – Ja elektrods vairs nav savienojumā ar ādu, intensitātes līmenis samazināsies līdz nullei.

**Zema baterijas enerģijas līmeņa indikators** – displejā būs redzams mirgojošs simbols.

**Automātiska ierīces izslēgšanās** – Kad ierīces intensitāte samazināsies līdz nullei un tā netiks lietota aptuveni 5 minūtes, ierīce automātiski izslēgsies.

## **5. Flexi TENS ierīces sagatavošana lietošanai**

*Pārbaudiet, vai komplektā ir viss nepieciešamais:*

- 1 x Flexi TENS ierīce*
- 1 x 4 pašlīmējoši elektrodi*
- 1 x vads*
- 1 x dubults vads*
- 2 x AAA baterijas*
- 1 x pārnēsājama somiņa*
- 1 x kakla aukla*

### **Ierīces sagatavošana**

- 1. Atveriet bateriju nodalījumu ierīces aizmugurējā daļā.*
- 2. Ievietojiet baterijas bateriju nodalījumā, ņemot vērā atainoto bateriju polaritāti bateriju nodalījumā. Aizveriet bateriju nodalījumu.*
- 3. Izvēlieties vadu, kuru izmantosiet:
  - a). Vienu vadu var izmantot vienai ķermeņa daļai, kā tas ir norādīts 8. un 9. lappusē VAI*
  - b). Dubulto vadu var izmantot divām ķermeņa daļām, piemēram, uz muguras. Skatīt attēlus 8. un 9. lappusē.**
- 4. Ievietojiet spraudni Flexi TENS ierīces apakšējās daļas ligzdā.*
- 5. Savienojiet elektrodus ar vada kontakttapām (skatīt zemāk esošo attēlu).*

*Savienojiet sarkano un melno kontakttapu (vada galā) ar elektrodiem.*





Pirms uzsāciet lietot Flexi TENS pirmo reizi, lūdzu, iepazīstieties ar brīdinājumiem un kontraindikācijām instrukcijas 4. lappusē.

## Flexi TENS lietošana

Flexi TENS ir 4 TENS režīmi. Katrs režīms nodrošina savādāku pārvadīto impulsu sajūtu.

Jūs varat izmantot jebkuru no TENS režīmiem sāpju novēršanai. Zemāk esošajā tabulā ir redzams katra režīma un sajūtu īss apraksts.

<b>A režīms</b>	<i>Piesitieni</i>
<b>Mode B</b>	<i>Masāža</i>
<b>Mode C</b>	<i>Masāža ar piesitieniem</i>
<b>Mode D</b>	<i>Ilgstošs, plūstošs impulsu pārvadījums</i>

## Ierīces lietošanas sākšana

Uzmanīgi ar rādītājpirkstu un īkšķi noņemiet elektrodus no plastmasas stiprinājumiem. Novietojiet elektrodus uz ķermeņa, kā tas ir parādīts attēlos 8. un 9. lappusē. Melnie un baltie kvadrāti ir vietas, uz kurām var novietot elektrodus. Ja vēlaties ārstēt ķermeņa daļu, kas nav atainota 8. un 9. lappusēs esošajos attēlos, tad elektrodus varat novietot šīs ķermeņa daļas tuvumā.

Kad elektrodi ir atbilstoši novietoti, ieslēdziet ierīci. Displejā sāks mirgot A REŽĪMS (MODE A).

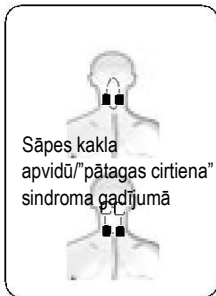
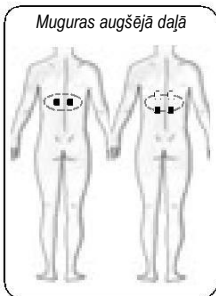
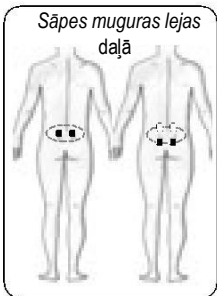
Izvēlieties režīmu, nospiežot režīma pogu. Kad esat izvēlējušies režīmu, pakāpeniski palieliniet intensitāti, izmantojot pogu UZ AUGŠU (UP), kamēr pulsācijas sajūta ir komfortabla. Intensitāti var samazināt, izmantojot pogu UZ LEJU(DOWN).

Lai iegūtu vairāk informācijas par to, kāda veida sāpes var ārstēt ar TENS metodi vai par alternatīvu elektrodu novietojumu, lūdzu, zvaniet uz Body Clock Health Care centru pa tālruni 020 8532 9595 vai apmeklējiet mājaslapu [www.bodyclock.co.uk](http://www.bodyclock.co.uk) un izlasiet doktora Gordona Gadsbija sastādīto "TENS ierīces lietošanas instrukciju".

# Elektrodu novietojums

■ ■ =pirmais elektrodu pāris □ □ =otrais elektrodu pāris .

PIEZĪME.: Elektrodi šajā komplektā ir vienādā krāsā – melnā un baltā

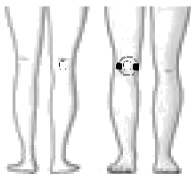




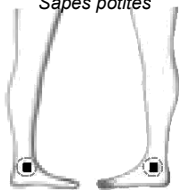
■ ■ =pirmais elektrodu pāris □ □ =otrais elektrodu pāris .

**PIEZĪME:** Elektrodi šajā komplektā ir vienādā krāsā – melnā un baltā

Sāpes ceļos

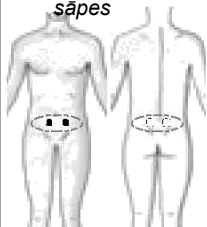


Sāpes potītēs

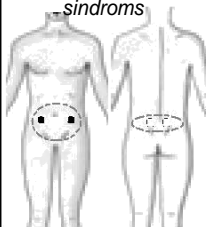


Kājas iekšpuse un ārpuse

Menstruālās sāpes



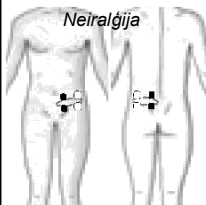
Iekaisušas zarnas sindroms



Klasiskā migrēna



Neiralģija



Pēc operācijas

Pēc Jostas rozes

## **9. TENS – Biežāk uzdotie jautājumi**

### **J. Vai ierīce ir droši lietojama?**

A Jā, TENS ierīce izmanto bieži sāpju novēršanai un to iesaka ārsti.

### **Q Vai varu lietot ierīci kopā ar citiem medikamentiem?**

A Jā. TENS nesatur medikamentus un varat lietot to kopā ar citām zālēm, ieskaitot Paracetamolu.

### **Q Kādas sāpes var novērst ar TENS?**

A TENS var izmantot, lai novērstu dažādas sāpes. Ja neesat pārliecināti par pareizu ierīces lietošanu, konsultējieties ar ārstu vai sazinieties ar Body Clock Health Care centru pa tālruni 020 8532 9595.

### **Q Vai varu izmantot Flexi TENS ierīci dzemdībās?**

A Šo ierīci nav ieteicams izmantot dzemdībās, jo tajā nav 'boost' funkcijas, kas ir nepieciešama kontrakciju laikā. Lai iegūtu vairāk informācijas par ierīces lietošanu dzemdībās, apmeklējiet [www.babycaretens.com](http://www.babycaretens.com) mājas lapu vai zvaniet 0845 230 9737.

## **Kļūmju novēršana.**

### **Q Kāpēc pulsējošās sajūtas nav tik spēcīgas pēc tam, kad kādu laiku lietoju Flexi TENS ierīci**

A Palieliniet intensitāti, jo iespējams esat pieraduši pie esošās intensitātes.

### **Q Kāpēc pulsējošā sajūta ir spēcīga, bet nav efektīva?**

A Iespējams ir nepieciešams mainīt elektrodu pozīciju (neaizmirstiet izslēgt Flexi TENS ierīci pirms tam).

### **Q Kāpēc pulsējošā sajūta nav pietiekami spēcīga pat pie augstas intensitātes?**

A Ir nepieciešams nomainīt baterijas.

## 10. Tehniskā specifikācija

<b>Displejs</b> <i>Darbības režīms</i>	<i>Četri režīmi</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A</li> <li>- B</li> <li>- C</li> <li>- D</li> </ul>		
	<i>Pulss (Hz)</i> <i>Frekvence</i>	<i>Pulss</i> <i>platums (us)</i>	<i>Displejs</i>
A	45	208	A
B	55	100	B
C	44	208	C
D	90	100	D
<b>Atmiņa</b>	<i>Paliek atmiņā pēdējās izvēlētās darbības</i>		
<b>Automātiskā izslēgšanās</b>	<i>5 minūtes</i>		
<b>Izejas kanāls</b>	<i>Viens kanāls</i>		
<b>Izejas voltāža</b>	<i>± 70V pielāgojama 14 posmos (500Ω noslodze no augstākās vērtības līdz augstākajai vērtībai)</i>		
<b>Izejas intensitāte</b>	<i>0 - 20mA pielāgojama 14 posmos (500Ω noslodze)</i>		
<b>Izejas viļņforma</b>	<i>Simetriska daudz fāžu bipolāra taisnstūrveida</i>		
<b>Izejas ligzdas</b>	<i>CE skāriendrošas ligzdas</i>		
<b>Savienojuma detektors</b>	<i>Elektrodu savienojuma noteikšana starp ierīci un ādu</i>		
<b>Baterija</b>	<i>2 X1.5V AA baterija (LR6 tipa)</i>		
<b>Baterijas zemas enerģijas līmeņa noteikšana</b>	<i>2.2V±0.1V</i>		
<b>Svars/ izmērs</b>	<i>45g / 12 x 3 x 1.5cm</i>		



Medicīnisko ierīču direktīva 93/42/EEC  
pielikums V

***Body Clock Health Care  
centrs***

*108 George Lane,  
South Woodford,  
London  
E18 1AD*

*Tel (+44) (0)20 8532 9595*

*Fakss (+44) (0)20 8532*

*9551*

*[www.bodyclock.co.uk](http://www.bodyclock.co.uk)*

*e-pasts:*

*[customercare@bodyclock.co.uk](mailto:customercare@bodyclock.co.uk)*

