



**ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΠΑΡΑΚΑΛΟΥΜΕ ΔΙΑΒΑΣΤΕ
ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ**



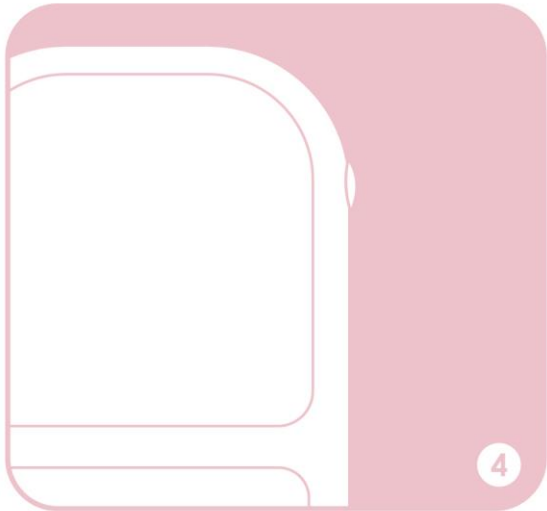
GR Καθαρίστε τον αισθητήρα με ένα αντιβακτηριδιακό μαντηλάκι χωρίς οινόπνευμα ή με ζεστό σαπουνόνερο.



GR Συνδέστε τα καλώδια στα μαξιλαράκια ηλεκτροδίων ή στον κοιλιακό καθετήρα και, στη συνέχεια, εισαγάγετε τον λευκό ακροδέκτη στη συσκευή.



GR Τοποθετήστε το ηλεκτρόδιο ή εισάγετε τον κοιλιακό καθετήρα (εφαρμόστε προηγουμένως λιπαντικό ή νερό).



GR Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί λειτουργίας για 3-5 δευτερόλεπτα για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή.



GR Επιλέξτε το πρόγραμμα πατώντας το κουμπί ρυθμίσεων.



GR Ρυθμίστε την ένταση με τα κουμπιά επάνω και κάτω.

Αγαπητέ πελάτη,

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε **την Unicare**. Η TensCare αντιπροσωπεύει υψηλής ποιότητας, διεξοδικά δοκιμασμένα προϊόντα για εφαρμογές στους τομείς της ήπιας ηλεκτροθεραπείας, της μυϊκής τόνωσης, της διαχείρισης της εγκράτειας και της ανακούφισης από τον πόνο κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Διαβάστε προσεκτικά τις παρούσες οδηγίες χρήσης και φυλάξτε τις για μελλοντική χρήση, φροντίστε να τις καταστήσετε προσβάσιμες σε άλλους χρήστες και να τηρείτε τις πληροφορίες που περιέχουν.














Με τους καλύτερους χαιρετισμούς,

Η ομάδα σας TensCare

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
2. ΣΚΟΠΙΜΗ ΧΡΗΣΗ.....	8
3. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ UNICARE.....	8
4. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ.....	9
4.1. ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ.....	9
4.2. ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ.....	11
5. ΤΥΠΟΙ ΑΚΡΑΤΕΙΑΣ.....	13
6. ΠΟΝΟΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ.....	13
7. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ 'EMS'.....	14
8. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ 'TENS'.....	16
9. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ, ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ & ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ.....	17
10. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	23
11. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ.....	24
11.1. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	24
11.2. ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ.....	24
12. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ.....	26
13. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΜΟΝΑΔΑΣ.....	26
13.1. ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΑ & ΟΘΟΝΗ.....	26
13.2. ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ.....	27
14. ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ UNICARE.....	30
14.1. ΦΟΡΤΙΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ.....	30
14.2. ΣΥΝΔΕΣΗ ΚΑΛΩΔΙΟΥ ΜΟΛΥΒΔΟΥ.....	33
14.3. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ.....	33
14.4. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ.....	34
14.5. ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ.....	36
15. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΝΟΥ.....	37
16. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ.....	38
17. EMC.....	39
18. ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ (WEEE).....	39
19. ΑΞΕΣΟΥΑΡ.....	Error! Bookmark not defined.
20. ΕΓΓΥΗΣΗ.....	41
21. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ.....	43
22. ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΗ.....	46

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΣΥΜΒΟΛΑ

	ΤΥΠΟΣ ΒΓ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΟ ΜΕΡΟΣ: Εξοπλισμός που παρέχει βαθμό προστασίας από ηλεκτροπληξία, με απομονωμένο εφαρμοσμένο μέρος. Υποδεικνύει ότι η συσκευή αυτή έχει αγώγιμη επαφή με τον τελικό χρήστη.
	Αυτό το σύμβολο στη μονάδα σημαίνει "Ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης".
	Όριο θερμοκρασίας: υποδεικνύει τα όρια θερμοκρασίας στα οποία μπορεί να εκτεθεί με ασφάλεια το ιατροτεχνολογικό προϊόν.
	Αριθμός παρτίδας: υποδεικνύει τον κωδικό παρτίδας του κατασκευαστή ώστε να μπορεί να αναγνωριστεί η παρτίδα ή η παρτίδα.
	Όριο υγρασίας: υποδεικνύει τα όρια υγρασίας στα οποία το ιατροτεχνολογικό προϊόν μπορεί να εκτεθεί με ασφάλεια.
	Σειριακός αριθμός: υποδεικνύει τον σειριακό αριθμό του κατασκευαστή, ώστε να μπορεί να αναγνωριστεί ένα συγκεκριμένο ιατροτεχνολογικό προϊόν.
	Μην απορρίπτετε στα οικιακά απορρίμματα.
	Αριθμός καταλόγου: υποδεικνύει τον αριθμό καταλόγου του κατασκευαστή ώστε να μπορεί να αναγνωριστεί η συσκευή.
	Ατμοσφαιρική πίεση: υποδεικνύει τα ατμοσφαιρικά όρια στα οποία το ιατροτεχνολογικό προϊόν μπορεί να εκτεθεί με ασφάλεια.
	Σύμβολο κατασκευαστή
	Ημερομηνία κατασκευής: δηλώνει την ημερομηνία κατασκευής του ιατροτεχνολογικού προϊόντος. Περιλαμβάνεται στον σειριακό αριθμό που βρίσκεται στη συσκευή (συνήθως στο πίσω μέρος της συσκευής), είτε ως "Ε/έτος/αριθμός" (ΥΥ/123456) είτε ως "Ε/μήνας/έτος/αριθμός" (ΜΜ/ΥΥ/123456).
	Σήμανση CE
	Ιατρική συσκευή



Αυτή η ιατρική συσκευή ενδείκνυται για οικιακή χρήση.

IP22

Αυτή η ιατρική συσκευή δεν είναι αδιάβροχη και πρέπει να προστατεύεται από τα υγρά.

Ο πρώτος αριθμός 2: Προστατεύεται από την πρόσβαση σε επικίνδυνα μέρη με ένα δάκτυλο και το δάκτυλο δοκιμής με άρθρωση διαμέτρου 12 mm και μήκους 80 mm πρέπει να έχει επαρκή απόσταση από επικίνδυνα μέρη και να προστατεύεται από στερεά ξένα αντικείμενα διαμέτρου 12,5 mm και άνω.

Ο δεύτερος αριθμός 2: Προστατεύεται από τις κάθετες σταγόνες νερού που πέφτουν όταν το περίβλημα έχει κλίση έως 15°. Οι σταγόνες που πέφτουν κάθετα δεν πρέπει να έχουν επιβλαβείς επιπτώσεις όταν το περίβλημα έχει κλίση υπό οποιαδήποτε γωνία έως 15° εκατέρωθεν της κατακόρυφης.



Οι σημειώσεις χρησιμοποιούνται για την παροχή διευκρινίσεων ή συστάσεων.



Η **προειδοποίηση** χρησιμοποιείται όταν η μη τήρηση των οδηγιών μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.



Η ένδειξη **Προσοχή** χρησιμοποιείται όταν η μη τήρηση των οδηγιών μπορεί να προκαλέσει ελαφρύ ή μέτριο τραυματισμό ή ζημιά στη συσκευή ή σε άλλα περιουσιακά στοιχεία.

Η αντένδειξη χρησιμοποιείται όταν μια συσκευή δεν πρέπει να χρησιμοποιείται επειδή ο κίνδυνος χρήσης υπερτερεί σαφώς των προβλέψιμων οφελών και μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Περιγραφή συσκευής & αρχές σχεδιασμού

Η διαρροή της ουροδόχου κύστης και η ακράτεια είναι κοινά προβλήματα τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες, που επηρεάζουν μακροπρόθεσμα την υγεία τους. Η άσκηση των μυών του πυελικού εδάφους αναγνωρίζεται ως τρόπος πρόληψης και αντιμετώπισης των συμπτωμάτων της ακράτειας και της αδυναμίας του πυελικού εδάφους.

Το **Unicare** είναι ένας ηλεκτροκίνητος μυϊκός διεγέρτης που χρησιμοποιείται για την ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους.

Στέλνει μια ήπια διέγερση (παρόμοια με τα φυσικά νευρικά ερεθίσματα) απευθείας στους μύες του πυελικού εδάφους μέσω ενός κολπικού καθετήρα με ηλεκτρόδια από ανοξείδωτο χάλυβα. Αυτά τα σήματα κάνουν τους μύες του πυελικού σας εδάφους να συστέλλονται. Εάν έχετε ξεχάσει πώς να τους συσπάσετε, έχετε πρόβλημα με την ανταπόκριση των μυών ή απλώς θέλετε να επαναφέρετε την κατάσταση των μυών του πυελικού σας εδάφους, το **Unicare** μπορεί να τους δουλέψει για εσάς για να ενισχύσει τη δύναμή τους και να σας βοηθήσει να αναπτύξετε τον δικό σας μυϊκό έλεγχο. Συμπληρώνει ιδανικά τις ασκήσεις πυελικού εδάφους.

Επιπλέον, το **Unicare** προσφέρει ανακούφιση από τον πόνο της περιόδου χωρίς φάρμακα.

Ο πόνος της περιόδου (δυσμηνόρροια) είναι ένα ευρέως διαδεδομένο πρόβλημα που επηρεάζει το 40-90% των γυναικών. Ο πόνος της περιόδου μπορεί να έχει πραγματικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής, οδηγώντας σε απουσίες από την εργασία και το σχολείο.

Εάν δεν είστε σίγουροι για την αιτία του πόνου, τότε θα πρέπει να ζητήσετε ιατρική συμβουλή για να διαπιστωθεί η αιτία και να προσδιοριστεί η σωστή θεραπεία.

Το **Unicare** παρέχει ανακούφιση από καταστάσεις όπως:

- **Ακράτεια ούρων και κοπράνων:** συμπεριλαμβανομένων των τύπων ακράτειας στρες, παρόρμησης και μικτού τύπου, καθώς και ακράτεια ούρων μετά από προστατεκτομή στους άνδρες. Επιπλέον, μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της σεξουαλικής ποιότητας με την τόνωση των μυών του πυελικού εδάφους.
- Η πρωκτική διέγερση μπορεί επίσης να βοηθήσει τους άνδρες που διαφορετικά δεν είναι σε θέση να εκτελέσουν ασκήσεις Kegel για να ενισχύσουν το πυελικό τους έδαφος. Η προπόνηση των μυών του πυελικού εδάφους συνιστάται για την αποκατάσταση από

ορισμένες αιτίες Στυτικής Δυσλειτουργίας. Ωστόσο, δεν προορίζεται για τη θεραπεία οποιουδήποτε ιατρικού



προβλήματος και το πρώτο σας βήμα για να αποφασίσετε την κατάλληλη θεραπεία θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον επαγγελματία ιατρικό σας σύμβουλο.

- **Πόνος περιόδου:** πρωτογενής πόνος περιόδου (δυσμηνόρροια) και δευτερογενής πόνος περιόδου που οφείλεται σε παθήσεις όπως ενδομητρίωση, ινομυώματα ή φλεγμονώδη νόσο της πυέλου.

2. ΣΚΟΠΙΜΗ ΧΡΗΣΗ



Το **Unicare** είναι μια ιατρική συσκευή που έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιείται στο οικιακό περιβάλλον υγειονομικής περίθαλψης για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων ακράτειας ούρων ή/και κοπράνων, καθώς και των συμπτωμάτων πρωτογενούς εμμηνορροϊκού πόνου (δυσμηνόρροια) και είναι κατάλληλο για χρήση από όλους όσους μπορούν να ελέγχουν τη συσκευή και να κατανοούν τις οδηγίες.

Το **Unicare** μπορεί επίσης να βοηθήσει στην ανακούφιση από τον πόνο του δευτερογενούς πόνου της περιόδου που οφείλεται σε καταστάσεις όπως η ενδομητρίωση, τα ινομυώματα ή η φλεγμονώδης νόσος της πυέλου.

Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή για σκοπούς άλλους από την προβλεπόμενη χρήση.

Προειδοποίηση: Ακατάλληλο για χρήση σε παιδιά χωρίς ιατρική επίβλεψη.

3. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ UNICARE

• **Ενιαίο κανάλι**

Μονάδα ενός καναλιού για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ακράτειας ούρων μέσω ενός καθετήρα με δείκτη βιοανάδρασης.

• **Άνετη διέγερση**

Ήπια διέγερση με ρυθμίσεις ρύθμισης λεπτών ρυθμίσεων για διαφορετικά επίπεδα έντασης, 1 mA ανά βήμα.

• **5 προκαθορισμένα προγράμματα**

Προγράμματα EMS, συμπεριλαμβανομένων των προγραμμάτων **STRES, URGE, MIXED** και **STONE**, και ένα πρόσθετο πρόγραμμα TENS που παρέχει ανακούφιση από τον πόνο της περιόδου.

• **Μνήμη**

Διαθέτει 3 λειτουργίες: διατήρηση προγράμματος (ξεκινάει αυτόματα στο τελευταίο πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε), διάρκεια χρήσης και μέση χρησιμοποιούμενη δύναμη.

- **Χρονοδιακόπτης Θεραπείας**

Η μονάδα είναι προεπιλεγμένη σε 20 λεπτά θεραπείας για να διασφαλίσει ότι οι μύες του πυελικού εδάφους δεν καταπονούνται υπερβολικά. Ο χρήστης μπορεί να το ρυθμίσει χειροκίνητα (Συνεχής, 10, 20, 30, 45, 60 ή 90 λεπτά).

- **Ανίχνευση ανοικτού κυκλώματος**

Επαναφέρει αυτόματα την ισχύ στο μηδέν και αναβοσβήνει η ένδειξη 'LEADS' εάν η σύνδεση χαλαρώσει.

- **Αυτόματο κλείδωμα πληκτρολογίου**

Το αυτόματο κλείδωμα του πληκτρολογίου αποτρέπει τυχόν τυχαίες αλλαγές στις ρυθμίσεις.

- **Μεγάλη οθόνη LCD**

Δείχνει με σαφήνεια τη λειτουργία της μονάδας και το πρόγραμμα και την ένταση που χρησιμοποιείται.

4. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΥΕΛΙΚΟΎ ΕΔΑΦΟΥΣ

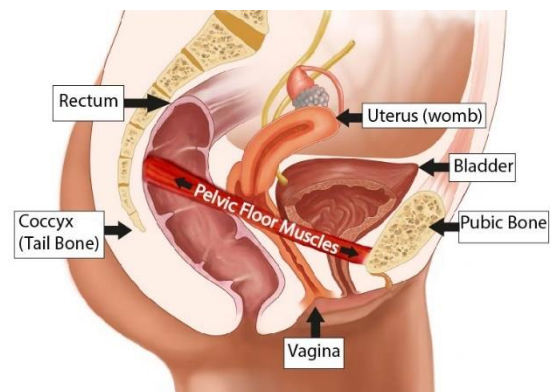
4.1. ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΎ ΕΔΑΦΟΥΣ

Το "ΔΑΠΕΔΟ" της λεκάνης σας αποτελείται από στρώματα μυών που στηρίζουν το έντερο, την ουροδόχο κύστη, την ουρήθρα και τη μήτρα. Αυτοί οι μύες έχουν σχήμα σαν αιώρα ή σαν τον πυθμένα και τα τοιχώματα ενός μπολ. Διατρέχουν από το ηβικό οστό μπροστά μέχρι το

τέλος της σπονδυλικής στήλης (ή το οστό της ουράς) πίσω.

Οι μύες του πυελικού εδάφους:

- Βοηθά στη στήριξη των κοιλιακών και πυελικών οργάνων.
- Δουλέψτε με τους κοιλιακούς και τους ραχιαίους μύες για να σταθεροποιήσετε και να στηρίξετε τη σπονδυλική στήλη.
- Παροχή υποστήριξης για το μωρό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και βοήθεια στη διαδικασία του τοκετού



Οι μύες του πυελικού εδάφους είναι επίσης σημαντικοί για τη σεξουαλική λειτουργία:

- Στις γυναίκες, οι εκούσιες συσπάσεις (συμπίεση) του πυελικού εδάφους συμβάλλουν στη σεξουαλική αίσθηση και διέγερση.

Ωστόσο, οι μύες του πυελικού εδάφους μπορεί να εξασθενήσουν. Εάν οι μύες του πυελικού εδάφους τεντωθούν ή αποδυναμωθούν, τα πυελικά σας όργανα μπορεί να μην υποστηρίζονται πλέον πλήρως και

να χάσετε τον έλεγχο της κύστης ή των κινήσεων του εντέρου σας.

Για ορισμένες γυναίκες, οι μύες του πυελικού εδάφους μπορεί επίσης να γίνουν πολύ σφιχτοί. Αυτή η κατάσταση είναι λιγότερο συχνή, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε πυελικό πόνο και να σας δυσκολεύει να αδειάσετε πλήρως την ουροδόχο κύστη ή το έντερό σας.

Τα κοινά σημάδια που μπορεί να υποδηλώνουν πρόβλημα στο πυελικό έδαφος περιλαμβάνουν:

- Τυχαία διαρροή ούρων όταν ασκείστε, γελάτε, βήχετε ή φτερνίζετε
- Πρέπει να πάτε στην τουαλέτα βιαστικά ή δεν προλαβαίνετε να πάτε εγκαίρως.
- Διαρκής ανάγκη να πηγαίνετε στην τουαλέτα
- Δυσκολεύεστε να αδειάσετε την ουροδόχο κύστη ή το έντερο.
- Τυχαία απώλεια του ελέγχου της ουροδόχου κύστης ή του εντέρου
- Πόνος στην περιοχή της λεκάνης σας
- Επώδυνο σεξ, ή
- Μια πρόπτωση

Στις γυναίκες, αυτό μπορεί να γίνει αισθητό ως διόγκωση στον κόλπο ή αίσθημα βάρους, δυσφορίας, τραβήγματος, έλξης ή πτώσης. Αυτό συμβαίνει

όταν ένα ή περισσότερα από τα πυελικά όργανα (ουροδόχος κύστη, έντερο ή μήτρα) μετατοπίζονται και κρεμούν προς τα κάτω στον κόλπο. Είναι πολύ συχνή στο Ηνωμένο Βασίλειο και εμφανίζεται σε περίπου 40% των γυναικών. Τα συμπτώματα τείνουν να επιδεινώνονται προς το τέλος κάθε ημέρας και αν δεν αντιμετωπιστούν, θα επιδεινωθούν γενικά με την πάροδο του χρόνου.

Στους άνδρες, αυτό μπορεί να γίνεται αισθητό ως διόγκωση στο ορθό ή ως αίσθηση ότι χρειάζεται να χρησιμοποιήσει το έντερο, αλλά δεν χρειάζεται να πάει.

Όπως και άλλοι μύες του σώματός σας, το πυελικό έδαφος μπορεί να ενισχυθεί με τακτική άσκηση. Η ανάπτυξη της δύναμης του πυελικού εδάφους επιτρέπει στους μύες να στηρίζουν καλύτερα τα πυελικά σας όργανα, βελτιώνει τον έλεγχο της ουροδόχου κύστης και του εντέρου και μπορεί να σταματήσει την τυχαία διαρροή ούρων, κοπράνων ή ανέμων.

Μπορεί επίσης να μειώσει τον κίνδυνο πρόπτωσης, να βελτιώσει την ανάρρωσή σας από τον τοκετό και τη γυναικολογική χειρουργική επέμβαση και να αυξήσει τη σεξουαλική σας ευχαρίστηση. Ένας θεραπευτής ακράτειας μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε πώς να γυμνάσετε το πυελικό σας έδαφος.

Κάνοντας μερικές μόνο ασκήσεις πυελικού εδάφους κάθε μέρα θα βοηθήσετε στην αντιμετώπιση της αδυναμίας της ουροδόχου κύστης ή

των συμπτωμάτων πρόπτωσης και θα βοηθήσετε στην πρόληψη προβλημάτων αργότερα.

4.2. ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΠΥΕΛΙΚΟΎ ΕΔΑΦΟΥΣ

Συνιστάται να κάνετε τις ασκήσεις πυελικού εδάφους (που μερικές φορές ονομάζονται ασκήσεις Kegel) μέρος της καθημερινής σας ζωής.

1) Οι ασκήσεις Kegel μπορούν να γίνουν ανά πάσα στιγμή και είναι πολύ διακριτικές, ώστε να μπορείτε να τις κάνετε σχεδόν οπουδήποτε: ξαπλωμένη στο κρεβάτι, καθισμένη στον υπολογιστή ή περιμένοντας το λεωφορείο. Είναι καλή ιδέα να προσπαθήσετε να αναπτύξετε μια ρουτίνα την οποία να μπορείτε να επαναλαμβάνετε κάθε μέρα.

2) Πρώτον, είναι σημαντικό να βρείτε τους μύες του πυελικού σας εδάφους και να τους αισθανθείτε να λειτουργούν. Ακολουθούν λοιπόν μερικές τεχνικές που μπορεί να σας βοηθήσουν:

Δοκιμάστε να εισάγετε ένα ή δύο καθαρά δάχτυλα στον κόλπο σας και στη συνέχεια να πιέζετε τους γύρω μύες, ανασηκώνοντας προς τα πάνω και προς τον αφαλό σας - μια αίσθηση συμπίεσης και ανύψωσης.

Ένας άλλος τρόπος είναι να προσπαθήσετε να σταματήσετε τη ροή των ούρων κατά την ούρηση. Αν τα καταφέρετε, τότε ξέρετε ότι γυμνάσετε τους σωστούς μύες.



Σημείωση: Αυτές οι τεχνικές είναι απλώς για να σας βοηθήσουν να επιβεβαιώσετε ότι χρησιμοποιείτε τους σωστούς μύες. Είναι σημαντικό να έχετε άδεια κύστη πριν ξεκινήσετε τις ασκήσεις.

- 3) Προσπαθήστε να θυμηθείτε την αίσθηση της ανύψωσης και της συμπίεσης και όταν είστε έτοιμοι προσπαθήστε να την αναπαραστήσετε χρησιμοποιώντας μόνο τους μύες που εντοπίσατε νωρίτερα. Μην τεντώνετε τους μύες στα πόδια, το στομάχι ή τους γλουτούς σας και θυμηθείτε να αναπνέετε κανονικά.
- 4) Επιδιώξτε να κρατήσετε κάθε συμπίεση ή "συστολή" για τρία έως πέντε δευτερόλεπτα, στη συνέχεια αφήστε την και χαλαρώστε. Θα πρέπει να αισθανθείτε μια "απελευθέρωση" των μυών. Ξεκουραστείτε για πέντε δευτερόλεπτα και στη συνέχεια επαναλάβετε.
- 5) Προσπαθήστε να κάνετε περίπου δέκα συμπίεσεις με αυτόν τον τρόπο.
- 6) Επαναλάβετε την όλη διαδικασία τρεις ή τέσσερις φορές την ημέρα.
- 7) Με την πάροδο ενός χρονικού διαστήματος προσπαθήστε να αυξήσετε τις μυϊκές συσπάσεις μέχρι περίπου δέκα δευτερόλεπτα, αλλά θυμηθείτε να ξεκουράζετε μεταξύ κάθε συμπίεσης για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.

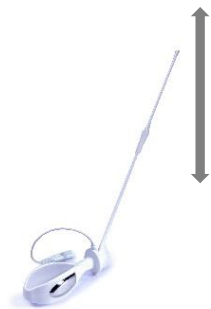
Σημείωση: Είναι σημαντικό να στοχεύετε στην ποιότητα των συσπάσεων και όχι στην ποσότητα, οπότε μερικές καλές και σκληρές συσπάσεις είναι καλύτερες από μια σειρά αδύναμων συσπάσεων.

Μην ανησυχείτε αν σας είναι δύσκολο να κρατήσετε για 3 δευτερόλεπτα στην αρχή. Απλά πιέστε για όσο χρόνο αισθάνεστε άνετα να το κάνετε. Όσο περισσότερη άσκηση κάνετε, τόσο πιο δυνατοί θα γίνουν οι μύες και τόσο περισσότερο θα μπορείτε να σφίγγετε.

- 8) Η χρήση του διεγέρτη πυελικού εδάφους **Unicare σε** συνδυασμό με τις ασκήσεις Kegel θα σας δώσει μια καλύτερη κατανόηση του τρόπου λειτουργίας τους και του τρόπου με τον οποίο θα έχετε το μεγαλύτερο όφελος από αυτές.

Χρησιμοποιήστε τον δείκτη ως ένδειξη του πόσο καλά εκτελείτε τις ασκήσεις Kegel.

- Όταν εκτελεστεί σωστά, ο δείκτης θα κινηθεί προς τα κάτω.
- Όταν εκτελείται λανθασμένα, ο δείκτης κινείται προς τα πάνω.



5. ΤΥΠΟΙ ΑΚΡΑΤΕΙΑΣ

Υπάρχουν τρεις τύποι ακράτειας: Αγχώδης, επιτακτική και μικτή.

Ακράτεια λόγω στρες

Εάν έχετε διαρροή ούρων όταν βήχετε, φτερνίζετε, γελάτε, τεντώνεστε ή κάνετε απότομες κινήσεις, αυτό ονομάζεται ακράτεια λόγω στρες.

Είναι ιδιαίτερα συχνή στις γυναίκες που έχουν γεννήσει με φυσιολογικό τοκετό και εμφανίζεται όταν ο αυχένας της ουροδόχου κύστης και οι άλλοι μηχανισμοί που συγκρατούν τα ούρα στην ουροδόχο κύστη δεν λειτουργούν σωστά. Η πιο συχνή αιτία είναι το αδύναμο πυελικό έδαφος.

Ακράτεια παρόρμησης

Περιγράφει μια υπερδραστήρια ουροδόχο κύστη. Το άτομο μπορεί να νιώθει μια έντονη και ξαφνική ανάγκη να πάει στην τουαλέτα, αλλά δεν είναι πάντα σε θέση να την κρατήσει ή πρέπει να πηγαίνει τόσο συχνά που γίνεται ενοχλητικό.

Μικτή ακράτεια

Είναι ένας συνδυασμός τόσο της ακράτειας από στρες όσο και της ακράτειας από παρόρμηση.

6. ΠΟΝΟΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

Οι επώδυνες περίοδοι είναι συχνές στους εφήβους και τους νεαρούς ενήλικες.

Οι περισσότερες γυναίκες έχουν κάποιο πόνο κατά τη διάρκεια της περιόδου. Ο πόνος είναι συχνά ήπιος, αλλά, σε περίπου 5 στις 10 γυναίκες, ο πόνος είναι αρκετά έντονος ώστε να επηρεάζει τις καθημερινές δραστηριότητες. Ο πόνος μπορεί να είναι τόσο έντονος ώστε να μην μπορούν να πάνε στο σχολείο ή στην εργασία τους.

Ο πόνος της περιόδου χωρίζεται γενικά σε δύο κατηγορίες: **πρωτογενής δυσμηνόρροια** και **δευτερογενής δυσμηνόρροια**.

Η πρωτοπαθής δυσμηνόρροια δεν έχει συγκεκριμένη αιτία, αλλά είναι ο πιο συχνός τύπος επώδυνης περιόδου που επηρεάζει 9 στις 10 γυναίκες. Εμφανίζεται όταν δεν υπάρχει υποκείμενο πρόβλημα της μήτρας ή της πυέλου. Το κύριο σύμπτωμα είναι ένας πόνος τύπου κράμπας στο κάτω μέρος της κοιλιάς (κοιλιά)- σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να επεκταθεί στο κάτω μέρος της πλάτης ή στο πάνω μέρος των ποδιών. Οι πόνοι είναι γενικά χειρότεροι τα πρώτα χρόνια μετά την έναρξη της περιόδου, ενώ τα συμπτώματα τείνουν να βελτιώνονται με την ηλικία ή μετά τον τοκετό.

Η δευτεροπαθής δυσμηνόρροια

είναι λιγότερο συχνή και είναι πιθανότερο να εμφανιστεί σε γυναίκες ηλικίας 30 και 40 ετών. Προκαλείται από μια συγκεκριμένη υποκείμενη πάθηση, όπως η ενδομητρίωση (όταν κύτταρα που κανονικά επενδύουν τη μήτρα βρίσκονται σε άλλα σημεία του σώματος - συνήθως στις ωοθήκες και τις σάλπιγγες). Και πάλι, το κύριο σύμπτωμα είναι ο πόνος από κράμπες στο κάτω μέρος της κοιλιάς κατά τη διάρκεια της περιόδου σας. Σε ορισμένες γυναίκες με δευτεροπαθή δυσμηνόρροια ο πόνος αρχίζει αρκετές ημέρες πριν από την έναρξη της περιόδου και διαρκεί καθ' όλη τη διάρκεια της περιόδου. (Αυτό είναι ασυνήθιστο με την πρωτοπαθή δυσμηνόρροια).

Με τη δευτερογενή δυσμηνόρροια είναι πιθανό να υπάρχουν και άλλα συμπτώματα - για παράδειγμα:

- Ακανόνιστες περίοδοι.
- Αιμορραγία μεταξύ των περιόδων.
- Πόνοι μεταξύ των περιόδων.
- Η αιμορραγία γίνεται βαρύτερη από ό,τι προηγουμένως.
- Κολπικές εκκρίσεις.
- Πόνος κατά τη διάρκεια του σεξ.
- Πόνος στην οπίσθια δίοδο (ορθό).

Η δευτεροπαθής δυσμηνόρροια μπορεί να εμφανιστεί ως αποτέλεσμα:

- Ενδομητρίωση/αδενομύωση.
- Φλεγμονώδης νόσος της πυέλου.

- Τα ινομώματα όταν συνδέονται συχνά με βαριά εμμηνορροϊκή αιμορραγία.
- Συγκολλήσεις.
- Αναπτυξιακές ανωμαλίες.

Συμβουλευτείτε τον επαγγελματία υγείας σας εάν αντιμετωπίζετε οποιοδήποτε από τα παραπάνω συμπτώματα.

7. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ 'EMS'

Το E.M.S. σημαίνει Ηλεκτρική Μυϊκή Διέγερση και έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στην ιατρική αποκατάσταση και την προπόνηση σε ανταγωνιστικά αθλήματα. Το EMS παράγει εντατική και αποτελεσματική μυϊκή συστολή.

Στην αποκατάσταση, το EMS είναι μια καθιερωμένη μέθοδος για τη θεραπεία ενός ευρέος πεδίου μυοσκελετικών διαγνώσεων καθώς και αδυναμίας του πυελικού εδάφους. Η ηλεκτρική διέγερση ενός άθικτου περιφερικού νευρικού συστήματος μπορεί να δημιουργήσει κινητικές αποκρίσεις σε ασθενείς με μειωμένη ή χαμένη ικανότητα εκούσιας μυϊκής δραστηριότητας.

Το EMS αποτελεί συμπλήρωμα της λοιπής φυσικοθεραπείας και πρέπει πάντα να συνδυάζεται με ενεργητική

προπόνηση, όπως οι ασκήσεις Kegel (βλ. ενότητα 4.2.).

Πλεονεκτήματα του EMS

Η χρήση του EMS μπορεί να οδηγήσει σε ταχύτερη πρόοδο του θεραπευτικού προγράμματος του ασθενούς. Η μέθοδος είναι απλή και κατάλληλη για θεραπεία στο κλινικό περιβάλλον καθώς και για αυτοθεραπεία στο σπίτι.

Πώς λειτουργεί το EMS

Οι ηλεκτρικοί μυϊκοί διεγέρτες μπορούν να διαδραματίσουν ζωτικό ρόλο στην εκπαίδευση γυναικών και ανδρών σχετικά με το πυελικό τους έδαφος και την αίσθηση που πρέπει να αισθάνονται όταν κάνουν ασκήσεις πυελικού εδάφους. Οι ηλεκτρικοί μυοκινητήρες πυελικού εδάφους (PFE) προσφέρουν μια μη επεμβατική μέθοδο παραγωγής σύσπασης των μυών μέσω μιας ήπιας διέγερσης του πυελικού εδάφους μέσω ενός διακριτικού καθετήρα ή μαξιλαριών ηλεκτροδίων, όταν τοποθετούνται κοντά στο νεύρο που ελέγχει τους μύες του πυελικού εδάφους. Το ρεύμα αυτό περνάει στη συνέχεια στις νευρικές ίνες που ελέγχουν το συγκεκριμένο τμήμα του μυός διεγείροντάς το να συσπαστεί. Έτσι, η ηλεκτρική διέγερση (EMS) ενεργοποιεί τεχνητά έναν μυ για εσάς, επιτρέποντάς σας να αναπτύξετε τον δικό σας μυϊκό έλεγχο. Αυτές οι συσπάσεις γυμνάζουν τους μύες και, όπως και

με κάθε είδους άσκηση, αν εκτελούνται τακτικά, χτίζουν δύναμη και τόνο.

Στην ακράτεια παρόρμησης, οι γυμναστές πυελικού εδάφους λειτουργούν με ελαφρώς διαφορετικό τρόπο. Η ηλεκτρική διέγερση έχει σχεδιαστεί για να καταπραΰνει τους μύες της ουροδόχου κύστης και όχι για να γυμνάζει το πυελικό σας έδαφος. Το **Unicare** χρησιμοποιεί μια πιο ήπια ρύθμιση χαμηλής συχνότητας, η οποία προάγει την απελευθέρωση ενδορφινών και μειώνει τις ακούσιες συσπάσεις του μυός της ουροδόχου κύστης (απονευρωτής).

Για παράδειγμα, οι χαμηλές συχνότητες (1-10 Hz) σε συνδυασμό με μεγάλους χρόνους παλμών έχουν καθαριστικό και χαλαρωτικό αποτέλεσμα μέσω μεμονωμένων συσπάσεων, με αποτέλεσμα να βελτιώνεται ταυτόχρονα η κυκλοφορία στον θεραπευόμενο μυ και να υποστηρίζεται η απομάκρυνση των τελικών προϊόντων του μεταβολισμού (λεμφική παροχέτευση).

Αντίθετα, μέσω μιας ταχείας διαδοχής συστολών (μαρμαρυγή), οι μεσαίες συχνότητες (20-50 Hz) μπορούν να ασκήσουν υψηλή πίεση στον μυ, προάγοντας έτσι τη μυϊκή δομή.

Κάθε προκαθορισμένο πρόγραμμα έχει συγκεκριμένη συχνότητα και πλάτος παλμού που θα προσφέρει τα καλύτερα αποτελέσματα για τον τύπο ακράτειας που αντιμετωπίζεται.

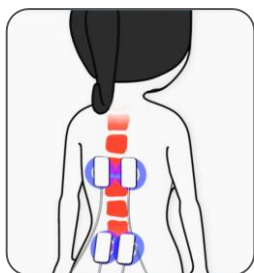
8. ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ 'TENS'

T.E.N.S. σημαίνει Διαδερμική Ηλεκτρική Διέγερση Νευρών. Η T.E.N.S. διεγείρει τη φυσική άμυνα του σώματός σας κατά του πόνου, δηλαδή την απελευθέρωση ενδορφινών. Το TENS είναι απολύτως ασφαλές και έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία από χιλιάδες ανθρώπους που υποφέρουν από πόνο.

Το TENS στέλνει μια ήπια διέγερση μέσω του δέρματος που λειτουργεί με ΔΥΟ τρόπους:

Πύλη πόνου

Διεγείρει τα αισθητήρια νεύρα, τα οποία μεταφέρουν σήματα αφής και θερμοκρασίας. Αυτά τα νεύρα πηγαίνουν στις ίδιες συνδέσεις στη σπονδυλική στήλη με τα νεύρα που μεταφέρουν τον πόνο. Ένα ισχυρό αισθητήριο σήμα θα μπλοκάρει το σήμα του πόνου που ταξιδεύει από τη σπονδυλική στήλη προς τον εγκέφαλο. Αυτό είναι γνωστό ως κλείσιμο της "πύλης του πόνου" και επιδρά αρκετά γρήγορα μετά την ενεργοποίηση της μονάδας. Όταν η πύλη είναι ανοιχτή, τα μηνύματα πόνου φτάνουν στον εγκέφαλο και αισθανόμαστε πόνο. Όταν η πύλη είναι κλειστή, αυτά τα μηνύματα πόνου



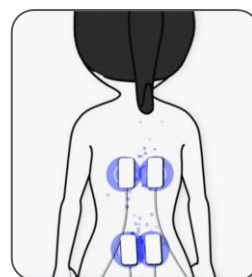
μπλοκάρονται και δεν αισθανόμαστε πόνο.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι οι TENS παράγουν ανακούφιση από τον πόνο με τρόπο παρόμοιο με το "τριψίμο του πόνου". Η πύλη του πόνου μπορεί να κλείσει με την ενεργοποίηση των μηχανοϋποδοχέων μέσω του "τριψίματος του δέρματος".

Επιστημονικά, η πύλη του πόνου λειτουργεί με την απελευθέρωση χημικών ουσιών στη σύναψη στο νωτιαίο επίπεδο που αναστέλλουν τη μετάδοση του σήματος του πόνου.

Απελευθέρωση ενδορφίνης

Σε ρυθμίσεις χαμηλής συχνότητας και ελαφρώς ισχυρότερες εξόδους, το TENS οδηγεί τα κινητικά



νεύρα να παράγουν μια μικρή επαναλαμβανόμενη μυϊκή σύσπαση. Αυτό εκλαμβάνεται από τον εγκέφαλο ως άσκηση και αυτό προάγει την απελευθέρωση ενδορφινών - του φυσικού παυσίπνου του σώματός σας. Η ανακούφιση συσσωρεύεται και συνήθως χρειάζονται περίπου 40 λεπτά για να φτάσει σε ένα μέγιστο επίπεδο, το οποίο μπορεί να διαρκέσει για ώρες μετά την απενεργοποίηση του μηχανήματος.

Με τη χρήση TENS, μπορείτε να περιμένετε να επιτύχετε σημαντική

μείωση του πόνου - αν όχι πλήρη ανακούφιση από τον πόνο.

- Το TENS είναι αποτελεσματικό για τον πόνο από ένα πολύ ευρύ φάσμα αιτιών.
- Τα μηχανήματα TENS μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μείωση του πόνου από προβλήματα στους μύες, τις αρθρώσεις και τα νεύρα.
- Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε άτομα με μυοσκελετικό πόνο, όπως μακροχρόνιο (χρόνιο) πόνο στην πλάτη ή αρθρίτιδα στις αρθρώσεις των γονάτων. Χρησιμοποιούνται επίσης συχνά για την ανακούφιση από τον πόνο στα πρώτα στάδια του τοκετού (βλ. **perfect mamaTENS** και **perfect mama+**), ιδίως ενώ η έγκυος παραμένει στο σπίτι.
- Το TENS μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία πολλών τύπων πόνου, όπως πόνος περιόδου και ενδομητρίωση, κυστίτιδα, αθλητικοί τραυματισμοί, ινομυαλγία και νευραλγία, πελματιαία απονευρωσίτιδα, μετεγχειρητικός πόνος, διαταραχή της ΚΓΔ, διαβητική νευροπάθεια, οστεοαρθρίτιδα και μερικές φορές μη επώδυνες καταστάσεις όπως η ταξιδιωτική ασθένεια.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε προγράμματα χαμηλής συχνότητας (<10 Hz) σε σημεία βελονισμού, για να επιτύχετε παρόμοια αποτελέσματα με τον βελονισμό.

- Με νευρογενή πόνο (που προκαλείται από φλεγμονή των νεύρων), όπως ο έρπητας ζωστήρας και η νευραλγία, το TENS μπορεί να ξεκινήσει αυξάνοντας τον πόνο. Συνιστούμε να χρησιμοποιείτε το TENS για αυτές τις καταστάσεις μόνο υπό ιατρική επίβλεψη.
- Μπορείτε να χρησιμοποιείτε με ασφάλεια το TENS εφόσον σας ανακουφίζει από τον πόνο. Το αποτέλεσμα μπορεί να εξασθενήσει μετά από μερικές ώρες (αυτό ονομάζεται "προσαρμογή"). Εάν συμβεί αυτό, κάντε ένα διάλειμμα περίπου μιας ώρας πριν δοκιμάσετε ξανά. Εάν χρησιμοποιείτε ρυθμίσεις που προκαλούν μυϊκή κίνηση για περισσότερο από 40 λεπτά, ενδέχεται να εμφανίσετε μυϊκούς πόνους λίγες ώρες αργότερα.

9. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ, ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ & ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:

ΜΗΝ το χρησιμοποιείτε αν είστε ή μπορεί να είστε έγκυος. Δεν είναι γνωστό εάν το TENS μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εμβρύου.

ΜΗΝ το χρησιμοποιείτε με προαιρετικά μαξιλαράκια

ηλεκτροδίων αν έχετε βηματοδότη (ή αν έχετε πρόβλημα καρδιακού ρυθμού) ή με οποιαδήποτε ηλεκτρονική ιατρική συσκευή. Η χρήση αυτής της μονάδας με ηλεκτρονικές ιατρικές συσκευές μπορεί να προκαλέσει εσφαλμένη λειτουργία της συσκευής. Η διέγερση σε άμεση γεινίαση με μια εμφυτευμένη συσκευή μπορεί να επηρεάσει ορισμένα μοντέλα.

ΜΗΝ το χρησιμοποιείτε μετά από χειρουργική επέμβαση στην πύελο ή κολπικό τοκετό μέχρι να επουλωθείτε πλήρως. Η διέγερση μπορεί να διαταράξει τη διαδικασία επούλωσης.

ΜΗΝ το χρησιμοποιείτε εάν έχετε συμπτώματα ενεργού ουρολοίμωξης, κολπικών λοιμώξεων ή εντοπισμένων βλαβών. Η εισαγωγή του καθετήρα μπορεί να ερεθίσει τους ευαίσθητους ιστούς.

ΜΗΝ το χρησιμοποιείτε εάν έχετε κακή αίσθηση στην περιοχή της λεκάνης. Μπορεί να μην μπορείτε να ελέγξετε την ένταση της διέγερσης με ασφάλεια.

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το Unicare σε οποιαδήποτε περιοχή του σώματος που δεν καθορίζεται στις παρούσες οδηγίες χρήσης. Η χρήση στο θώρακα ή στο λαιμό μπορεί να επηρεάσει την καρδιά ή τις εμφυτευμένες συσκευές και μπορεί να επηρεάσει το κατώφλι επιληπτικών κρίσεων. Μπορεί επίσης να επηρεάσει τις συσκευές παρακολούθησης που φοριούνται στο σώμα.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ:

ΜΗΝ το χρησιμοποιείτε εάν δεν μπορείτε να τοποθετήσετε σωστά τον κολπικό ή πρωκτικό καθετήρα. Εάν έχετε σοβαρή πρόπτωση ή εάν παρουσιαστεί δυσφορία κατά την εισαγωγή του καθετήρα, συμβουλευτείτε τον επαγγελματία υγείας σας πριν από τη χρήση.

ΜΗΝ το χρησιμοποιείτε όταν οδηγείτε, χειρίζεστε μηχανήματα ή παρόμοιες ενέργειες που απαιτούν μυϊκό έλεγχο. Χαλαρά μαξιλαράκια ηλεκτροδίων, κατεστραμμένα καλώδια ή ξαφνικές αλλαγές στην επαφή μπορεί να προκαλέσουν σύντομες ακούσιες μυϊκές κινήσεις.

ΜΗΝ το χρησιμοποιείτε για να καλύψετε ή να ανακουφίσετε μη διαγνωσμένο πόνο. Αυτό μπορεί να καθυστερήσει τη διάγνωση μιας προοδευτικής κατάστασης.

ΜΗΝ το χρησιμοποιείτε εάν έχετε, στην περιοχή που θεραπεύεται: ενεργό ή ύποπτο καρκίνο ή αδιάγνωστο πόνο με ιστορικό καρκίνου. Πρέπει να αποφεύγεται η διέγερση απευθείας μέσω μιας επιβεβαιωμένης ή ύποπτης κακοήθειας, καθώς μπορεί να διεγείρει την ανάπτυξη και να προωθήσει την εξάπλωση των καρκινικών κυττάρων.

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε ηλεκτρόδια κοντά στο θώρακα, καθώς αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακής μαρμαρυγής.

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε προαιρετικά ηλεκτρόδια στο μπροστινό μέρος του λαιμού. Η διέγερση στο μπροστινό μέρος του λαιμού μπορεί να επηρεάσει τον καρδιακό σας ρυθμό ή να προκαλέσει σύσπασση του λαιμού.

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε προαιρετικά ηλεκτρόδια στο στήθος. Η πολύ ισχυρή διέγερση στο στήθος μπορεί να προκαλέσει επιπλέον καρδιακό παλμό ή/και διαταραχές του ρυθμού της καρδιάς σας, οι οποίες μπορεί να είναι θανατηφόρες.

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε ταυτόχρονα με νοσοκομειακό διαγνωστικό/θεραπευτικό εξοπλισμό υψηλής συχνότητας. Κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα στο σημείο των ηλεκτροδίων και πιθανή βλάβη της συσκευής.

ΜΗΝ εφαρμόζετε το Unicare κοντά στο θώρακα, επειδή η εισαγωγή ηλεκτρικού ρεύματος μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακής μαρμαρυγής.

Η διέγερση δεν θα πρέπει να εφαρμόζεται κατά μήκος ή μέσω του κεφαλιού, απευθείας στα μάτια, καλύπτοντας το στόμα, στο μπροστινό μέρος του λαιμού (ιδίως στην καρωτίδα) ή από ηλεκτρόδια που τοποθετούνται στο άνω μέρος της πλάτης ή διασχίζουν την καρδιά.

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε το Unicare σε κοντινή απόσταση (π.χ. 1 m) από βραχέα κύματα ή μικροκύματα, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει αστάθεια στην έξοδο του διεγέρτη.

ΜΗΝ συνδέετε το Unicare με συσκευές που δεν περιγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο οδηγιών.

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε άλλο φορτιστή εκτός από αυτόν που παρέχεται. Η χρήση άλλων φορτιστών μπορεί να είναι επικίνδυνη.

ΜΗΝ χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατά τη διάρκεια της φόρτισης.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ:

Πρέπει να είστε **προσεκτικοί** εάν έχετε αιμορραγική διαταραχή, καθώς η διέγερση μπορεί να αυξήσει τη ροή του αίματος στην περιοχή που διεγείρεται.

Πρέπει να είστε **προσεκτικοί** εάν έχετε υποψία ή διαγνωσμένη επιληψία, καθώς η ηλεκτρική διέγερση μπορεί να επηρεάσει το όριο των επιληπτικών κρίσεων.

Θα πρέπει να δίνεται προσοχή όταν η συσκευή χρησιμοποιείται ταυτόχρονα με τη σύνδεση σε εξοπλισμό παρακολούθησης με ηλεκτρόδια που φοριούνται στο σώμα. *Ενδέχεται να παρεμβληθούν τα σήματα που παρακολουθούνται.*

Προσοχή Μην επιτρέπετε τη χρήση από άτομα που δεν είναι σε θέση να κατανοήσουν τις οδηγίες ή άτομα με γνωστικές αναπηρίες, π.χ. νόσο Αλτσχάιμερ ή άνοια.

Προσοχή: Η εισαγωγή του κολπικού ή πρωκτικού ηλεκτροδίου το καθιστά ακατάλληλο για χρήση σε παιδιά χωρίς κλινική επίβλεψη.

Προσοχή: Μακριά από παιδιά κάτω των 5 ετών. Μακρύς ομφάλιος λώρος - κίνδυνος στραγγαλισμού σε βρέφη.

Πρέπει να είστε **προσεκτικοί** όταν χρησιμοποιείτε το **Unicare** σε ρυθμίσεις υψηλής αντοχής. Η παρατεταμένη χρήση σε υψηλές ρυθμίσεις μπορεί να προκαλέσει μυϊκό τραυματισμό ή φλεγμονή των ιστών.

Προσοχή: Δεν υπάρχουν εξαρτήματα που μπορούν να επισκευαστούν από τον χρήστη. Δεν επιτρέπεται καμία τροποποίηση αυτού του εξοπλισμού.

Προσοχή: Δεν προορίζεται για χρήση σε περιβάλλον πλούσιο σε οξυγόνο.

Προσοχή: Δεν προορίζεται για χρήση σε συνδυασμό με εύφλεκτα αναισθητικά ή εύφλεκτους παράγοντες.

Προσοχή: Ο ασθενής είναι ο προβλεπόμενος χειριστής.

Προσοχή: Μην συντηρείτε και μην επισκευάζετε τη συσκευή ενώ χρησιμοποιείται με ασθενή.

Προσοχή: Η συντήρηση και όλες οι επισκευές πρέπει να εκτελούνται μόνο από εξουσιοδοτημένο γραφείο. Ο κατασκευαστής δεν φέρει καμία ευθύνη για τα αποτελέσματα της συντήρησης ή των επισκευών από μη εξουσιοδοτημένα άτομα.

Εάν είναι απαραίτητο, θα παρέχουμε κυκλωματικά διαγράμματα, καταλόγους εξαρτημάτων ή άλλες

πληροφορίες που θα βοηθήσουν το εξουσιοδοτημένο προσωπικό σέρβις να επισκευάσει τη συσκευή.

Προσοχή Κρατήστε το μακριά από παιδιά κάτω των 5 ετών, κατοικίδια ζώα και παράσιτα. Μακρύ καλώδιο - κίνδυνος στραγγαλισμού σε βρέφη.

Προσοχή: Μην βάζετε το καλώδιο μολύβδου στο λαιμό ή τυλιγμένο γύρω από το λαιμό.

Προσοχή: Θα πρέπει να τηρείται όταν χρησιμοποιείτε το **Unicare** σε ρυθμίσεις υψηλής αντοχής. Το **Unicare** διαθέτει μια κίτρινη λυχνία LED στην υποδοχή εξόδου, η οποία σημαίνει ότι η έξοδος θα υπερβεί τα 10 mA (R.M.S) ή τα 10 V (R.M.S) κατά μέσο όρο για οποιαδήποτε περίοδο 1 δευτερολέπτου. Η παρατεταμένη χρήση σε υψηλές ρυθμίσεις μπορεί να προκαλέσει μυϊκό τραυματισμό ή φλεγμονή των ιστών.



Σημείωση: Δεν έχουν αναφερθεί σοβαρές ή μακροχρόνιες ανεπιθύμητες ενέργειες. Ήπιες ανεπιθύμητες ενέργειες αναφέρονται πολύ σπάνια, αλλά αυτές έχουν συμπεριλάβει μυϊκό πόνο και κράμπες, ευαισθησία του κόλπου, ερεθισμό και αιμορραγία, ήπια ή βραχυπρόθεσμη ακράτεια παρόρμησης ή ακράτεια κοπράνων και αίσθηση μυρμηγκιάσματος στα πόδια. Εάν παρουσιάσετε οποιοδήποτε από αυτά, διακόψτε αμέσως τη χρήση. Όταν τα συμπτώματα υποχωρήσουν, δοκιμάστε να συνεχίσετε με χαμηλότερη ένταση.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΑΘΕΤΗΡΑ:

Προσοχή: Ο κοιλιακός καθετήρας **Unicare** προορίζεται μόνο για χρήση από μία ασθενή. Μην μοιράζεστε τον καθετήρα **Unicare** με κανέναν άλλον. Μπορεί να προκύψει ακατάλληλη θεραπεία ή διασταυρούμενη μόλυνση.

Προσοχή: Είναι σημαντικό ο κοιλιακός καθετήρας να καθαρίζεται μετά από κάθε χρήση. Ο αναποτελεσματικός καθαρισμός μπορεί να οδηγήσει σε ερεθισμό ή μόλυνση.

Προσοχή: Η εισαγωγή ή η αφαίρεση όταν η διέγερση είναι ενεργή μπορεί να προκαλέσει δυσφορία ή ερεθισμό των ιστών.

Προσοχή: Εάν εμφανιστεί ερεθισμός των ιστών, διακόψτε αμέσως τη θεραπεία. Ζητήστε τη συμβουλή του επαγγελματία υγείας σας πριν συνεχίσετε την περαιτέρω θεραπεία για την αποφυγή τραυματισμού.

Προσοχή: Μην χρησιμοποιείτε λιπαντικό με βάση τη σιλικόνη στις μεταλλικές πλάκες του καθετήρα, καθώς μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα της μυϊκής διέγερσης του **Unicare**.

Προσοχή: Ο ανοξειδωτός χάλυβας στις μεταλλικές πλάκες του αισθητήρα περιέχει λίγο νικέλιο. Αυτό θα μπορούσε να προκαλέσει αντίδραση εάν έχετε αλλεργία στο νικέλιο. Διατίθεται εναλλακτικός χρυσός καθετήρας ειδικά

κατασκευασμένος χωρίς νικέλιο (βλ. **X-VPG**).

Προσοχή: Μην χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή με κοιλιακό ή πρωκτικό καθετήρα εκτός από αυτούς που συνιστά ο κατασκευαστής στην ενότητα 18. Ηλεκτρόδια με μικρότερη επιφάνεια ενδέχεται να προκαλέσουν ερεθισμό των ιστών.

ΜΗΝ ΤΟΠΟΘΕΤΕΙΤΕ ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ:

- Στο δέρμα, το οποίο δεν έχει φυσιολογική αίσθηση. Εάν το δέρμα είναι μούδιασμένο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί πολύ μεγάλη δύναμη, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε φλεγμονή του δέρματος.
- Σε σπασμένο δέρμα. Τα μαξιλαράκια ηλεκτροδίων θα μπορούσαν να ενθαρρύνουν τη μόλυνση.
- Στο μπροστινό μέρος του λαιμού. Αυτό μπορεί να προκαλέσει κλείσιμο των αεραγωγών, προκαλώντας αναπνευστικά προβλήματα. Μπορεί να προκαλέσει ξαφνική πτώση της αρτηριακής πίεσης (αγγειοβελτιωτική αντίδραση).
- Πάνω από τα μάτια. Μπορεί να επηρεάσει την όραση ή να προκαλέσει πονοκεφάλους.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Προσοχή: Μην αγνοείτε οποιαδήποτε αλλεργική αντίδραση στα μαξιλαράκια ηλεκτροδίων: Εάν

εμφανιστεί δερματικός ερεθισμός, σταματήστε να χρησιμοποιείτε το TENS, καθώς αυτός ο τύπος ηλεκτροδίων μπορεί να μην είναι κατάλληλος για εσάς. Διατίθενται εναλλακτικά μαξιλάρια ηλεκτροδίων ειδικά κατασκευασμένα για ευαίσθητο δέρμα (βλ. **E-696SS**).

Προσοχή: Μην χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή με άλλα καλώδια ή ηλεκτρόδια εκτός από αυτά που συνιστά ο κατασκευαστής. Η απόδοση μπορεί να διαφέρει από τις προδιαγραφές. Ηλεκτρόδια με μικρότερη επιφάνεια ενδέχεται να προκαλέσουν ερεθισμό των ιστών.

Προσοχή: Μην χρησιμοποιείτε ρυθμίσεις υψηλής έντασης εάν τα ηλεκτρόδια είναι μικρότερα από 50x50mm.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ

-Τα παρεχόμενα μαξιλάρια ηλεκτροδίων είναι επαναχρησιμοποιήσιμα αλλά για χρήση από έναν ασθενή. Η κόλλα είναι αποκολλησίμη υδρογέλη (με βάση το νερό).

-Για να επιτύχετε την καλύτερη αγωγιμότητα μέσω των ηλεκτροδίων, βεβαιωθείτε πάντα ότι είναι σε καλή κατάσταση και κολλώδη.

-Πριν από τη χρήση βεβαιωθείτε ότι το δέρμα σας είναι καθαρό και στεγνό.

-Αποκολλήστε τα μαξιλάρια ηλεκτροδίων από την προστατευτική

πλαστική τους ασπίδα κρατώντας και ανασηκώνοντας τη μία γωνία του μαξιλαριού και τραβώντας το. Μην τραβήξετε το καλώδιο της πλεξούδας του μαξιλαριού.

-Μετά τη χρήση να αντικαθιστάτε πάντα τα μαξιλάρια ηλεκτροδίων στην πλαστική επένδυση και να τα τοποθετείτε στην επανασφραγιζόμενη πλαστική σακούλα.

-Αν τα μαξιλάρια ηλεκτροδίων στεγνώσουν, τότε είναι καλύτερο να αγοράσετε ένα πακέτο αντικατάστασης. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, μπορεί να είναι δυνατό να αποκατασταθεί κάποια από την κολλώδη κατάσταση του μαξιλαριού προσθέτοντας μια μικρή σταγόνα νερού σε κάθε μαξιλάρι και απλώνοντας το γύρω γύρω. Εάν προστεθεί πολύ νερό, το μαξιλάρι ηλεκτροδίου θα γίνει πολύ μαλακό. Εάν συμβεί αυτό, τότε προτείνεται, προκειμένου να προσπαθήσετε να αποκαταστήσετε κάποια συγκολλητικότητα, να τα τοποθετήσετε με την κολλώδη πλευρά προς τα πάνω στο ψυγείο για λίγες ώρες.

-Με πολύ ζεστό καιρό η γέλη στα μαξιλάρια ηλεκτροδίων μπορεί να γίνει μαλακή. Σε τέτοιες περιπτώσεις τοποθετήστε τα, ακόμα με την πλαστική τους επένδυση και στη θήκη τους, στο ψυγείο μέχρι να επανέλθουν στην κανονική τους κατάσταση.

-Τα παρεχόμενα μαξιλάρια ηλεκτροδίων δεν περιέχουν λατέξ.

-Αντικαταστήστε τα μαξιλαράκια ηλεκτροδίων όταν χάσουν την κολλητικότητά τους.

Η κακή σύνδεση μπορεί να προκαλέσει δυσφορία και ερεθισμό του δέρματος.

-Η διάρκεια ζωής μιας κλειστής συσκευασίας ηλεκτροδίων είναι 2 χρόνια. Αυτό μπορεί να επηρεαστεί από πολύ υψηλές θερμοκρασίες ή πολύ χαμηλή υγρασία.

- Ο χειριστής πρέπει να δίνει ιδιαίτερη προσοχή όταν χρησιμοποιεί τη συσκευή σε συχνότητες άνω του επιπέδου 24 (εφαρμογή 24 mA).

ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΤΗ ΣΥΣΚΕΥΗ ΣΑΣ ΣΕ ΚΑΛΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ, ΛΑΒΕΤΕ ΥΠΟΨΗ ΣΑΣ ΤΙΣ ΑΚΟΛΟΥΘΕΣ ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ:

Προσοχή: Μην βυθίζετε τη συσκευή σας σε νερό ή μην την τοποθετείτε κοντά σε υπερβολική θερμότητα, όπως τζάκι ή θερμαντικό σώμα ή πηγές υψηλής υγρασίας, όπως νεφελοποιητής ή βραστήρας, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει την παύση της σωστής λειτουργίας της.

Προσοχή: καθώς η μακροχρόνια έκθεση στο ηλιακό φως μπορεί να επηρεάσει το καουτσούκ με αποτέλεσμα να γίνει λιγότερο ελαστικό και να ραγίσει.

Προσοχή: Κρατήστε τη συσκευή μακριά από χνούδια και σκόνη, καθώς η μακροχρόνια έκθεση σε χνούδια ή σκόνη μπορεί να

επηρεάσει τις υποδοχές ή να προκαλέσει κακή επαφή του συνδέσμου της μπαταρίας.

Προσοχή: Θερμοκρασία και σχετική υγρασία αποθήκευσης: -10°C - $+45^{\circ}\text{C}$ (≤ 3 μήνες), 45%--75% R.H. Θερμοκρασία και σχετική υγρασία μεταφοράς: -10°C - $+60^{\circ}\text{C}$, 45%--75% R.H.

Προσοχή: Δεν υπάρχουν εξαρτήματα που μπορούν να επισκευαστούν από τον χρήστη. Μην επιχειρήσετε να ανοίξετε ή να τροποποιήσετε τη μονάδα. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την ασφαλή λειτουργία της μονάδας και θα καταστήσει άκυρη την εγγύηση

10. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Κάθε πρόγραμμα έχει το δικό του συνδυασμό ρυθμίσεων συχνότητας και πλάτους παλμού που επιτρέπουν διαφορετικές αισθήσεις μέσω του καθετήρα ή των προαιρετικών ηλεκτροδίων και βοηθούν στη θεραπεία των διαφόρων τύπων ακράτειας.

• Συχνότητα (μετρούμενη σε Hz - παλμοί ανά δευτερόλεπτο)

Οι χαμηλές συχνότητες (1-10 Hz) έχουν καθαριστική και χαλαρωτική επίδραση μέσω μεμονωμένων συσπάσεων.

Οι μεσαίες συχνότητες (20-50 Hz) μπορούν να ασκήσουν μεγάλη

πίεση στον μυ, προάγοντας έτσι τη μυϊκή δομή.

Πύλη πόνου (μόνο για το πρόγραμμα **PAIN**): Η υψηλή συχνότητα των 110 Hz είναι καλή στο μπλοκάρισμα των σημάτων πόνου.

- **Πλάτος παλμού (μετρούμενο σε μs - εκατομμυριοστά του δευτερολέπτου)**

Η μονάδα **Unicare** έχει εύρος παλμών από 100 έως 300 μs. Σε γενικές γραμμές, όσο υψηλότερο είναι το εύρος παλμού, τόσο πιο "επιθετική" είναι η αίσθηση της διέγερσης, εάν το εύρος παλμού ρυθμιστεί αρκετά υψηλά, θα προκαλέσει συνήθως μυϊκή σύσπαση, η οποία απαιτείται για την αποτελεσματική τόνωση των μυών του πυελικού εδάφους.

11. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

11.1. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Prog	STRES	URGE	MIXED	STONE	ΠΟΝΟΣ
Συχνότητα (Hz)	50	10	10/50	35	110
Πλάτος παλμού (μs)	300	200	200/300	250	100
Ramp Up & Down (s)	1	Ήταθερή	Con/1	2	Ήταθερή
Οροπέδιο (s)	5		Con/5	3	
Ανάπαυση (s)	10		Con/10	6	
Προεπιλεγμένη διάρκεια (λεπτά)	20	Συνεχής	20	20	Συνεχής

11.2. ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Το **Unicare** διαθέτει πέντε προκαθορισμένα προγράμματα. Ένα για κάθε τύπο ακράτειας (**STRESS**, **URGE** και **MIXED**), ένα για την τόνωση των μυών του πυελικού εδάφους (**STONE**) και ένα για τον πόνο περιόδου (**PAIN**).

ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΛΟΓΩ ΣΤΡΕΣ:

Εμφανίζεται στην οθόνη ως: **STRES**

Το πρόγραμμα ακράτειας **STRES** ενισχύει τους μύες του πυελικού εδάφους χρησιμοποιώντας ήπια διέγερση. Μόλις οι μύες αυτοί δυναμώσουν, είναι σε θέση να

αντισταθούν καλύτερα στη διαρροή ούρων που προκαλείται από εξωτερική πίεση που ασκείται στην ουροδόχο κύστη, όπως με βήχα, φτέρνισμα ή σωματική άσκηση.

Η διέγερση προκαλεί τη σύσπασση και τη λειτουργία των μυών. Αυτό αυξάνει τη δύναμή τους. Όπως και σε άλλες προπονήσεις φυσικής κατάστασης, η επιτυχής θεραπεία απαιτεί διέγερση μία φορά την ημέρα για ένα έως τρεις μήνες. Η βελτίωση αρχίζει να γίνεται εμφανής μετά από περίπου τέσσερις εβδομάδες.

Η αίσθηση είναι σαν μια ισχυρή έλξη των μυών του κόλπου, που τραβάει προς τα πάνω το πυελικό έδαφος. Η φυσική σας αντίδραση θα είναι να τραβήξετε τους μύες σας προς τα μέσα και προς τα πάνω, και αυτό τους εξασκεί και τους δυναμώνει.

ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΫΡΗΣΗΣ:

Εμφανίζεται στην οθόνη ως: **URGE**

Το πρόγραμμα **URGE** λειτουργεί με διαφορετικό τρόπο από το πρόγραμμα **STRES**. Η ήπια συνεχής διέγερση καταπραΰνει τον μυ της ουροδόχου κύστης (απονευρωτής), μειώνοντας τις ακούσιες συσπάσεις του. Αυτό αποτρέπει την ανεπιθύμητη και απροσδόκητη κένωση της ουροδόχου κύστης.

Η επιτυχής θεραπεία απαιτεί διέγερση μία φορά την ημέρα και οι βελτιώσεις μπορούν μερικές φορές να παρατηρηθούν σε μόλις δύο εβδομάδες.

Η αίσθηση είναι μια πιο απαλή, δονητική διέγερση. Παρ' όλα αυτά, όταν το πρόγραμμα τελειώσει και το πυελικό σας έδαφος χαλαρώσει, θα φανεί πόσο έχει ασκηθεί το πυελικό σας έδαφος.

ΜΙΚΤΗ ΑΚΡΑΤΕΙΑ:

Εμφανίζεται στην οθόνη ως: **MIXED**

Αυτό το πρόγραμμα είναι ιδανικό εάν πάσχετε τόσο από ακράτεια λόγω πίεσης όσο και από ακράτεια λόγω παρόρμησης. Είναι ένας συνδυασμός των προγραμμάτων **STRES** και **URGE**.

Στα πρώτα 10 λεπτά χρησιμοποιείται το πρόγραμμα **URGE** για τη μείωση της ευαισθησίας, και στη συνέχεια, στα δεύτερα 10 λεπτά, το πρόγραμμα **STRES** ασκεί τους μύες του πυελικού εδάφους. Μπορεί να χρειαστεί να αυξήσετε τη δύναμη για να αισθανθείτε τη μυϊκή σύσπασση όταν ξεκινά το πρόγραμμα **STRES**.

ΤΟΝΟΣ:

Εμφανίζεται στην οθόνη ως: **TONE**

Μόλις ενισχυθούν οι μύες του πυελικού εδάφους με το **Unicare**, συνεχίστε να τους γυμνάζετε.

Η τακτική χρήση αυτού του προγράμματος, περίπου δύο φορές την εβδομάδα, θα εξασφαλίσει ότι οι μύες σας θα παραμείνουν σε φόρμα και τόνωση.

Το πρόγραμμα **TONE** μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπεία για την ακράτεια λόγω στρες.

Η αίσθηση κατά τη χρήση του προγράμματος **STONE** είναι ένα μείγμα ισχυρής σύσφιξης των μυών και στη συνέχεια χαλάρωσης.

Ένα ισχυρό και γυμνασμένο πυελικό έδαφος μπορεί να αυξήσει τη σεξουαλική υγεία και απόλαυση.

ΠΟΝΟΣ:

Εμφανίζεται στην οθόνη ως: **PAIN**

Το πρόγραμμα **PAIN** μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση του πόνου της περιόδου. Διαθέτει μια σταθερή έξοδο που παράγει μια αίσθηση μυρμηγκιάσματος, ενεργοποιώντας την πύλη του πόνου. Είναι το πρόγραμμα που είναι πιθανό να οδηγήσει στη

μεγαλύτερη ανακούφιση από τον πόνο.

12. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η συσκευασία περιέχει:

- 1 x Μονάδα διεγέρτη ακράτειας **Unicare**
- 1 x Go Gel 50 ml (K-GO50)
- 1 x Καλώδιο μολύβδου (L-CPT)
- 1 x κολπικός καθετήρας Liberty Loop με αποσπώμενο δείκτη (X-VPL)
- 2 x μαξιλάρια ηλεκτροδίων 50x90 mm (E-CM5090)
- 1 x Προσαρμογέας φόρτισης (Ηνωμένο Βασίλειο/ΕΕ)
- 1 x αποσπώμενο κλιπ ζώνης
- 1 x Θήκη αποθήκευσης
- 1 x Εγχειρίδιο οδηγιών

ΠΛΗΡΟΦΟΡΪΕΣ ΜΟΝΑΔΑΣ

13.1. ΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΑ & ΟΘΟΝΗ





13.2. ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ



ON/OFF

Για να ενεργοποιήσετε τη μονάδα, πατήστε το κουμπί **ON** και κρατήστε το πατημένο για 3 έως 5 δευτερόλεπτα μέχρι να εμφανιστεί στην οθόνη. Για να

απενεργοποιήσετε τη μονάδα, πατήστε το κουμπί ▼ για να αφαιρέσετε το κλείδωμα του πληκτρολογίου και πατήστε το κουμπί **OFF** και κρατήστε το πατημένο για 3 έως 5 δευτερόλεπτα μέχρι να σταματήσει η ένδειξη.

Κατά την πρώτη χρήση ή μετά την αλλαγή μπαταριών, η οθόνη δείχνει ότι η μονάδα έχει ρυθμιστεί αυτόματα στο πρόγραμμα **STRES** σε μηδενική ισχύ.

Όταν ενεργοποιηθεί, η μονάδα θα ξεκινήσει αυτόματα το πρόγραμμα που χρησιμοποιούνταν κατά την τελευταία απενεργοποίησή της.

Η μονάδα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα:

- Όταν ο χρονοδιακόπτης φτάσει στο μηδέν,
- Εάν παραμείνει σε μηδενική ισχύ για περισσότερο από 5 λεπτά.



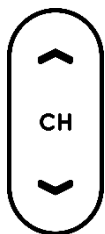
Σημείωση: Ελέγχετε πάντα ότι η μονάδα είναι απενεργοποιημένη πριν εφαρμόσετε ή αφαιρέσετε τον αισθητήρα ή τα μαξιλάρια.

Ο οπίσθιος φωτισμός θα σβήσει 10 δευτερόλεπτα μετά το τελευταίο πάτημα του κουμπιού.

ΈΛΕΓΧΟΙ ΑΝΤΟΧΗΣ

Τα κουμπιά με την ένδειξη ▲ και ▼ είναι τα στοιχεία ελέγχου της έντασης.

Για να αυξήσετε τη δύναμη, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί ▲ μέχρι να επιτευχθεί η απαιτούμενη δύναμη.



Για να μειώσετε την ισχύ, πατήστε και αφήστε το κουμπί ▼.

Για να αυξήσετε την ισχύ σε βήματα του 1 mA, πατήστε και αφήστε το κουμπί ▲.

Η μονάδα θα παραμείνει στο τμήμα WORK του κύκλου για 5 δευτερόλεπτα ενώ ρυθμίζεται η ένταση.

Τα επίπεδα ισχύος εμφανίζονται στην οθόνη LCD.

Τα κουμπιά ελέγχου της ισχύος δεν θα λειτουργούν μέχρι η μονάδα να συνδεθεί σωστά μαζί σας (ο αισθητήρας έχει τοποθετηθεί σωστά). Το Unicare ανιχνεύει την αποσύνδεση και επαναφέρει αυτόματα την ισχύ στο μηδέν.

Η μονάδα διαθέτει 99 επίπεδα ισχύος. Αν κρατήσετε πατημένο το κουμπί ▲ για 3 έως 5 δευτερόλεπτα, η ισχύς θα αρχίσει να κυλάει.

Μπορεί να μην αισθάνεστε τίποτα στις πρώτες πιέσεις. Συνεχίστε να πιέζετε μέχρι η αίσθηση να είναι έντονη αλλά άνετη. Περαιτέρω αυξήσεις κατά τη διάρκεια της χρήσης μπορεί να είναι απαραίτητες εάν το σώμα σας συνηθίσει την αίσθηση.

Η κίτρινη λυχνία LED στην υποδοχή εξόδου υποδεικνύει ότι υπάρχει ενεργή έξοδος. Η ένδειξη παραμένει αναμμένη για 5 δευτερόλεπτα μετά την αφαίρεση του βύσματος.

ΈΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ



Το εικονιζόμενο κουμπί είναι το κουμπί ελέγχου του προγράμματος. Το **Unicare** διαθέτει πέντε προκαθορισμένα προγράμματα. Κατά την πρώτη χρήση, η μονάδα μεταβαίνει αυτόματα στο πρόγραμμα **STRES**. Την επόμενη φορά που θα ενεργοποιηθεί, θα προεπιλεγεί το πρόγραμμα που χρησιμοποιήθηκε τελευταία.

Κάθε φορά που πατάτε και αφήνετε το κουμπί **PROGRAMME CONTROL**, το πρόγραμμα αλλάζει και εμφανίζεται στην οθόνη LCD.

Κάθε φορά που αλλάζετε το πρόγραμμα, το επίπεδο ισχύος επανέρχεται στο μηδέν. Αυτό είναι ένα χαρακτηριστικό ασφαλείας για την ανακούφιση κάθε ξαφνικής αίσθησης κύματος, καθώς κάθε πρόγραμμα δίνει διαφορετική



ΧΡΟΝΟΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Το εικονιζόμενο κουμπί μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον καθορισμό της διάρκειας της συνεδρίας. Όταν ενεργοποιείτε τη μονάδα, ρυθμίζεται αυτόματα σε 20 λεπτά ή Συνεχής, (εμφανίζεται ως C) ανάλογα με το πρόγραμμα που έχει επιλεγεί.

Για να ρυθμίσετε διαφορετική ώρα, ρυθμίστε τη δύναμη στο μηδέν και πατήστε **TIMER**. Η ένδειξη **min** θα αναβοσβήνει.

Μπορείτε να ορίσετε χρόνους συνεδρίας C (Συνεχής) ή 10, 20, 30,

45, 60 ή 90 λεπτά με τα κουμπιά ▲ και ▼.

Πιέστε ξανά **TIMER** για να αποθηκεύσετε την επιλογή σας.

Στην οθόνη LCD εμφανίζεται η διάρκεια της συνεδρίας δίπλα στο σύμβολο του ρολογιού. Η μονάδα μετρά αυτόματα αντίστροφα τα λεπτά που έχουν ρυθμιστεί και απενεργοποιείται όταν φτάσει στο 0.

ΧΑΜΗΛΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑ



Το σύμβολο της άδειας μπαταρίας θα σας δείξει πότε πρέπει να επαναφορτίσετε τις μπαταρίες. Η μονάδα θα απενεργοποιηθεί περίπου 2 λεπτά μετά από αυτό.

ΚΛΕΙΔΩΜΑ ΠΛΗΚΤΡΟΛΟΓΙΟΥ



Εάν δεν πατήσετε κανένα πλήκτρο για 30 δευτερόλεπτα, το πληκτρολόγιο θα κλειδώσει. Αυτό γίνεται για να αποφύγετε τυχαίες αλλαγές στη ρύθμιση.

Για να ξεκλειδώσετε, πατήστε και κρατήστε πατημένο το χειριστήριο μείωσης της ισχύος (κουμπί ▼).

LEADS ALARM

Το **Unicare** παρακολουθεί τη σύνδεση και την επαφή μεταξύ εσάς και του καθετήρα ή των μαξιλαριών. Αυτό γίνεται για να αποφευχθούν ξαφνικές μεταβολές σε περίπτωση επαναφοράς μιας σπασμένης

σύνδεσης. Εάν κάποιο από αυτά ξεφύγει από ένα τυπικό εύρος, ενώ η ισχύς είναι πάνω από 20, η μονάδα θα αναβοσβήνει **LEADS** και θα επιστρέψει την ισχύ στο 0.

Ελέγξτε το καλώδιο και, εάν είναι απαραίτητο, λιπάνετε τον αισθητήρα με ένα λιπαντικό με βάση το νερό, όπως το TensCare Go Gel (βλέπε **K-GO**). Ανατρέξτε στην ενότητα 21 για περισσότερες συμβουλές αντιμετώπισης προβλημάτων.

ΜΝΗΜΗ

Το **Unicare** διαθέτει μνήμη με τρεις λειτουργίες:

1) Διατήρηση του προγράμματος. Όταν ενεργοποιείτε τη μονάδα, θα ξεκινήσει αυτόματα το πρόγραμμα που χρησιμοποιούσε όταν ήταν απενεργοποιημένη.

2) Χρήση. Πιέστε ταυτόχρονα τα πλήκτρα **T** και **▼** και κρατήστε τα πατημένα για 3 έως 5 δευτερόλεπτα. Στην οθόνη θα εμφανιστεί ο αριθμός των φορών που χρησιμοποιήθηκε η μονάδα και η διάρκεια της χρήσης σε ώρες.

Πατήστε ξανά τα ίδια κουμπιά για να επιστρέψετε στους κανονικούς ελέγχους.

3) Επαναφορά μνήμης. Για να μηδενίσετε τη μνήμη, κρατήστε πατημένα τα κουμπιά **T** και **OFF** μαζί για 3 έως 5 δευτερόλεπτα.



13. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ UNICARE

14.1. ΦΌΡΤΙΣΗ ΤΗΣ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ

Το **Unicare** τροφοδοτείται από μια ενσωματωμένη επαναφορτιζόμενη μπαταρία ιόντων λιθίου. Ένας προσαρμογέας φόρτισης περιλαμβάνεται στο σετ. Η μπαταρία θα πρέπει να φορτίζεται περίπου μία φορά το μήνα. Η μπαταρία θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 15 ώρες σε 50mA, 300μs, 50Hz. Για την πλήρη φόρτιση της μπαταρίας θα χρειαστούν περίπου 2 ώρες.

Όταν η μπαταρία εξαντλείται, τα **εικονίδια της μπαταρίας** θα εμφανιστούν στην οθόνη. Αν και η οθόνη εξασθενεί καθώς οι μπαταρίες αδειάζουν, η ισχύς της εξόδου δεν αλλάζει μέχρι να εμφανιστεί η προειδοποίηση.



Προειδοποίηση:

Χρησιμοποιήστε μόνο το παρεχόμενο καλώδιο φόρτισης. Η χρήση άλλων καλωδίων

μπορεί να είναι επικίνδυνη και θα ακυρώσει την εγγύηση.



Προειδοποιήσεις μπαταρίας

Για να φορτίσετε την μπαταρία:

Συνδέστε το φορτιστή στη μονάδα και συνδέστε τον στην πρίζα.

Στην οθόνη θα εμφανιστεί η λέξη **BATT** και τρεις γραμμές που αναβοσβήνουν - αυτό σημαίνει ότι η μπαταρία φορτίζεται.

Όταν η μπαταρία είναι φορτισμένη, θα εμφανιστεί η λέξη **FULL**.



Σημείωση: Η συσκευή πρέπει να φορτίζεται τουλάχιστον μία φορά κάθε 3 μήνες για να διασφαλιστεί η διάρκεια ζωής της μπαταρίας.



Σημείωση: Η συσκευή δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ενώ είναι φορτισμένη.



Σημείωση: Τάση φόρτισης: ρεύμα φόρτισης: 60mA.



Σημείωση: Χρησιμοποιήστε προσαρμογείς με τις ακόλουθες προδιαγραφές.

- ✧ Έξοδος: 1A
- ✧ Η ονομαστική τάση εισόδου δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 250 V
- ✧ Ταξινόμηση προστασίας από ηλεκτροπληξία: Κατηγορία II
- ✧ Ταξινόμηση IP: τουλάχιστον IP21
- ✧ Ο προσαρμογέας πρέπει να συμμορφώνεται με τα πρότυπα IEC 60601-1 ή IEC 60950-1.

Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με μπαταρία ιόντων λιθίου. Η μη τήρηση αυτών των οδηγιών μπορεί να προκαλέσει διαρροή οξέος από την μπαταρία ιόντων λιθίου, να θερμανθεί, να εκραγεί ή να αναφλεγεί και να προκαλέσει τραυματισμό ή/και ζημιά:

MHN τρυπάτε, ανοίγετε, αποσυναρμολογείτε ή χρησιμοποιείτε σε υγρό ή/και διαβρωτικό περιβάλλον.

MHN το εκθέτετε σε θερμοκρασίες άνω των 60°C (140F).

MHN τοποθετείτε, αποθηκεύετε ή αφήνετε κοντά σε πηγές θερμότητας, σε άμεσο έντονο ηλιακό φως, σε χώρο με υψηλή θερμοκρασία (όχημα σε εξαιρετικά θερμές συνθήκες), σε δοχείο υπό πίεση ή σε φούρνο μικροκυμάτων.

MHN βυθίζετε σε νερό ή θαλασσινό νερό και **MHN** βραχείτε.

MHN βραχυκυκλώνετε.

MHN κολλήσετε απευθείας το πακέτο ή την μπαταρία, μην πειράξετε το κύκλωμα και μην αντιστρέψετε τους θετικούς και αρνητικούς πόλους.

MHN μεταφέρετε και μην αποθηκεύετε την μπαταρία μαζί με αιχμηρά μεταλλικά αντικείμενα που θα μπορούσαν να τρυπήσουν την μπαταρία, π.χ. κολιέ, καρφίτσες, καρφί κ.λπ.

ΜΗΝ χτυπάτε το πακέτο με αιχμηρή άκρη ή πετάτε το πακέτο.

Προειδοποίηση: Για να αποφευχθεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας, αυτός ο εξοπλισμός πρέπει να συνδέεται μόνο σε δίκτυο με προστατευτική γείωση.

ΜΗΝ αντικαθιστάτε τις δικές σας μπαταρίες. Η λανθασμένη αλλαγή μπαταριών λιθίου ή κυψελών καυσίμου μπορεί να οδηγήσει σε απaráδεκτους κινδύνους.

ΜΗΝ αντικαθιστάτε την μπαταρία χωρίς κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό, διαφορετικά θα προκληθεί κίνδυνος (όπως υπερθέρμανση, πυρκαγιά ή έκρηξη).

Μην τοποθετείτε τον εξοπλισμό κατά τη διάρκεια της φόρτισης έτσι ώστε να είναι δύσκολη η χρήση του προσαρμογέα φόρτισης. Ο παρεχόμενος προσαρμογέας φόρτισης χρησιμοποιείται για την απομόνωση των κυκλωμάτων του εξοπλισμού από την παροχή ρεύματος δικτύου.

Χρησιμοποιείτε μόνο τον φορτιστή μπαταριών που παρέχεται για την επαναφόρτιση των μπαταριών. Μην συνδέετε το πακέτο σε ηλεκτρική πρίζα.

Κρατήστε τις μπαταρίες μακριά από τα παιδιά για να αποφύγετε την κατάποσή τους κατά λάθος. Σε περίπτωση κατάποσης από παιδί, επικοινωνήστε αμέσως με τον επαγγελματία υγείας.



Προσοχή για την μπαταρία

Προσοχή: Διαφορετικά, οι διατάξεις ασφαλείας στο πακέτο μπαταριών μπορεί να παραβιαστούν.

Προσοχή: Εάν η μπαταρία δημιουργεί οσμή, παράγει θερμότητα, αποχρωματίζεται ή παραμορφώνεται ή με οποιονδήποτε τρόπο εμφανίζεται μη φυσιολογική κατά τη χρήση, την επαναφόρτιση ή την αποθήκευση, αφαιρέστε την αμέσως από τη συσκευή ή τη φόρτιση της μπαταρίας και σταματήστε τη χρήση της.

Προσοχή: Πλύνετε καλά με άφθονο νερό και αναζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

Εάν είναι απαραίτητο, για να προμηθευτείτε μια μπαταρία αντικατάστασης, στείλτε τη συσκευή στην Tenscare. (Δείτε το πίσω κάλυμμα για τα στοιχεία επικοινωνίας)

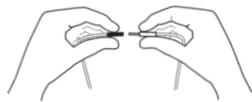
Διάθεση: Πάντα να απορρίπτετε τις μπαταρίες και τη συσκευή με υπευθυνότητα σύμφωνα με τις οδηγίες της τοπικής κυβέρνησης. Μην πετάτε τις μπαταρίες σε φωτιά. Κίνδυνος έκρηξης.

14.2. ΚΑΛΩΔΙΟ ΣΥΝΔΕΣΗΣ

Τοποθετήστε το βύσμα του καλωδίου μολύβδου στη βάση της μονάδας.



Συνδέστε το καλώδιο από τη βάση της μονάδας με το καλώδιο του αισθητήρα.



Σπρώξτε τα άκρα των ακίδων σταθερά στα άκρα των ακροδεκτών του καλωδίου του αισθητήρα.

Τα καλώδια μπορεί να υποστούν ζημιά από τον σκληρό χειρισμό και πρέπει να αντιμετωπίζονται με προσοχή.

Χρωματική κωδικοποίηση καλωδίων μολύβδου.

Τα άκρα του καλωδίου είναι μαύρου ή κόκκινου χρώματος. Αυτή η κωδικοποίηση παρέχεται για ορισμένες επαγγελματικές χρήσεις. Για τους περισσότερους σκοπούς, ο προσανατολισμός δεν έχει καμία διαφορά και μπορείτε να αγνοήσετε αυτή τη χρωματική κωδικοποίηση.

14.3. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΟΔΟ

1) Πριν από τη χρήση του **Unicare** θα πρέπει να ουρήσετε.

2) Λιπάνετε τις μεταλλικές επιφάνειες των ηλεκτροδίων και το άκρο του καθετήρα με ένα λιπαντικό με βάση το νερό, όπως το TensCare Go Gel ή νερό.



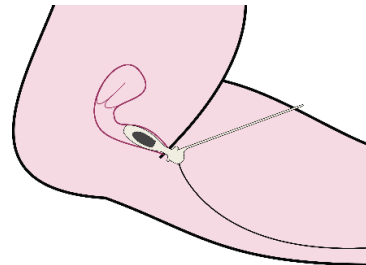
Προσοχή: Μην χρησιμοποιείτε λιπαντικό με βάση τη σιλικόνη στις επαφές διέγερσης, καθώς μπορεί να μειώσει την αποτελεσματικότητα της μυϊκής διέγερσης του **Unicare**.

3) Επιλέξτε μια άνετη θέση, όπως να ξαπλώσετε στο κρεβάτι σας στο πλάι με τα γόνατά σας σηκωμένα.



Προειδοποίηση: Βεβαιωθείτε ότι το **Unicare** είναι απενεργοποιημένο πριν τοποθετήσετε τον αισθητήρα.

4) Αφού το καλώδιο συνδεθεί με ασφάλεια, εισάγετε τον καθετήρα στον κόλπο σας, με τον ίδιο τρόπο που θα τοποθετούσατε ένα ταμπόν, μέχρι να είναι ορατό μόνο το πλαστικό χείλος στη βάση του



καθετήρα.

5) Τα μεταλλικά μέρη διοχετεύουν τον ηλεκτρικό παλμό και θα πρέπει να βρίσκονται σε επαφή με το κύριο

μέρος του μυός ανά πάσα στιγμή. Οι ιστοί κοντά στην είσοδο είναι πιο ευαίσθητοι, γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγετε να τους διεγείρετε. Βεβαιωθείτε ότι ο αισθητήρας είναι ευθυγραμμισμένος έτσι ώστε οι πλάκες επαφής να βρίσκονται στα πλάγια και οι μακρύτερες πλευρές της ακραίας στεφάνης τοποθέτησης να είναι κατακόρυφες.

Σημεία Επαφής Τοποθέτηση



6) Ο

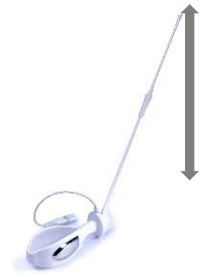
καθετήρας Liberty Loop διαθέτει ένα εξάρτημα δείκτη που σας επιτρέπει να παρακολουθείτε οπτικά την επιτυχία των συσπάσεων του πυελικού σας εδάφους (ο καθετήρας μπορεί να χρησιμοποιηθεί και χωρίς τον δείκτη).

Ο δείκτης καταδεικνύει τη δύναμη και τη διάρκεια κάθε συστολής, είτε αυτή προκαλείται από διέγερση είτε εκτελείται με το χέρι. Για παράδειγμα, οι ασθενείς συσπάσεις ορίζονται από μικρή ή καθόλου κίνηση του δείκτη.

Συναρμολογήστε τον δείκτη και συνδέστε τον στον αισθητήρα ως εξής:



- Όταν εκτελεστεί σωστά, ο δείκτης θα κινηθεί προς τα κάτω.
- Όταν εκτελείται λανθασμένα, ο δείκτης κινείται προς τα πάνω.



14.4. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

- 1) Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί **ON** στη μονάδα ελέγχου για 3 έως 5 δευτερόλεπτα για να ενεργοποιήσετε τη μονάδα ελέγχου.
- 2) Μπορείτε να επιλέξετε από τα πέντε προκαθορισμένα προγράμματα. Οι λεπτομέρειες στην ενότητα 10 θα σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε το καλύτερο πρόγραμμα που σας ταιριάζει. Για να αλλάξετε μεταξύ των προγραμμάτων, πατήστε τον επιλογέα προγράμματος, ο οποίος φέρει την ένδειξη **P**, στο κέντρο του πληκτρολογίου της μονάδας ελέγχου.
- 3) Με επιλεγμένο το επιθυμητό πρόγραμμα, μπορείτε να ρυθμίσετε την ένταση της μυϊκής διέγερσης μέχρι να φτάσετε σε ένα άνετο επίπεδο. Μόλις φτάσετε σε ένα άνετο επίπεδο, 5 δευτερόλεπτα αφού σταματήσετε να πατάτε το κουμπί, θα ξεκινήσει η διαλειμματική φάση εργασίας/ανάπαυσης. Το μηχάνημα θα κατέβει στα 0 mA για μια περίοδο ανάπαυσης και στη συνέχεια θα ανέβει ξανά στο

επίπεδο έντασης που επιλέξατε, για να δουλέψει τον μυ. Αυτός ο κύκλος θα συνεχιστεί για τα 20 λεπτά του προγράμματος.



Σημείωση: Η απαιτούμενη ισχύς ποικίλλει ευρέως μεταξύ των χρηστών - ορισμένοι θα χρησιμοποιήσουν το **Unicare** σε πλήρη ισχύ - 99 mA. Η ισχύς του **Unicare** θα αυξάνεται σε βήματα του 1 mA.

Αρχικά η αίσθηση μέσω του καθετήρα μπορεί να είναι περιορισμένη, αλλά θα βελτιωθεί κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Προσέξτε να μην χρησιμοποιείτε υπερβολική δύναμη και να μην διεγείρετε έτσι υπερβολικά τους μύες μέχρι να αποκατασταθεί η φυσιολογική αίσθηση. Η αίσθηση μπορεί να μην είναι ομοιόμορφη, καθώς μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με την ευαισθησία των νεύρων.

Η οθόνη LCD δείχνει την ένταση της χρησιμοποιούμενης έντασης. Ο στόχος είναι η αύξηση αυτής της έντασης σε διάστημα λίγων ημερών. Αλλά να θυμάστε ότι δεν υπάρχει βιασύνη, οπότε αυξήστε την ένταση της διέγερσης μόνο όταν αισθάνεστε άνετα και είστε έτοιμοι να προχωρήσετε.

Σημείωση: Εάν η αίσθηση γίνει δυσάρεστη, μειώστε την ένταση χρησιμοποιώντας το κουμπί ▼.

Όταν ενεργοποιηθεί, στα προγράμματα **STRES** και **TONE** η μονάδα θα εκτελέσει ένα πρόγραμμα άσκησης για 4-5 δευτερόλεπτα, ακολουθούμενο από περίοδο ανάπαυσης 8-10 δευτερολέπτων. Το **Unicare** προκαλεί μια αίσθηση που μοιάζει με έντονη έλξη του κόλπου και τράβηγμα του πυελικού εδάφους. Η φυσική αντίδραση θα είναι να τραβηχτεί προς τα μέσα και προς τα πάνω με τους μύες.

Σε χαμηλότερες ρυθμίσεις έντασης, μπορεί να μην αισθάνεστε καθόλου αίσθηση, αυτό εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το άτομο και τυχόν προϋπάρχουσες σωματικές καταστάσεις, οπότε αυξήστε σιγά-σιγά την ένταση πατώντας επανειλημμένα το κουμπί ▲ μέχρι να αρχίσετε να αισθάνεστε τους μύς γύρω από τον κόλπο σας να συστέλλονται.

Για καλύτερα αποτελέσματα σε αυτά τα προγράμματα προσπαθήστε να συσπάσετε τους μύες του πυελικού εδάφους μαζί με το **Unicare** και να διατηρήσετε τη σύσπαση στο διάστημα ανάπαυσης. Εάν είναι δυνατόν, συνδέστε τη σύσπαση με την αναπνοή σας για να αποκτήσετε έναν ήπιο ρυθμό.

Αυξήστε τη δύναμη όσο πιο ψηλά σας βολεύει και, στη συνέχεια, μειώστε την κατά ένα βήμα.

Η ένδειξη ισχύος στη μονάδα ελέγχου θα μειωθεί στο 0 και θα αναβοσβήνει κατά τη διάρκεια της περιόδου ανάπαυσης.



Το πρόγραμμα **URGE** λειτουργεί διαφορετικά. Δεν υπάρχει ανάγκη συστολής. Η δύναμη πρέπει να είναι άνετη, αλλά να παραμένει πάντα αισθητή. Μπορεί να χρειαστεί να την αυξήσετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Η διάρκεια κάθε συνεδρίας ορίζεται αυτόματα σε 20 λεπτά. Η διάρκεια κάθε συνεδρίας για μυϊκή ενδυνάμωση εξαρτάται επίσης από την ικανότητά σας να συσπάστε και την αντοχή σας στην κόπωση. Προσέξτε να μην κάνετε υπερβολική χρήση νωρίς, καθώς οι πόνοι που προκύπτουν μπορεί να μην γίνουν αισθητοί μέχρι την επόμενη ημέρα.

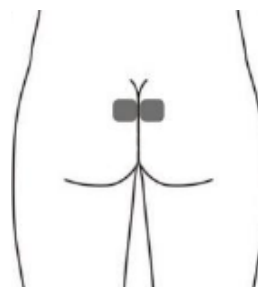
i Σημείωση: Εάν αισθανθείτε κράμπες, απενεργοποιήστε τη μονάδα μέχρι να εξαφανιστούν τα συμπτώματα και συνεχίστε τη συνεδρία με την ένταση σε χαμηλότερο επίπεδο.

Προαιρετική τοποθέτηση ηλεκτροδίων στην επιφάνεια του δέρματος για URGE (αυτό μπορεί να μην είναι τόσο αποτελεσματικό όσο η διέγερση με τον κολπικό καθετήρα)

Μια εναλλακτική μέθοδος αντί του κολπικού καθετήρα είναι η διέγερση περιοχών του δέρματος που βρίσκονται κοντά στα νεύρα που οδηγούν στην ουροδόχο κύστη και την ουρήθρα. Αυτά προέρχονται από τα τμήματα του τμήματος του νωτιαίου μυελού που ονομάζονται

S2-S3. Δείτε την εικόνα τοποθέτησης ηλεκτροδίων παρακάτω.

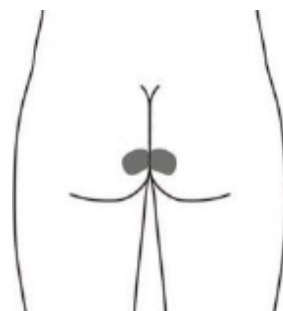
Η δύναμη πρέπει να είναι άνετη, αλλά να παραμένει πάντα αισθητή. Μπορεί να χρειαστεί να την αυξήσετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας.



Προαιρετική τοποθέτηση ηλεκτροδίων στην επιφάνεια του δέρματος για STRESS (αυτό μπορεί να μην είναι τόσο αποτελεσματικό όσο η διέγερση με τον κολπικό καθετήρα)

Τα ηλεκτρόδια τοποθετούνται στο δέρμα μεταξύ του πρωκτού και των γεννητικών οργάνων. Δείτε την εικόνα τοποθέτησης των ηλεκτροδίων παρακάτω.

Η διέγερση θα πρέπει να είναι αρκετά ισχυρή ώστε να κάνει τον πρωκτό σας να συσπάται ελαφρά.




14.5. ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΑΣ

Όταν ο χρονοδιακόπτης φτάσει στο μηδέν, η συνεδρία σας

ολοκληρώνεται και η μονάδα απενεργοποιείται.

- 1) Ελέγξτε ότι η μονάδα ελέγχου είναι απενεργοποιημένη. Εάν δεν είναι, κρατήστε πατημένο το κουμπί **OFF** για να απενεργοποιηθεί και, στη συνέχεια, αφαιρέστε τον καθετήρα από τον κόλπο σας κρατώντας το χείλος τοποθέτησης και τραβώντας τον απαλά προς τα έξω.
Εάν χρησιμοποιείτε τον δείκτη, αποσυνδέστε τον πρώτα πριν αφαιρέσετε τον αισθητήρα.
- 2) Πλύνετε και στεγνώστε καλά τον αισθητήρα και επιστρέψτε τον στη θήκη αποθήκευσης.
- 3) Το **Unicare** όχι μόνο θα βελτιώσει τους μύες του πυελικού σας εδάφους, αλλά θα σας βοηθήσει επίσης να αναγνωρίσετε τη σωστή αίσθηση που πρέπει να αισθάνεστε όταν κάνετε τις ασκήσεις Kegel (εξηγείται στην ενότητα 4.2.).

 **Σημείωση:** Κατά την αφαίρεση του αισθητήρα, **ΜΗΝ Τραβάτε το καλώδιο μολύβδου.**

15. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΝΟΥ

Για να επιτευχθεί η καλύτερη ανακούφιση, τα μαξιλαράκια πρέπει να τοποθετούνται πάνω από τα δερματοσώματα T10, T11 και T12, τα οποία είναι οι νευρικές ρίζες που παρέχουν τις αισθητικές ίνες στη

μήτρα. Αυτά τα δερματοσώματα περιτυλίγονται γύρω από το σώμα, αλλά δεν συναντώνται ακριβώς στο μπροστινό μέρος. Διατρέχουν από το ύψος της μέσης περίπου στην πλάτη μέχρι την περιοχή της βουβωνικής χώρας στο μπροστινό μέρος.

Καθώς το σώμα κάθε ατόμου είναι διαφορετικό, το **Unicare** παρέχεται με μαξιλάρια που είναι αρκετά μεγάλα ώστε να είναι αποτελεσματικά ακόμη και αν δεν βρίσκονται ακριβώς πάνω και στα τρία δερματοσώματα. Όταν τα μαξιλαράκια τοποθετούνται σωστά, το **Unicare** λειτουργεί πολύ καλά.

Επομένως, εάν μετά από τριάντα λεπτά δεν έχει επιτευχθεί σημαντική ανακούφιση, είτε μετακινήστε ελαφρώς τα μαξιλάρια είτε δοκιμάστε μία από τις άλλες περιοχές τοποθέτησης των μαξιλαριών.

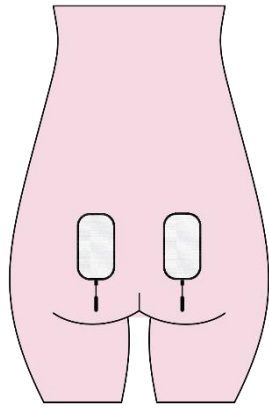
Υπάρχουν ΤΡΕΙΣ θέσεις στις οποίες μπορούν να τοποθετηθούν τα μαξιλαράκια για μέγιστο όφελος. Συνιστάται να δοκιμάζονται οι θέσεις με την ακόλουθη σειρά μέχρι να επιτευχθεί η μέγιστη ανακούφιση:

- Στο κάτω μέρος της πλάτης
- Στο μπροστινό μέρος, σε κάθετη μορφή
- Στο μπροστινό μέρος, σε διαγώνιο σχήμα

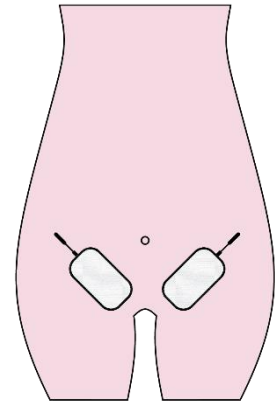
Ανατρέξτε στα παρακάτω διαγράμματα:

Στο κάτω μέρος της πλάτης:

Τοποθετήστε τα μαξιλάρια κάθετα εκατέρωθεν της σπονδυλικής στήλης, σε απόσταση περίπου 10 εκατοστών μεταξύ τους, με το κάτω μέρος των ηλεκτροδίων να μην είναι ψηλότερα από την κορυφή των γλουτών σας. Οι "πλεξούδες" πρέπει να κρέμονται από τα μαξιλάρια

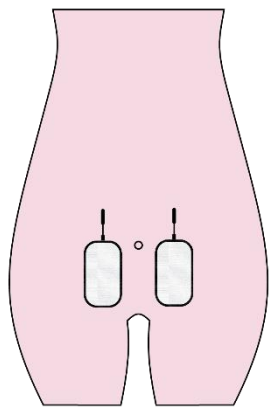


Στην περιοχή της βουβωνικής χώρας, τοποθετήστε τα μαξιλάρια σε σχήμα V, στενεύοντας σε απόσταση περίπου 10 εκατοστών μεταξύ τους στο κάτω άκρο των μαξιλαριών. Οι "πλεξούδες" πρέπει να είναι πιο πάνω



Στο μπροστινό μέρος, σε κάθετη μορφή:

Στην περιοχή της βουβωνικής χώρας, τοποθετήστε τα μαξιλάρια κάθετα, σε απόσταση περίπου 10 εκατοστών μεταξύ τους. Οι "πλεξούδες" θα πρέπει να είναι πιο πάνω



Η δύναμη πρέπει να είναι άνετη, αλλά να παραμένει πάντα αισθητή. Μπορεί να χρειαστεί να την αυξήσετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Δεν χρειάζεται να έχετε συστολή.



Προσοχή: Τα αυτοκόλλητα μαξιλάρια που παρέχονται προορίζονται για πολλαπλή χρήση από ένα μόνο άτομο. Μην δανείζετε τα χρησιμοποιημένα μαξιλάρια σε άλλους, ούτε να χρησιμοποιείτε εσείς τα χρησιμοποιημένα μαξιλάρια κάποιου άλλου.

Στο μπροστινό μέρος, σε διαγώνιο σχήμα:

16. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ

Είναι σημαντικό ο καθετήρας να καθαρίζεται πριν από την πρώτη χρήση και μετά από κάθε χρήση. Καθαρίζετε είτε με ένα αντιβακτηριδιακό μαντηλάκι χωρίς αλκοόλη, όπως τα μαντηλάκια TensCare (βλ. **X-WIPES**), είτε

πλένοντας με ζεστό σαπουνόνερο. Ξεπλύνετε με καθαρό νερό, στεγνώστε καλά και επιστρέψτε τη μονάδα στη θήκη αποθήκευσης. Μην βυθίζετε τον αισθητήρα σε υγρό.


Καθαρίζετε το περίβλημα της μονάδας και το καλώδιο καλωδίων τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα με την ίδια μέθοδο.

- Μην βυθίζετε τη μονάδα **Unicare** σε νερό.
- Μην χρησιμοποιείτε οποιοδήποτε άλλο διάλυμα καθαρισμού.

17. EMC

Wireless communications equipment such as wireless home network devices, mobile phones, cordless telephones and their base stations, walkie-talkies can affect this equipment and should be used no closer than 30 cm (12 inches) to any part of the device.

(Note. As indicated in 5.2.1.1 (f) of IEC 60601-1-2:2014 for ME EQUIPMENT).

 **Σημείωση:** Για νοσοκομειακή χρήση, οι πλήρεις πίνακες συμβουλών EMC είναι διαθέσιμοι κατόπιν αιτήματος.

18. ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΠΟΒΛΗΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ (WEEE)

Μία από τις διατάξεις της ευρωπαϊκής οδηγίας 2012/19/ΕΕ είναι ότι οτιδήποτε ηλεκτρικό ή ηλεκτρονικό δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως οικιακό απόβλητο και να πετιέται απλά. Για να σας υπενθυμίσουμε αυτή την οδηγία, όλα τα επηρεαζόμενα προϊόντα επισημαίνονται τώρα με ένα διαγραμμένο σύμβολο κάδου απορριμμάτων, όπως απεικονίζεται παρακάτω.

Για να συμμορφωθείτε με την οδηγία, μπορείτε να μας επιστρέψετε την παλιά σας μονάδα ηλεκτροθεραπείας για απόρριψη. Απλώς εκτυπώστε μια ετικέτα PACKETPOST RETURNS με χαρτόσημο από την ιστοσελίδα μας www.tenscare.co.uk, επισυνάψτε την σε έναν φάκελο ή μια παραγεμισμένη σακούλα με τη μονάδα και ταχυδρομήστε την σε εμάς. Μετά την παραλαβή, θα επεξεργαστούμε την παλιά σας συσκευή για ανάκτηση εξαρτημάτων και ανακύκλωση, ώστε να συμβάλλουμε στη διατήρηση των παγκόσμιων πόρων και στην ελαχιστοποίηση των αρνητικών επιπτώσεων στο περιβάλλον.

19. ΑΞΕΣΟΥΡΑ


Αναμενόμενη διάρκεια ζωής


- Το μηχανήμα, συμπεριλαμβανομένης της μπαταρίας, συχνά διαρκεί περισσότερο από 5 χρόνια, αλλά έχει εγγύηση για 2 χρόνια. Τα αξεσουάρ (καλώδιο μολύβδου, αισθητήρας και μπαταρίες) δεν καλύπτονται από την εγγύηση.
- Η διάρκεια ζωής του μολύβδου εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη χρήση. Να χειρίζεστε πάντα τα καλώδια με προσοχή. Συνιστούμε την τακτική αντικατάσταση των καλωδίων των καλωδίων (περίπου κάθε 6 μήνες).
- Αντικαταστήστε τον αισθητήρα κάθε 6 μήνες για να διασφαλίσετε την υγιεινή.
- Τα μαξιλαράκια ηλεκτροδίων θα πρέπει να διαρκούν 12-20 εφαρμογές, ανάλογα με την κατάσταση του δέρματος και την υγρασία.
- Η μπαταρία θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 15 ώρες σε 50mA, 300μs, 50Hz.

Τα ανταλλακτικά μαξιλαράκια ηλεκτροδίων, οι νέες μπαταρίες και τα καλώδια μολύβδου διατίθενται από τον προμηθευτή ή τον διανομέα σας (βλέπε πίσω εξώφυλλο για τα στοιχεία επικοινωνίας), μέσω ταχυδρομικής παραγγελίας από την TensCare, μέσω τηλεφώνου με χρήση πιστωτικής ή χρεωστικής κάρτας ή μέσω της ιστοσελίδας της TensCare.

Τα ακόλουθα ανταλλακτικά μπορούν να παραγγελθούν από την www.tenscare.co.uk or +44(0) 1372 723434.

X-VPL	Liberty Loop Vaginal Probe (διάμετρος 32 mm)
E-CM5090	Συσκευασία 2 μαξιλαριών ηλεκτροδίων (50x90 mm)
E-696SS	Square υποαλλεργικά μαξιλάκια ηλεκτροδίων Πακέτο των 4
X-VP	Liberty Vaginal Probe (διάμετρος 28 mm)
X-VPM	Liberty Plus κολπικός καθετήρας (διάμετρος 32 mm)
X-VPG	Gold Κολπικός καθετήρας (διάμετρος 26 mm)
	L-CPTRσυρματόσχοινο αντικατάστασης , μήκους 1,25 m
K-GOGO	Gel Προσωπικό λιπαντικό με βάση το νερό
X- BC-UR ζώνης	Ανταλλακτικό κλιπ
X-WIPES	Συσκευασία 30 μαντηλιών
X-UNICH	Προσαρμογέας φόρτισης (UK/EU)

 **Προσοχή:** Θα πρέπει να χρησιμοποιείτε μόνο τους αισθητήρες/ηλεκτρόδια που παρέχονται με τη μονάδα ή τα παραπάνω ανταλλακτικά, καθώς η απόδοση μπορεί να διαφέρει με άλλους αισθητήρες/ηλεκτρόδια.

 **Προειδοποίηση:** ΜΗΝ χρησιμοποιείτε λιπαντικά με βάση τη σιλικόνη ή υβριδικά (ανάμιξη νερού και σιλικόνης).

20. ΕΓΓΥΗΣΗ

Αυτή η εγγύηση αφορά μόνο τη μονάδα. Δεν καλύπτει τον αισθητήρα, τα μαξιλαράκια ηλεκτροδίων, τον προσαρμογέα φόρτισης ή τα καλώδια σύνδεσης.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Αυτό το προϊόν εγγυάται ότι δεν παρουσιάζει κατασκευαστικά ελαττώματα για 2 χρόνια από την ημερομηνία αγοράς.

Η παρούσα εγγύηση παύει να ισχύει εάν το προϊόν τροποποιηθεί ή αλλοιωθεί, υποστεί κακή χρήση ή κατάχρηση, υποστεί ζημιά κατά τη μεταφορά, έλλειψη υπεύθυνης φροντίδας, πέσει, εάν έχει τοποθετηθεί λανθασμένη μπαταρία, εάν η μονάδα έχει βυθιστεί σε νερό, εάν προκληθεί ζημιά λόγω μη τήρησης των γραπτών οδηγιών που επισυνάπτονται ή εάν οι επισκευές

του προϊόντος πραγματοποιηθούν χωρίς την εξουσιοδότηση της TensCare Ltd.

Θα επισκευάσουμε ή, κατά την επιλογή μας, θα αντικαταστήσουμε δωρεάν όλα τα εξαρτήματα που είναι απαραίτητα για τη διόρθωση του υλικού ή της κατασκευής ή θα αντικαταστήσουμε ολόκληρη τη μονάδα και θα σας την επιστρέψουμε

κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης. Διαφορετικά, θα δώσουμε

προσφορά για

οποιαδήποτε επισκευή, η οποία θα πραγματοποιηθεί με την αποδοχή της προσφοράς μας. Τα οφέλη που παρέχει η παρούσα εγγύηση είναι επιπρόσθετα σε όλα τα άλλα δικαιώματα και τα ένδικα μέσα σε σχέση με το προϊόν, τα οποία έχει ο καταναλωτής βάσει του νόμου περί προστασίας του καταναλωτή του 1987.

Τα προϊόντα μας συνοδεύονται από εγγυήσεις που δεν μπορούν να αποκλειστούν σύμφωνα με το βρετανικό καταναλωτικό δίκαιο. Έχετε το δικαίωμα να ζητήσετε την επισκευή ή την αντικατάσταση των αγαθών, εάν τα αγαθά δεν είναι αποδεκτής ποιότητας.

Εάν είναι απαραίτητο, θα παρέχουμε κυκλωματικά διαγράμματα, καταλόγους εξαρτημάτων ή άλλες πληροφορίες που θα βοηθήσουν το εξουσιοδοτημένο προσωπικό σέρβις να επισκευάσει τη συσκευή.



σας



Πριν στείλετε τη μονάδα σας για σέρβις

Πριν στείλετε τη μονάδα σας για σέρβις, αφιερώστε λίγα λεπτά για να κάνετε τα εξής:

Διαβάστε το εγχειρίδιο χρήσης και βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε όλες τις οδηγίες.

Επιστροφή της μονάδας σας για σέρβις

Εάν χρειαστεί επισκευή εντός της περιόδου εγγύησης, επισυνάψτε το αποσπώμενο τμήμα της κάρτας εγγύησης (βλ. σελίδα 40) και την απόδειξη αγοράς. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα σχετικά στοιχεία έχουν συμπληρωθεί πριν στείλετε τη μονάδα σας για σέρβις. Βεβαιωθείτε ότι τα στοιχεία επικοινωνίας σας εξακολουθούν να είναι επίκαιρα και συμπεριλάβετε μια σύντομη περιγραφή του προβλήματος που αντιμετωπίζετε μαζί με την απόδειξη αγοράς σας.

Για λόγους υγιεινής, παρακαλείστε να μην συμπεριλάβετε χρησιμοποιημένα μαξιλαράκια καθετήρα ή ηλεκτροδίων. Στείλτε μόνο τη μονάδα και το καλώδιο.

Επιστρέψτε τη μονάδα και την κάρτα εγγύησης (βλ. σελίδα 41):

TensCare Ltd

RainAway House,
9 Blenheim Road,
Longmead Business Park,
Epsom, Surrey
KT19 9BE, UK

Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας καλώντας τον αριθμό μας:

+44 (0) 1372 723 434.

21. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Εάν το **Unicare** δεν λειτουργεί σωστά, ελέγξτε τα εξής:

Πρόβλημα	Πιθανές αιτίες	Λύση
Δεν υπάρχει οθόνη	Κενές μπαταρίες.	Επαναφορτίστε τις μπαταρίες.
	Κατεστραμμένη μπαταρία	Προμηθευτής επικοινωνίας. Δεν υπάρχει συντήρηση ή βαθμονόμηση εκτός από την αντικατάσταση των μαξιλαριών τζελ και τη φόρτιση της μπαταρίας. Μην τροποποιείτε τη συσκευή, καθώς αυτό μπορεί να μειώσει την ασφάλεια ή την αποτελεσματικότητα.
Ένδειξη χαμηλής μπαταρίας	Χαμηλές μπαταρίες.	Επαναφορτίστε τις μπαταρίες.
Τα χειριστήρια δεν λειτουργούν	Το πληκτρολόγιο είναι κλειδωμένο.	Εάν στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη LOCK, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί ▼ . Εάν δεν εμφανίζεται η ένδειξη LOCK, αφαιρέστε και αντικαταστήστε τις μπαταρίες.
Καμία αίσθηση και ένδειξη συναγερμού LEADS	Το Unicare διαθέτει ένα χαρακτηριστικό ασφαλείας που δεν επιτρέπει στην ένταση να περάσει τα 20 mA εάν το μηχάνημα ανιχνεύσει σφάλμα σύνδεσης. Εάν ανιχνευθεί σφάλμα σύνδεσης, η ένταση θα επιστρέψει στα 0 mA και η οθόνη θα αναβοσβήνει LEADS . Αυτό το χαρακτηριστικό ασφαλείας θα αποτρέψει το μηχάνημα από το να δώσει οποιαδήποτε δυσάρεστη διέγερση σε περίπτωση που διακοπεί η επαφή μεταξύ του μηχανήματος και του δέρματός σας. Αυτό θα αποτρέψει επίσης οποιονδήποτε από το να αυξήσει την ένταση σε υψηλό επίπεδο χωρίς σταθερή επαφή μεταξύ του μηχανήματος και του δέρματος. Ένα σφάλμα σύνδεσης μπορεί να προκύψει εάν:	

	<p>1. Ένα από τα δύο καλώδια έχει σπάσει.</p>	<p>Εάν συμβεί αυτό, μπορείτε να δοκιμάσετε τη μονάδα κρατώντας τον αισθητήρα στο χέρι σας:</p> <ul style="list-style-type: none"> i) Βρέξτε το χέρι σας με νερό και λίγο επιτραπέζιο αλάτι. Πιέστε σταθερά τον καθετήρα και βεβαιωθείτε ότι το δέρμα σας καλύπτει τα μεταλλικά μέρη του καθετήρα και αυξήστε προσεκτικά τη δύναμη μέχρι να αισθανθείτε κάτι. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα αρχίσουν να αισθάνονται τη διέγερση στο χέρι τους περίπου στα 25 mA. ii) Εάν εμφανιστεί ο συναγερμός LEADS και η μονάδα δεν σας επιτρέπει να περάσετε τα 20 mA. Πρέπει να αντικατασταθούν τα καλώδια των αγωγών.
	<p>Αν δοκιμάσατε την παραπάνω δοκιμή και έχετε αίσθηση όταν ο αισθητήρας βρίσκεται στο χέρι σας, τότε μπορεί να είναι αυτό:</p> <p>2. Το δέρμα είναι ξηρό, πράγμα που σημαίνει κακή αγωγιμότητα μεταξύ των μεταλλικών πλακών του καθετήρα και του δέρματός σας.</p>	<p>Αν συμβεί αυτό, μπορείτε να δοκιμάσετε τις παρακάτω λύσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> i) Χρήση ενός λιπαντικού με βάση το νερό, όπως το TensCare Go Gel (βλ. K-GO), το οποίο θα βελτιώσει την αγωγιμότητα. ii) Σταυρώστε τα πόδια σας και πιέστε τα για να αυξήσετε την πίεση στον καθετήρα, γεγονός που θα βελτιώσει τη σύνδεση. Εάν αυτό σας επιτρέπει να χρησιμοποιήσετε τη μονάδα, θα πρέπει να διαπιστώσετε ότι σε μερικές εβδομάδες διέγερσης η επαφή βελτιώνεται. Εάν δεν βελτιωθεί, η μονάδα αυτή μπορεί να μην είναι κατάλληλη για εσάς. Ίσως χρειαστεί να επικοινωνήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας για να συζητήσετε άλλες κατάλληλες επιλογές. iii) Διατίθενται προαιρετικοί αισθητήρες και μεγέθη αισθητήρων. Δείτε τα αξεσουάρ.
<p>Δεν υπάρχει αίσθηση και δεν εμφανίζεται συναγερμός LEADS</p>	<p>Το επίπεδο έντασης δεν είναι αρκετά υψηλό και/ή μειωμένη ευαισθησία στην περιοχή που υποβάλλεται σε θεραπεία.</p>	<ul style="list-style-type: none"> i) Βεβαιωθείτε ότι αυξάνετε την ένταση σε αρκετά υψηλά επίπεδα. Οι περισσότεροι άνθρωποι θα αρχίσουν να αισθάνονται τη διέγερση στο χέρι τους περίπου στα 25 mA και με τον καθετήρα τοποθετημένο θα πρέπει να αυξήσετε την ένταση σε περίπου 40 mA - 60 mA. Η μέγιστη ισχύς είναι 99 mA. Ο καθένας είναι διαφορετικός, οπότε συνεχίστε να

		<p>αυξάνετε την ένταση μέχρι να το νιώσετε. Η ένταση αυξάνεται με πολύ μικρά βήματα του 1 mA.</p> <p>ii) Μπορεί να έχετε μειωμένη ευαισθησία λόγω προηγούμενης βλάβης ή απευαισθητοποίησης των αιδοϊκών νεύρων (αυτό μπορεί να συμβεί κατά τον τοκετό ή σε ορισμένες χειρουργικές επεμβάσεις). Συμβουλευτείτε τον επαγγελματία υγείας σας.</p>
Καμία αίσθηση στη μία πλευρά του καθετήρα (ή του ηλεκτροδίου)	<p>Η θέση δεν είναι η βέλτιστη - χρειάζεται προσαρμογή.</p>	<p>Το ρεύμα ρέει από τη μία πλευρά του αισθητήρα στην άλλη, οπότε δεν είναι δυνατόν η μία πλευρά να "δεν λειτουργεί". Ωστόσο, η ισχύς της αίσθησης εξαρτάται από το πόσο κοντά στο νεύρο ρέει το ρεύμα, καθώς και από την κατεύθυνση προς την οποία ρέει σε σχέση με το νεύρο. Μπορείτε να δοκιμάσετε να ρυθμίσετε ελαφρώς τη θέση στον καθετήρα ή να αλλάξετε τη σύνδεση των καλωδίων στον καθετήρα.</p>
Ξαφνική αλλαγή στην αίσθηση	<p>Εάν αποσυνδεθείτε και επανασυνδεθείτε λίγα λεπτά αργότερα, το σήμα θα είναι πολύ ισχυρότερο.</p>	<p>Πάντα να επαναφέρετε την ισχύ στο μηδέν μετά την αποσύνδεση του καλωδίου ή του αισθητήρα.</p>

Ο ασθενής είναι ένας προβλεπόμενος χειριστής. Στο εσωτερικό της μονάδας δεν υπάρχουν εξαρτήματα που μπορούν να συντηρηθούν από τον χρήστη και δεν απαιτείται βαθμονόμηση.

Εάν η παραπάνω ανασκόπηση δεν έχει επιλύσει το πρόβλημά σας ή για να αναφέρετε απροσδόκητη λειτουργία ή συμβάντα, καλέστε την TensCare ή τον τοπικό αντιπρόσωπο (διεύθυνση στο οπισθόφυλλο) για συμβουλές.


Επικοινωνήστε με την υπηρεσία εξυπηρέτησης πελατών της TensCare στο +44 (0) 1372 723 434. Το προσωπικό μας είναι εκπαιδευμένο για να σας βοηθήσει στα περισσότερα προβλήματα που μπορεί να έχετε αντιμετωπίσει, χωρίς να χρειάζεται να στείλετε το προϊόν σας για σέρβις.



Ο ευρωπαϊκός κανονισμός για τις ιατρικές συσκευές απαιτεί να αναφέρεται στον κατασκευαστή και στην αρμόδια αρχή της χώρας σας κάθε σοβαρό περιστατικό

που συνέβη σε σχέση με τη συσκευή αυτή. Αυτό μπορείτε να το βρείτε στη διεύθυνση:



<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/36683/attachments/1/translations/en/renditions/pdf>

22. ΓΕΝΙΚΉ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΉ

Κυματομορφή	Ασύμμετρο ορθογώνιο
Πλάτος (φορτίο > 500 Ohm)	99,0 mA +/- 10%
Μέγιστη ένταση (σε αντίσταση φορτίου 500Ω)	50V από μηδέν έως κορυφή σε 500Ω Σταθερή τάση πάνω από 470-1500 Ohm Σταθερό ρεύμα πάνω από 160-470 Ohm
Βύσμα εξόδου	Πλήρως θωρακισμένο
Κανάλια	Μονό κανάλι
Μπαταρία	Ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου Μοντέλο: YJ 523450-1000MaH Κατασκευαστής: YJ Power Group Limited Αξιολογήσεις: 3.7Wh, 3.7V
Βάρος	103g
Διαστάσεις	120 x 60 x 20 mm
Ταξινόμηση ασφαλείας	Εσωτερική πηγή ενέργειας.
Έκδοση λογισμικού	R1
Εφαρμοσμένο μέρος	Κολπικά και πρωκτικά ηλεκτρόδια. Προαιρετικά μαξιλάρια ηλεκτροδίων επιφάνειας δέρματος.
Περιβαλλοντικές προδιαγραφές:	
Λειτουργία:	Εύρος θερμοκρασίας: θερμοκρασία: 5 έως 40°C Υγρασία: 15 έως 90% RH χωρίς συμπύκνωση Ατμοσφαιρική πίεση: 700hPa έως 1060hPa
Αποθήκευση (≤ 3 μήνες):	Εύρος θερμοκρασίας: -10-+60°C (≤ 1 μήνας) -10-+45°C (≤ 3 μήνες) -10-+28°C (≤ 1 έτος) Υγρασία: 45 έως 75% RH χωρίς συμπύκνωση Ατμοσφαιρική πίεση: 700hPa έως 1060hPa
ΤΥΠΟΣ ΒF ΕΦΑΡΜΟΣΤΕΟ ΜΕΡΟΣ	 Εξοπλισμός που παρέχει βαθμό προστασίας από ηλεκτροπληξία, με απομονωμένο εφαρμοσμένο μέρος.

	Υποδεικνύει ότι η συσκευή αυτή έχει αγωγή με τον τελικό χρήστη.
	Αυτό το σύμβολο στη μονάδα σημαίνει "Ανατρέξτε στις οδηγίες χρήσης".
IP22	Αυτή η ιατρική συσκευή δεν είναι αδιάβροχη και πρέπει να προστατεύεται από τα υγρά.
	Συμμορφώνεται με τους κανονισμούς WEEE της ΕΕ

Διάρκεια επικοινωνίας: Τουλάχιστον 10 λεπτά.

-  **Σημείωση:** Οι ηλεκτρικές προδιαγραφές είναι ονομαστικές και υπόκεινται σε αποκλίσεις από τις αναγραφόμενες τιμές λόγω των συνηθών ανοχών παραγωγής τουλάχιστον 5%.
-  **Σημείωση:** Απαιτούνται τουλάχιστον 30 λεπτά για να ζεσταθεί/ψύξει η συσκευή από την ελάχιστη/μέγιστη θερμοκρασία αποθήκευσης μεταξύ των χρήσεων μέχρι να είναι έτοιμη για την προβλεπόμενη χρήση.

ΠΑΡΑΚΑΛΕΙΣΘΕ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΚΑΡΤΑ ΕΓΓΥΗΣΗΣ.

ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΤΕ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΣΑΣ ΓΙΑ ΕΠΙΣΚΕΥΗ ΣΤΟ ΠΛΑΪΣΙΟ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ.



ΟΝΟΜΑ: _____

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: _____

ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΟΣ: _____

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ: _____

E-MAIL: _____

ΜΟΝΤΕΛΟ: _____

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΑΓΟΡΑΣ: _____

**ΕΠΙΣΥΝΑΨΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΑΓΟΡΑΣ
ΜΗΝ ΣΤΕΛΝΕΤΕ ΚΑΘΕΤΗΡΑ Ή ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΔΙΩΝ**

ΌΝΟΜΑ ΛΙΑΝΟΠΩΛΗΤΩΝ: _____

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΛΙΑΝΙΚΗΣ ΠΩΛΗΣΗΣ: _____

ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΛΙΑΝΟΠΩΛΗΤΩΝ: _____

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ: _____

Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΆΚΥΡΗ ΕΑΝ ΟΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΠΛΗΡΟΦΟΡΪΕΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΈΝΕΣ ΚΑΙ ΣΩΣΤΕΣ.

Η TensCare στοχεύει να σας προσφέρει το καλύτερο δυνατό προϊόν και υπηρεσία. Ακούμε τις προτάσεις σας και προσπαθούμε συνεχώς να βελτιώσουμε τα προϊόντα μας. Θέλουμε επίσης να μάθουμε για τον τρόπο χρήσης των προϊόντων μας και τα οφέλη που προσφέρουν. Εάν έχετε κάτι που θα θέλατε να μοιραστείτε μαζί μας, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας.

www.tenscare.co.uk

Follow us:



TensCare Ltd



@TensCareLtd



TensCare Limited



@tenscareLtd



Δήλωση Συμμόρφωσης ΕΕ

Η Tenscare Ltd δηλώνει με το παρόν ότι το προϊόν πληροί τις διατάξεις του ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ (ΕΕ) 2017/745 που το αφορούν. Το ιατρικό αυτό προϊόν έχει καταταγεί στην κλάση IIa σύμφωνα με το Παράρτημα IV του ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ (ΕΕ) 2017/745. Το εν λόγω προϊόν έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί υπό σύστημα διαχείρισης ποιότητας σύμφωνα με το Παράρτημα IX, του ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥ (ΕΕ) 2017/745. Η παρούσα δήλωση συμμόρφωσης ΕΕ εκδίδεται υπό την αποκλειστική ευθύνη του κατασκευαστή. Δεν εφαρμόζεται καμία «Κοινή Προδιαγραφή».

