



Medical Devices Directive 93/42/EEC Annex V

*Body Clock Health Care Ltd
108 Gorge Lane
South Woodford
London
E18 1AD*

*Tel (+44) (0) 20 8532 9595
Fax (+44) 20 8532 9551
www.bodyclock.de*



Smart TENS

Gebrauchsanleitung



Das Smart TENS

Das Smart TENS, ist ein Gerät auf dem neusten Stand der Technik, und eine effiziente Methode der drogenfreien Schmerzlinderung. Dieses vor Kraft strebende digitale Gerät ist sanft, elegant und einfach zu benutzen. Die 4 Voreinstellungen des Gerätes, dienen der Erleichterung während des Gebrauchs.

TENS, ist eine anerkannte, sichere und hochangesehene Therapie der Schmerzlinderung, und wird regelmäßig von Ärzten und medizinisch angesehenes Personal empfohlen.

TENS ist Drogenfrei, ohne uns bekannte Nebenwirkungen, und kann in Verbindung mit anderen Medikamenten genutzt werden.

Symbolerläuterung:



<p>Geräte mit einem besonders hohem Schutzgrad gegen elektrischen Schlag, insbesondere im Hinblick auf zulässige Kriechströme an einem Teil vom Typ BF (Beschichtet).</p>	<p>Warnung – Bitte beziehen Sie sich auf die Vorsichtsmaßnahmen und Gegenanzeigen dieser Bedienungsanleitung.</p>	<p>Kennzeichnet ein Produkt, welches sicher entsorgt werden muss.</p>
---	---	---

Technische Daten

Bildschirm-Anzeige
die 95 Segmente

8 sieben Segment Ziffern und um

Funktions- Optionen

4 Optionen

- Constant
- Burst - 32Hz-2 Schübe pro Sek. 8 Impulse pro Schub.
- Massage - 100Hz – festgelegte Frequenzen regulierend auf der Pulsbreite.
- Mixed - 3 Sek Constant, 3 Sek Burst, wiederholend.

Constant
Burst
Massage
Mixed

Pulsfrequenz (Hz)	Pulsbreite (µs)	Anzeige
100	20 – 250	Constant
32	20 – 250	Burst
100	20 – 250	Massage
32 und 100	20 – 250	Mixed

Timer

Der Timer hat 5 Einstellungen

- Kontinuierlich
- 15 Min/- 30 Min
- 45 Min/- 60 Min

Automatisches Ausschalten

Nach 5 Minuten, wenn nicht in Gebrauch.

Ausgangs- Kanal

Dual Kanal Tens

Ausgangs- Spannung

0 – 60V einstellbar in 15 Schritten (500Ω Leistung Höchststand zu 0)

Ausgangs- Intensität

0 – 120mA einstellbar in 15 Schritten (500Ω Leistung). Intensitäts- Level fällt auf 0 zurück beim wechseln der Option.

Ausgangs- Signalform

Asymmetrische Bi- Phasige Rechteck- Signal

Ausgangs- Steckdosen

CE berührungsgeschützt

Spannungs- Detektor

Kontakt Aufspürhrung zwischen Haut und Gerät.

Batterie

2x 1.5 AA Batterie (Typ LR6)

Garantie

Wir sind uns sicher, daß dieses Schriftstück Ihr Interesse findet.

Ihr TENS Gerät besitzt eine 2 Jährige Garantie auf alle Herstellerspezifische- Fehler. Bitte notieren Sie die Einzelheiten des Kaufs in die dafür vorgesehenen Felder.

Die Garantie deckt nicht Kabelschäden, Batterie oder der Elektroden ab.

Kaufdatum

Rechnungsnummer

Notizen

Inhalt der Bedienungsanleitung:

- Was ist TENS?
- Vorsichtsmaßnahmen und Gegenanzeigen
- Bedienung des Smart TENS Gerätes
- Zusätzliche Funktionen
- Aufbau und Inbetriebnahme des Gerätes
- Die Verwendung Ihres Smart TENS
- Fakten und Fehlerbehebung
- Technische Daten

Was ist TENS?

Die **Transkutane Elektrische Nerven Stimulation (TENS)** ist eine elektromedizinische Reizstromtherapie mit schwachem Wechselstrom und mit niedriger Frequenz, die vor allem zur Behandlung von Schmerzen (Analgesie) und zur Muskelstimulation eingesetzt wird. Sie bietet eine sehr wirkungsvolle und gefahrlose Alternative zur Schmerzbehandlung mit Drogen. Die TENS-Methode wurde in den 1970er Jahren entwickelt, und hat sich seit mehr als 30 Jahren in vielen Ländern bewährt.

Wofür kann TENS verwendet werden?

TENS sollte nicht bei Menschen mit Herzschrittmachern und Epileptisches- Leiden angewendet werden, weil der Herzschrittmacher durch die Elektrotherapie, zu der die TENS gehört, "aus dem Tritt" kommen könnte, und bei Epileptikern könnte es sogar einen Epileptischen-Anfall herbeirufen.

Grundsätzlich gibt es keine Schmerzen die nicht mit TENS behandelt werden dürfen.
Diese therapie wird ueberwiegend für Chronische und Akute Schmerzzustände verwendet. Einige davon sind: Rückenschmerzen, Schulterschmerzen, Ischiaschmerzen, Arthritis, Sportverletzungen, Migräne, Menstruationsschmerzen, Uebelkeits Gefühl und postoperatives Leiden.

Vorsichtsmaßnahmen und Gegenanzeigen

Wann sollte eine Person TENS nicht anwenden?

1. Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder Herzleiden haben, oder wenn Sie Epileptiker sind.
2. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker, wenn Sie unter folgendes, leiden und ein TENS Gerät verwenden möchten: Herzleiden, Epilepsie, bei Metallplatten im Körper, oder wenn Sie irgendwelche Zweifel haben.
3. Benutzen Sie TENS während der Schwangerschaft nie vor der 37ten Schwangerschaftswoche. Aufnahmen nur unter Aufsicht Ihres Arztes.
4. Verwenden Sie TENS niemals bei nicht vom Arzt diagnostizierten Schmerzen. Dies könnte ernsthafte Folgen haben, da Sie in den meisten Fällen nicht wissen was den Schmerz verursacht.
5. Platzieren Sie vor und während der Schwangerschaft, nie die Elektroden auf den Abdomen, Hals oder in der Nähe der Schläfe.

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen

1. Verwenden Sie das Gerät nie, bevor Sie nicht die Gebrauchsanleitung gelesen haben.
2. Tauchen Sie Ihr Smart TENS nicht in Wasser, oder andere Flüssigkeiten ein.
3. Verwenden Sie das Gerät nie in die Nähe von starken Hitze oder Wärmequellen.
4. Lassen Sie das Gerät nie auf harte Oberflächen fallen.
5. Versuchen Sie nie das Gerät selber zu öffnen.
6. Verwenden Sie keine Anderen, als die angegebenen Batterien oder Stromquellen.
7. Schalten Sie Ihr TENS Gerät aus, wenn Sie die Batterien wechseln.
8. Das Gerät bitte nicht bei Beschädigung benutzen. In diesem Fall, das Gerät an den Hersteller zurückschicken.
9. Das TENS Gerät bitte nicht in der Nähe von Mikrowellen verwenden.
10. Verwenden Sie das Gerät nie beim Autofahren, oder beim bedienen schwerer Maschinen.
11. Bewahren Sie das TENS Gerät nicht in der Nähe von Kindern auf.
12. Platzieren Sie die Elektroden nie auf, oder in der Nähe von: Augen, Mund, oder verletzter, entzündeter und gereizter Haut, so wohl als auch um den Hals, Kopf und das Herz herum. Elektroden sollten nur auf Haut mit normalem Empfindungsvermögen angebracht werden. Ausnahmen bitte nur unter ärztlicher Aufsicht und Einverständnis.
13. Verwenden Sie das Gerät nicht bei Tuberkulose, bösartigen Tumoren, hohem oder niedrigem Blutdruck, Epilepsie, hohes Fieber oder akuten Entzündungen. Auch hier gilt: Ausnahmen bitte nur unter ärztlicher Aufsicht und Einverständnis.

Warnung: Elektronische Überwachungsgeräte wie z.B. ECG-Überwachung oder ECG- Alarmierung, können bei Gebrauch von Tens Geräten, in der Funktion beeinträchtigt werden.

3. Beginne mit der Behandlung, indem Sie "CH1+" drücken. Jedes mal, wenn Sie diesen Knopf drücken, erscheint ein kleines "Halbmond- Symbol" auf Ihrer Anzeige, welches je nach betätigen des Knopfes zu nimmt.

4. Sie werden nun ein leichtes Kribbeln verspüren. Wiederholen Sie jetzt Schritt 3 mit der "CH2+" Taste. Es müsste jetzt ein leichtes Kribbeln in beiden Elektrodenpaare zu verspüren sein.

5. Der Options- Regler: Das Smart TENS hat 4 Optionen, die in der Tabelle auf der Seite 8 beschrieben sind. Diese Optionen können Sie auswählen, indem Sie den Options- Regler- Knopf drücken, welches Ihnen erlaubt die Option zu wählen, die für Sie am angenehmsten ist. Abwechslung der Optionen, hilft Ihrem Körper, sich nicht an eine bestimmte Einstellung zu gewöhnen.

6. Die Pulsbreitenregelung: Eine hinzugefügte Option, die dem Smart TENS zusätzliche Flexibilität bietet. Steigern oder vermindern der Pulsbreite, erhöht oder verringert die Wahrnehmung an den Elektrodenstellen. Dieses ist einstellbar, zwischen 20µ und 250µ in 10µ Abständen, bei allen Optionen, die das Smart TENS besitzt. Änderungen in den Einstellungen, können mit Hilfe des PW Knopfes gemacht werden.

7. Timer Key: Erlaubt Ihnen die Länge und Dauer der Behandlung einzustellen. Es gibt 5 Einstellungen: Continuous (Kontinuierlich), 15min, 30min, 45min und 60min.

8. Fahren Sie mit der Stimulation so lange wie nötig fort. Vorzugsweise sollte die Behandlung mindestens 30min anhalten, außer Sie empfinden diese als unangenehm.

9. Manche Leute empfinden eine Schmerzlinderung schon nach kurzer Zeit, Andere brauchen wiederum einen längeren Zeitraum.

10. Wenn Sie mit der Stimulation für mehrere Stunden fortfahren, kontrollieren Sie bitte, ob die Elektroden noch Feuchtigkeit besitzen, und nicht ausgetrocknet sind. Wenn dies der Fall ist, befeuchten Sie die Elektroden ein wenig. Wenn die Elektroden austrocknen, kann es sonst zu leichten Hautreizungen kommen.

11. Bitte stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist, bevor Sie die Anschlussleitung entfernen. Ziehen Sie nicht an Leitungen, und entfernen Sie immer die Stöpsel der Anschlussleitung oben am Kopfende des Gerätes nach dem Gebrauch, indem Sie Ihren Zeigefinger und Daumen benutzen.

Die Verwendung Ihres Smart TENS

Das Smart TENS hat 4 TENS Optionen. Jedes Einzelne wurde für eine andere Empfindung oder Wahrnehmung entworfen.

Alle 4 Optionen, dienen der Schmerzlinderung, und können nach Belieben ausgewählt werden. Die angehängte Tabelle führt eine Beschreibung der Empfindungen und Wahrnehmungen auf, die jeweils durch die einzelnen Optionen zur Auswahl stehen.

Option	Beschreibung
CONSTANT	Die Impulse sind durchgängig und anhaltend. Dieses verspüren Sie als leichtes Kribbeln und basiert auf die Gate- Control Theorie. Bitte beziehen Sie sich auf die Seite 3 der beigefügten Broschüre "Ratgeber zur Schmerzlinderung mit TENS" für eine detaillierte Beschreibung.
BURST	Die Impulse werden in regelmäßigen Zyklus unterbrochen, sprich das Signal wird in Burst ausgesandt. Dieses empfindet man mehr als Herzschlag, und basiert auf die Akupunktur ähnliche TENS oder die Endorphin Ausschüttung Theorie. (siehe Seite 3 der "Ratgeber zur Schmerzlinderung mit TENS" Broschüre).
MASSAGE	In regelmäßigen Zyklen, nehmen die Impulse zu und dann wieder ab. Mann empfindet ein massierendes Gefühl.
MIXED	Bei dieser Option, handelt es sich um eine gemischte Einstellung. Sie besteht aus 3 Sekunden Constant, und 3 Sekunden Burst, wie oben beschrieben. Dies ist eine immer wieder wiederholende Zyklen.

Beginn der Behandlung

1. Entfernen Sie vorsichtig die Schutzfolie von den Elektroden, indem Sie Ihren Zeigefinger und Daumen benutzen. Platzieren Sie die Elektroden dann auf Ihrer Haut, in der Nähe der schmerzenden Stelle. Siehe Abbildungen in der "Ratgeber zur Schmerzlinderung mit TENS" Broschüre.

2. Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Ein/Aus Knopf verwenden. Das Smart TENS beginnt bei der ersten Inbetriebnahme automatisch in der CONSTANT Option.

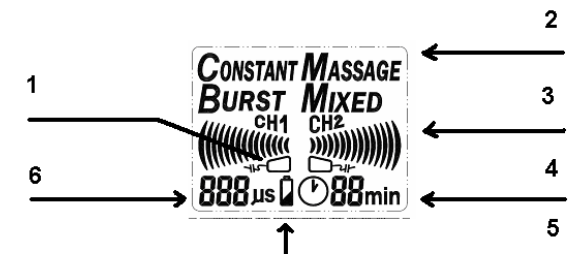
Bedienungs-Abbildung des Smart TENS Gerätes

1. Anschlussleitung- Steckvorrichtung
2. Darstellungs- Bildschirm
3. Zeitschalter
4. Ein/Aus Knopf
5. Intensitäts Regler (rechter Kanal)
6. Vorrichtung für Halsband
7. Options- Regler
8. Intensitäts Regler (linker Kanal)
9. Pulsbreitenregelun



Darstellung- Bildschirm

- Spannungs- Anzeige:**
Erscheint, wenn eine Elektrode keine Verbindung zur Haut hat. Intensität geht auf Null zurück.
- Options- Anzeige:**
Zeigt die gegenwärtige ausgewählte Option an.
- Intensitäts- Leiste:**
Zeigt die Intensität der jeweiligen Kanäle an.
- Zeitanzeige**
- Batterieanzeige:**
Zeigt den Status der Batterie an
- Pulsbreiten- Anzeige:**
Zeigt die Pulsbreite an. (von 20 – 200µ)



Aufbau und Inbetriebnahme des Gerätes

Kontrollieren Sie bitte, ob sie Folgendes erhalten haben:

- 1 x Smart TENS
- 1 x Packung mit 4 selbstklebend Elektroden
- 2 x Anschlussleitungen
- 2 x AA Batterien
- 1 x Halsband
- 1 x Tragetasche
- 1 x Ratgeber zur Schmerzlinderung mit TENS

Aufbau des Smart Tens

- a. Drücken und drehen Sie die Gürtelschnall- Vorrichtung nach rechts oder nach links, bis das Batteriefach zu sehen ist (Figur 1).
- b. Öffnen Sie das Batteriefach, und legen Sie 2 AA Batterien ein. Bitte achten Sie auf die richtige Richtung bzw. Polung der Batterie. Eine Abb. der Polung finden Sie im Batteriefach. Verschließen Sie danach wieder das Batteriefach und drehen Sie die Gürtelschnall- Vorrichtung wieder in die Ursprungsposition zurück (Figur 2).
- c. Nehmen Sie 2 blaue Anschlussleitungen, und stecken Sie jeweils einen schwarzen Stöpsel in einer der Anschlussleitung- Steckvorrichtungen oben am Smart TENS Gerät ein (Figur 3).
- d. Als nächstes, verbinden Sie die zwei kleineren Stecker der Anschlussleitung (rot/schwarz) mit jeweils einem der Selbstklebenden Elektrodenpaare. Bitte entfernen Sie dabei noch nicht die Elektroden von dem Schutzpapier (Figur 4)
- e. Wenn Sie möchten, können Sie jetzt das Halsband am Gerät anbringen. Dieses erlaubt Ihnen das Smart TENS Gerät um den Hals zu hängen (Figur 5).

Achtung:

Bevor Sie das Smart TENS Gerät benutzen, machen Sie sich bitte mit den Vorsichtsmaßnahmen und Gegenanzeigen bekannt. Diese finden Sie auf der Seite 4 in dieser Gebrauchsanleitung.



Figure 1

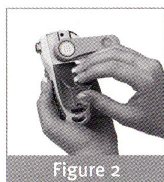


Figure 2



Figure 3

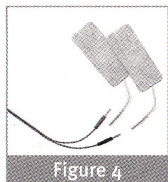


Figure 4

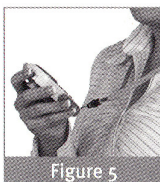


Figure 5

Nützliche Information

Fahren Sie mit der Stimulation so lange fort wie nötig, außer Sie empfinden ein Unannehmlichkeit Gefühl.

Wenn Sie für eine längere Zeit stimulieren (mehrere Stunden), dann achten Sie bitte darauf das die Elektroden nicht austrocknen. Falls dies der Fall ist, befeuchten Sie die Elektrode ein wenig mit Wasser (1-2 Tropfen). Bitte das Elle Tens vorher ausschalten und die Elektroden von dem Gerät trennen.

Bitte stellen Sie sicher das das Elle Tens ausgeschaltet ist, bevor Sie die Anschlussleitung vom Geräte trennen. Ziehen Sie nicht an Anschlussleitungen oder andere Bestandteile der Gerätes.

Trennen Sie Steckverbinder indem Sie Daumen und Zeigefinger benutzen.

Wichtig: Das Elle Tens kann auch als Standard Tens verwendet werden, und ist geeignet für eine reihe von Schmerzzuständen, insbesondere für Nachgeburtschmerzen und Postoperative Schmerzen.

Fehlerbehebungs Fragen :

Q - Wieso scheint die Impulsintensität nach längerem Gebrauch des Elle TENS schwächer zu sein wie am Anfang?

A - Erhöhen Sie die Intensität an Ihrem Elle TENS. Es könnte nämlich sein, dass Ihr Körper sich an die momentane Einstellung des Gerätes gewöhnt hat.

Q - Warum fühlt sich die Impuls- Empfindung, stark aber ineffektiv an?

A - Versuchen Sie die Elektroden auf der Haut neu zu positionieren. Bitte das Elle TENS ausschalten, während Sie dies tun.

Q - Warum scheint die Wahrnehmung während der Behandlung unzureichend stark zu sein, ob wohl ich die höchste Einstellung Gewählt habe?

A - Es könnte sein, das die Batterien ausgetauscht werden müssen.

Q - Was mache ich, wenn keine Stimulation zu verspüren ist, sogar nach wechseln der Batterie?

A - Kontrollieren Sie in diesem Fall die Elektroden und Anschlussleitung. Stellen Sie sicher, das Kontakt vorhanden ist und das alles richtig miteinander verbunden ist.