

Instrukcja obsługi

Zawartość

Jak 1st Choice / 1st Choice Plus pomoże w walce z bólem?	1
Wprowadzenie do 1st Choice / 1st Choice Plus	1
Najczęściej zadawane pytania.....	1
Kiedy nie można używać 1st Choice / 1st Choice Plus?	2
Ostrzeżenie.....	2
Generalne środki ostrożności	2
Obsługa 1st Choice / 1st Choice Plus	2
Zawartość opakowania 1st Choice / 1st Choice Plus	3
Instrukcja obsługi 1st Choice / 1st Choice Plus	3
Rozwiązywanie problemów.....	5
Specyfikacja techniczna.....	6

Jak 1st Choice / 1st Choice Plus pomoże w walce z bólem?

TENS – *Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation* działa poprzez wysyłanie łagodnych impulsów elektrycznych poprzez skórę za pomocą specjalnych przyklejanych elektrod do nerwów podskórnych. Impulsy TENS pomagają organizmowi w produkowaniu własnych środków znieczulających zwanych endorfinami.

Wprowadzenie do 1st Choice / 1st Choice Plus

1st Choice / 1st Choice Plus jest najnowocześniejszą i najwydajniejszą metodą uśmierzania bólu bez anestetyków i znanych skutków ubocznych. Aby uzyskać maksimum korzyści zalecane jest skonsultowanie zastosowania z lekarzem oraz zapoznanie się z tą instrukcją.

Najczęściej zadawane pytania.

Pytanie: Czy mogę stosować 1st Choice / 1st Choice Plus wraz z innymi środkami medycznymi?

Odpowiedź: Tak, możesz wciąż stosować środki przeciwbólowe wziewne lub inne wstrzykiwane.

Pytanie: Czy 1st Choice / 1st Choice Plus może być używany w szpitalach?

Odpowiedź: Tak, Jednak lekarz może okresowo prosić o wyłączenie urządzenia.

Kiedy nie można używać 1st Choice / 1st Choice Plus?

1. Nie używaj gdy masz rozrusznik serca.
2. Jeżeli cierpisz na epilepsję lub cierpisz na ból niewiadomego pochodzenia skonsultuj z lekarzem możliwość stosowania TENS.
3. Nie można używać przed 37 miesiącem ciąży.
4. Nie wolno używać do uśmierzania bólu niewiadomego pochodzenia, który może wymagać nagłego leczenia.
5. W czasie ciąży – nie umieszczaj elektrod na brzuchu.

Ostrzeżenie

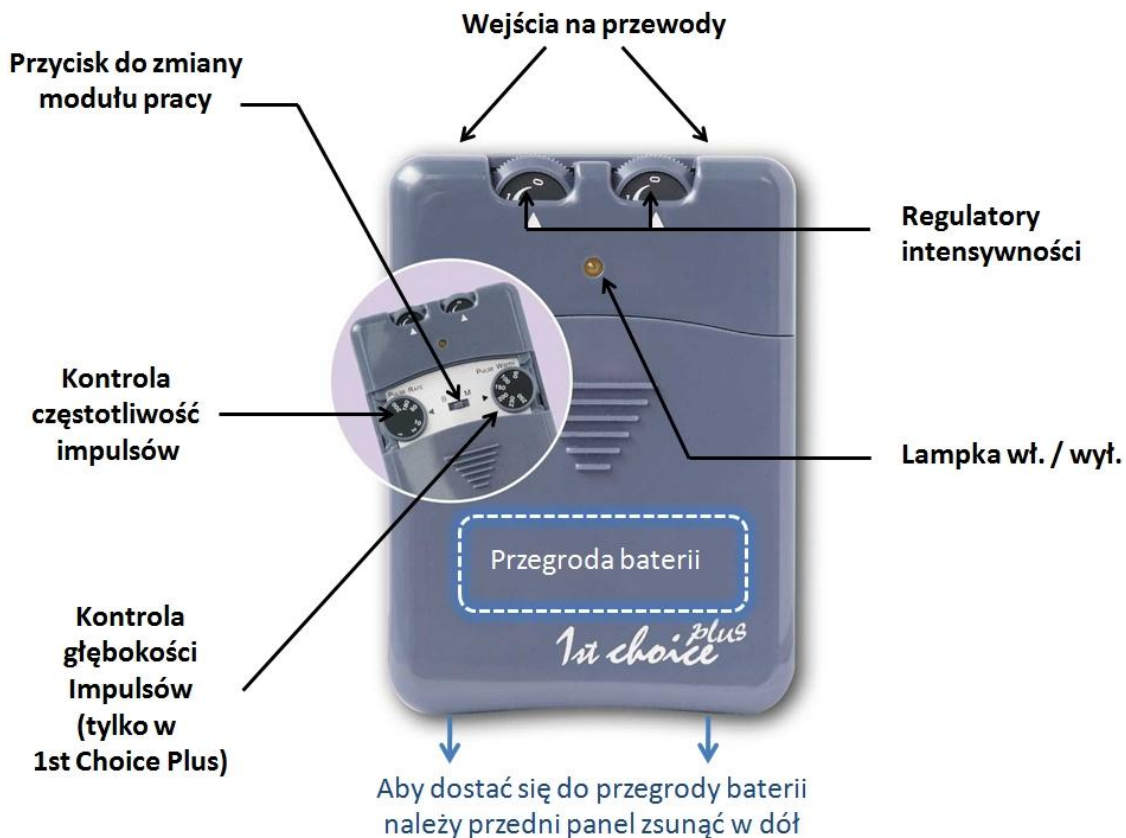
1. Urządzenia monitoringu elektronicznego (takie jak np. EKG)mogą nie działać poprawnie gdy używany jest TENS.
2. Skóra może zostać podrażniona w przypadku długiego używania

Generalne środki ostrożności

1. Nie używać urządzenia bez zapoznania się z instrukcją Obsługi.
2. Nie zanurzać 1st Choice / 1st Choice Plus w wodzie lub innym płynie.
3. Nie kłaść urządzenia blisko źródeł ciepła.
4. Nie używać urządzenia w obecności gazów łatwopalnych.
5. Nie upuszczać urządzenia na twardą powierzchnię.
6. Nie otwierać obudowy urządzenia.
7. Używać wyłącznie zgodnych z instrukcją baterii oraz elektrod.
8. W przypadku uszkodzenia, nie używać.
9. Wyciągać baterie kiedy urządzenie jest nieużywane.
10. Nie używać urządzenia w czasie jazdy lub obsługi potencjalnie niebezpiecznych urządzeń.
11. Trzymać z dala od dzieci.
12. Nie umieszczać elektrod na, bądź w pobliżu oczu, w ustach, z przodu czy po bokach szyi, wokół głowy, serca ani na skórze zranionej, przeciętej, w stanie zapalnym itp.
13. Nie używać w przypadku gruźlicy, raków złośliwych, bardzo niskiego bądź bardzo wysokiego ciśnienia krwi, epilepsji, ani chorób zapalnych (chyba że pod nadzorem medycznym).

Obsługa 1st Choice / 1st Choice Plus

1st Choice / 1st Choice Plus jest bardzo prosty w obsłudze. Jednakże zalecane jest przeczytanie tej instrukcji w celu poznania wszystkich funkcji urządzenia.



Zawartość opakowania 1st Choice / 1st Choice Plus

Sprawdź zawartość według poniższej listy:

- 1x urządzenie 1st Choice / 1st Choice Plus
- 1x opakowanie samoprzylepnych 4 elektrod (40mmx100mm)
- 2x komplety przewodów
- 1x bateria 9V PP3
- 1x etui z miękkiego materiału do przenoszenia urządzenia
- 1x instrukcja obsługi

Instrukcja obsługi 1st Choice / 1st Choice Plus

1. Zsuń przedni panel urządzenia poprzez delikatne naciśnięcie kciukiem żeberkowanego trójkąta i przesunięciem go w dół. Włóż baterię do przegrody. Upewnij się że bateria wkładana jest odpowiednimi biegunami plus (+) i minus (-). Wsuń przedni panel w górę.
2. Wyjmij dwa komplety przewodów i włóż mniejsze wtyczki do gniazdek znajdujących się przy elektrodach
3. Jeśli używasz elektrod samoprzylepnych przygotuj do tego odpowiednio swoją skórę zgodnie z instrukcjami dołączonymi do tych elektrod. Przyczep elektrody do ciała zgodnie ze

wskazówkami zawartymi w poradniku "Jak łatwo uśmierzyć ból z TENS", albo zgodnie ze wskazówkami lekarza. Jeśli używasz gumowych elektrod, pamiętaj aby każdą z nich posmarować niewielką ilością nawilżającego żelu.

4. Upewnij się, że regulatory intensywności (umiejscowione w górnej części urządzenia) ustawione są na 0.
5. Zsuń panel przedni.
6. Ustaw częstotliwość impulsów (pokrętko po lewej stronie) na pozycję "1"
7. Ustaw przycisk modułu pracy na "C" (moduł pracy ciągły)
8. Włóż czarne (grubsze) końcówki typu Jack przewodów do gniazdek na górze urządzenia. W tym momencie urządzenie gotowe jest do rozpoczęcia stymulacji.
9. Powoli przekręć lewy regulator intensywności w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Włącza to lewy kanał. Kręć powoli pokrętkiem aż poczujesz delikatne ukłucie.
10. Przekręcając kontroler częstotliwości impulsów na pozycję ok. 80Hz poczujesz łagodne łaskotanie.
11. Efektywne uśmierzanie bólu można uzyskać również na niższych stopniach częstotliwości impulsów (ok. 2Hz). Na takim ustawieniu poczujesz pulsowanie przypominające bicie serca.
12. Włącz prawy kanał za pomocą prawego regulatora intensywności.
13. **TYLKO W 1ST CHOICE PLUS:** Dodatkową, specjalną funkcją 1st Choice Plus jest regulacja głębokości impulsów, która bywa przydatna jeśli lekarz zaleci określoną ich wartość. Zwiększanie bądź zmniejszanie głębokości impulsów zwiększa bądź zmniejsza ich odczuwalność na końcówkach elektrod. Na start ustaw wartość głębokości na 150-200 a następnie dopasuj zgodnie z własnymi upodobaniami.
14. Moduł pracy BURST (B): impulsy fazowe (w regularnych odstępach czasu następuje ich włączanie a następnie wyłączenie)
15. Moduł pracy MODULATION (M): stały impuls, który w regularnych odstępach czasu zmniejsza i zwiększa swoją intensywność. Jest to niezwykle przyjemne i kojące uczucie.
16. Oba moduły pracy (B i M) ustawia się za pomocą przycisku do zmiany modułu pracy umiejscowionego pod przednim panelem urządzenia. Wybierz ten, który okaże się dla Ciebie najskuteczniejszy.
17. Używanie różnych modułów pomoże uniknąć, bądź opóźnić przyzwyczajania się ciała do danego ustawienia urządzenia. Pamiętaj, że twój lekarz zawsze służyć Ci będzie pomocą i radą by odnaleźć najdogodniejsze dla Ciebie ustawienia urządzenia oraz najdogodniejsze dla Ciebie pozycjonowanie elektrod. Urządzenia możesz używać jak długo chcesz, jednak

zalecana jednorazowa sesja nie powinna przekraczać 30 - 40 minut. Jeśli poczujesz jakikolwiek dyskomfort - wyłącz urządzenie.

18. Niektórzy czują ulgę po krótkiej chwili użytkowania urządzenia, ale niektórzy mogą potrzebować większej ilości czasu.
19. Jeśli używasz urządzenia kilka godzin, sprawdzaj co jakiś czas czy elektrody są odpowiednio nawilżone żelem. Jeśli używasz elektrod samoprzylepnych - sprawdzaj co jakiś czas czy nie wyschły. Jeśli tak się stało - nawilż je delikatnie. Jeśli elektrody wyschną - może to spowodować lekkie podrażnienie skóry.
20. Po skończonej sesji stymulacyjnej ustaw regulatory intensywności na pozycji 0.
21. Każdorazowo upewnij się, że urządzenie jest wyłączone nim odłączysz przewody. Nie ciągnij za przewody! Zawsze wyjmuj końcówki typu Jack przewodów z urządzenia delikatnie je przytrzymując.

Rozwiązywanie problemów

Pytanie: Dlaczego stymulacja nie jest tak silnie odczuwalna po tam jak już chwilę używam 1st Choice / 1st Choice Plus?

Odpowiedź: Wzmocnij siłę działania urządzenia.

Pytanie: Dlaczego odczuwam silne stymulacje ale nie są one efektywne?

Odpowiedź: Możliwa jest konieczność zmiany umiejscowienia elektrod.

Pytanie: Dlaczego stymulacja nie jest wystarczająco silna pomimo najwyższych ustawień?

Odpowiedź: Możliwa konieczność wymiany baterii.

Pytanie: Co powinnam zrobić gdy nie odczuwam stymulacji, stymulacja jest przerywana lub słaba pomimo że baterie są nowe?

Odpowiedź: Sprawdź elektrody. Sprawdź przewody. Sprawdź baterie. W razie dalszych problemów dzwoń 601 275 170

Specyfikacja techniczna

Equipment type	Dual Channel TENS
Output waveform	Assymetrical bi-phasis rectangular
Output modes	Continous, burst and modulation
Output intensity	0-100 mA (across 500 ohms load)
Pulse rate	Adjustable 1-200 Hz
Pulse width 1st Choice	250 microseconds fixed
Pulse width 1st Choice Plus	50-250 microseconds adjustable
Burst mode	One burst per second - Pulses within each burst adjustable by pulse rate control
Modulation	Automatically modulates from pulse width control setting down 100% and back. Modulation time 5 sec
Power source	9V PP3 battery
Unit size	85mm x 63mm x 23mm
Unit weight	85 gms
Output jack size	Touchproof

Classification

This unit is fully compliant with EEC Directive 93/42/EEC. It is classified as internally powered equipment type BF. It is intended for continuous operation.

Wyłączny dystrybutor w Polsce:

Netradus Polska sp. z o.o.

Sztombergi 100

28-200 Staszów

biuro@netradus.pl

Tel. 724 161 010

www.bodyclock.pl