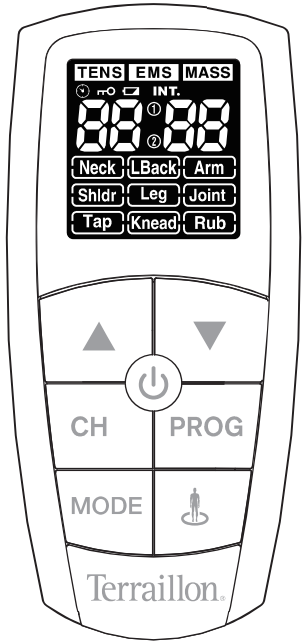
MANUEL D'UTILISATION – INSTRUCTION MANUAL



TRIO CARE

Terraillon®

LE BIEN-ÊTRE PRÉCISÉMENT

CE 0197

Shenzhen Dongdixin Technology Co., LTD.
No.3 Building XiliBaimang Xusheng Industrial
Estate,518108 Nanshan,Shenzhen China

EC REP

Shanghai International Holding Corp. GmbH (Europe)
Eiffestraße 80, 20537 Hamburg Germany

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSMAATREGELEN EN WAARSCHUWINGEN

Geachte klant,
Hartelijk dank voor de aankoop van dit product.

Het is belangrijk dat u alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding leest. Ze zijn bedoeld om u te beschermen, verwondingen te voorkomen en situaties te vermijden die schade aan het apparaat kunnen veroorzaken.

⚠ CONTRA-INDICATIES

Raadpleeg uw arts voor u dit apparaat gebruikt. Het kan namelijk dodelijke ritmestoornissen veroorzaken bij personen die daarvoor gevoelig zijn.

GEBRUIK DIT APPARAAT NIET IN DE VOLGENDE OMSTANDIGHEDEN:

- Als u een pacemaker, een geïmplanteerde defibrillator of een ander metalen of elektronisch implantaat hebt. Dat kan elektrische schokken, brandwonden of elektrische storingen veroorzaken of de dood tot gevolg hebben.
- Samen met een levensondersteunend medisch elektronisch apparaat, zoals een kunsthart, kunstlong of ademhalingstoestel.
- In de aanwezigheid van elektronische bewakingsapparatuur (bv. hartmonitoren, ECG-alarmen). Mogelijk werken die niet goed wanneer het toestel voor elektrische stimulatie wordt gebruikt.
- Op open wonden of uitslag, op gezwollen, rode, geïnfecteerde of ontstoken zones of huiderupties (bv. flebitis, tromboflebitis, spataderen); of op of in de nabijheid van kankerletsels.
- Op delen van de huid die minder gevoelig zijn dan normaal.
- Op de tegenoverliggende zijden van uw hoofd, omdat de gevolgen van stimulatie van de hersenen onbekend zijn.

GEBRUIK NIET BIJ DE VOLGENDE PERSONEN:

- Zwangere vrouwen, omdat er geen zekerheid bestaat over de veiligheid van elektrische stimulatie tijdens een zwangerschap
- Kinderen of baby's, omdat het apparaat niet werd geëvalueerd voor pediatrisch gebruik.
- Personen die niet in staat zijn om hun gedachten of bedoelingen te uiten.

GEBRUIK DIT APPARAAT NIET TIJDENS DE VOLGENDE ACTIVITEITEN:

- Een bad of douche nemen.
- Slapen.
- Een auto besturen, machines bedienen of activiteiten uitoefenen waarbij u door de elektrische stimulatie risico loopt op letsels.

VOORZORGSMAATREGELEN

WAARSCHUWINGEN IN VERBAND MET PIJNBESTRIJDING

- Raadpleeg uw arts voor u dit apparaat gebruikt als u al een medische of kinesitherapiebehandeling kreeg voor uw pijn.
- Stop met het gebruik van dit apparaat en raadpleeg uw arts als de pijn niet verbetert, ernstig chronisch of zwaar wordt of langer dan vijf dagen duurt.
- Pijn heeft een heel belangrijke waarschuwingsfunctie om ons duidelijk te maken dat er iets niet klopt. Raadpleeg daarom uw arts als u ernstig ziek bent om bevestiging te krijgen of u dit toestel mag gebruiken.

WAARSCHUWINGEN EN VOORZORGSMAATREGELEN IN VERBAND MET DE PADS

- Gebruik de pads op een normale, gezonde, zuivere, droge huid (van volwassen personen).
- Als u na een sessie huidirritatie of roodheid opmerkt op de huid, ga dan niet door met de stimulatie op die plaats.
- Breng de pads nooit aan op:
  - Het hoofd of een plaats op het gezicht.
  - De hals of een plaats op de keel. Dit kan namelijk ernstige spierkrampen veroorzaken die de luchtwegen afsluiten, ademhalingsproblemen veroorzaken of nadelige effecten hebben op het hartritme of de bloeddruk.

- Beide zijden van de borstkas tegelijkertijd (zijkanten of vooraan en achteraan) of over uw borst heen. De elektrische stroom kan immers ritmestoornissen veroorzaken die dodelijk kunnen zijn.

- Plooi of vouw de pads niet, want dan werken ze misschien niet goed. Plaats de pads op de plastic folie en bewaar ze in de gesloten verpakking als ze niet worden gebruikt.
- Breng geen zalf of oplosmiddel aan op de pads of op uw huid. Dat verhindert een goede werking van de pads.
- De pads zijn al van gel voorzien en zullen aan uw huid kleven.
- Breng de pads enkel aan op de huid of op de bijgeleverde plastic folie. Zo vermijdt u schade aan het klevende oppervlak van de pads.
- Breng de pads minstens 5 cm van elkaar aan op uw huid. De pads mogen elkaar nooit raken.
- Breng de zuivere pads altijd aan volgens de afbeeldingen (zie p. 135 en 136 voor het aanbrengen van de elektroden).
- Zorg ervoor dat de componenten goed zijn verbonden en dat de pads zijn aangebracht op het lichaamsdeel dat uw wilt behandelen. Anders werkt de therapie misschien niet.

GEBRUIK UW PADS NIET OP DEZE MANIER:

- Pads mogen elkaar niet raken als ze op uw huid zijn aangebracht.
- Plaats ze niet op uw ruggengraat of wervelkolom.
- De pads mogen geen contact hebben met metalen voorwerpen, zoals de gesp van een ceintuur, een halsketting of andere metalen juwelen.
- De pads mogen niet gelijktijdig op beide voetzolen worden geplaatst.
- De pads mogen niet gelijktijdig op de kuiten van beide benen worden geplaatst.
- Deel geen pads met iemand anders. Dat kan huidirritatie of een infectie veroorzaken. De pads zijn bedoeld voor gebruik door een enkele persoon.
- Plaats of verplaats de pads niet als het apparaat in werking is.
- Schakel de stroom uit voor u een pad verwijdert of verplaatst.
- Laat de pads niet op de huid zitten na de sessie.

WAARSCHUWINGEN VOOR TIJDENS HET GEBRUIK VAN HET TOESTEL

- Schakel het toestel onmiddellijk uit als het niet goed werkt of als u ongemak ervaart.
- Gebruik het niet voor andere doeleinden dan degene die in de handleiding worden beschreven.
- Plaats de stekker van de elektrode enkel in de aansluiting op het hoofdtoestel.
- Meng geen alkaline- en mangaanbatterijen. Dat verkort het leven van de batterijen.
- Trek niet aan het kabeltje van de elektrode tijdens de sessie.
- Gebruik het apparaat niet als u elektronische apparaten zoals uurwerken draagt. Dat kan het apparaat beschadigen.
- Gebruik het toestel niet in de buurt van een gsm. Dat kan de werking verstoren.
- Plooi het uiteinde van het kabeltje niet en trek er ook niet aan.
- Hou de stekker vast en trek eraan om de kabel uit het toestel te verwijderen.
- Vervang de kabel als hij gebroken of beschadigd is.
- Het formaat, de vorm en het type van de pads kunnen de veiligheid en doeltreffendheid van de elektrische stimulatie beïnvloeden.
- De elektrische prestatiekenmerken van de pads kunnen de veiligheid en doeltreffendheid van de elektrische stimulatie beïnvloeden.
- Het gebruik van te kleine of verkeerd geplaatste pads kan ongemak of brandwonden op de huid veroorzaken.
- Gebruik alleen de daartoe bestemde elektroden van het merk Terraillon.
- Gebruik het apparaat of de elektroden niet als ze beschadigd zijn. Het aanhoudende gebruik van een beschadigd toestel kan letsels, onjuiste resultaten of ernstige gevaren veroorzaken.
- Werp de batterijen niet in vuur. Ze kunnen exploderen.
- Volg de geldende wettelijke voorschriften voor het verwijderen van het toestel, de batterijen en de componenten. Onwettige verwijdering kan leiden tot milieuvervuiling.

ALGEMENE VOORZORGSMAATREGELEN

- De gevolgen van elektrische stimulatie op lange termijn zijn onbekend.
- Pas de stimulatie enkel toe op een normale, ongeschonden, zuivere, droge en gezonde huid.
- TENS is niet doeltreffend voor de behandeling van de oorspronkelijke bron of oorzaak van de pijn, met inbegrip van hoofdpijn.
- TENS is geen vervangmiddel voor pijnmedicatie en andere pijnbestrijdingstherapieën.
- TENS-toestellen genezen geen ziekte of letsels.
- TENS is een symptomatische behandeling en onderdrukt alleen het pijngevoel dat anders als een beschermingsmechanisme zou werken.
- De doeltreffendheid is in hoge mate afhankelijk van de patiëntenselectie door de arts die gekwalificeerd is voor de behandeling van pijnpatiënten.
- U kunt last krijgen van huidirritatie of overgevoeligheid als gevolg van de elektrische stimulatie of het geleidende middel (gel) op de elektroden.
- Als u een vermoedelijke of vastgestelde hartaandoening hebt, moet u de voorzorgsmaatregelen opvolgen die uw arts aanbeveelt.
- Als er epilepsie wordt vermoed of is vastgesteld, moet u de voorzorgsmaatregelen opvolgen die uw arts aanbeveelt.
- Wees voorzichtig als u een neiging tot interne bloedingen hebt, zoals na een letsel of breuk.
- Raadpleeg uw arts voor u het toestel gebruikt na een recente chirurgische ingreep. Stimulatie kan het genezingsproces immers verstoren.
- Pas deze stimulatie niet toe op de baarmoeder als u menstrueert of zwanger bent.
- Pas deze stimulatie niet toe op delen van de huid die minder gevoelig zijn dan normaal.
- Houd het toestel uit de buurt van kinderen. Het toestel bevat kleine onderdelen die ze kunnen inslikken. Neem meteen contact op met uw arts indien ingeslikt. De elektrodedraad kan verstikking veroorzaken.
- Gebruik het apparaat voor het beste resultaat met de elektroden en de elektrodedraden die door de fabrikant worden geleverd.

MOGELIJKE ONGEWENSTE BIJWERKINGEN

- Gebruik het apparaat niet om een zone langdurig te behandelen (meer dan 30 minuten per sessie, tot drie keer per dag). Anders kunnen de spieren in die zone vermoeid en pijnlijk worden.
- U kunt last krijgen van huidirritatie en brandwonden onder de stimulatie-elektroden die op uw huid zijn aangebracht.
- U kunt hoofdpijn krijgen of andere pijn voelen tijdens of na het gebruik van elektrische stimulatie in de buurt van uw ogen en op uw hoofd en gezicht.
- Gebruik het apparaat niet langer en raadpleeg uw arts als u ongewenste bijwerkingen ondervindt door het apparaat te gebruiken.
- Gebruik dit apparaat niet op uw ogen, mond, gezicht, voorzijde van de hals (vooral de sinus caroticus), hoofd, bovenrug of over uw hart. Dat kan namelijk ernstige spierkrampen veroorzaken die de luchtwegen afsluiten, ademhalingsproblemen veroorzaken of nadelige effecten hebben op het hartritme of de bloeddruk.
- Gebruik dit apparaat niet op of in de nabijheid van kankerletsels.
- Gebruik het toestel niet in de directe nabijheid (bv. op 1 m) van apparatuur voor kortegolf- of microgolftherapie. Dergelijke apparatuur kan de stimulatie-output namelijk destabiliseren.
- Gebruik het apparaat niet als u verbonden bent met hoogfrequente chirurgische apparatuur. Dat kan brandwonden op de huid onder de elektroden veroorzaken en schade toebrengen aan het apparaat.
- U mag dit apparaat niet gebruiken op of over uw hoofd of gezicht. De effecten van de stimulator op de hersenen zijn immers onbekend.
- Gebruik dit apparaat voorzichtig als u een neiging tot interne bloedingen hebt, zoals na een letsel of breuk.
- Raadpleeg uw arts voor u dit apparaat gebruikt na een recente chirurgische ingreep. Stimulatie kan het genezingsproces immers verstoren.
- Gebruik dit apparaat niet voor pijn afkomstig van het centrale zenuwstelsel, met inbegrip van hoofdpijn.
- U mag dit apparaat niet gebruiken in de aanwezigheid van brandbare of anesthesiegassen.
- Dit product is niet bedoeld voor gebruik tijdens fysieke activiteiten. Een stroomonderbreking door het verschuiven van een elektrode kan namelijk een elektrische schok veroorzaken.

- U mag de elektroden niet op de huid aanbrengen gedurende lange periodes of als ze niet in werking zijn. Dat kan immers leiden tot huidirritatie.

HOE TENS WERKT VOOR PIJNBESTRIJDING

Wat is het?

TRIO CARE is een apparaat met twee outputkanalen en is heel doeltreffend voor het verlichten van pijn. TENS wordt nu regelmatig aanbevolen door artsen, fysiotherapeuten en apothekers in de hele wereld.

Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (transcutane elektrische zenuwstimulatie) of TENS is een niet-invasieve methode zonder medicijnen om pijn onder controle te houden. TENS maakt gebruik van kleine elektrische impulsen die door de huid naar de zenuwen worden gestuurd om de pijnperceptie te veranderen. TENS geneest geen fysiologische problemen. Het helpt enkel om de pijn onder controle te houden. TENS werkt niet bij iedereen. Bij de meeste patiënten is het echter doeltreffend voor het verlichten of wegnemen van de pijn, wat een terugkeer naar de normale activiteiten mogelijk maakt.

Hoe werkt TENS? TENS EMS MASS

De wetenschappelijke theorie suggereert dat een elektrische stimulatietherapie op verschillende manieren kan werken:

- De zachte elektrische pulsen gaan door de huid naar de nabijgelegen zenuwen om te beletten dat het pijnsignaal vanuit de bron van de pijn de hersenen bereikt.
- De zachte elektrische pulsen verhogen de productie van endorfinen, de natuurlijke pijnstillers van het lichaam.

HOE EMS WERKT VOOR SPIERSTIMULATIE

Wat is het?

EMS stuurt elektronische pulsen naar de spier die behandeling vereist. Zo oefent de spier op een passieve manier. Het product is afgeleid van de vierkante golfvorm (laddervormig). Door het vierkante golfpatroon kan het rechtstreeks inwerken op de motorische neuronen van de spier. Door de combinatie van de lage frequentie van het apparaat en het vierkante golfpatroon kan het toestel rechtstreeks inwerken op spiergroepen.

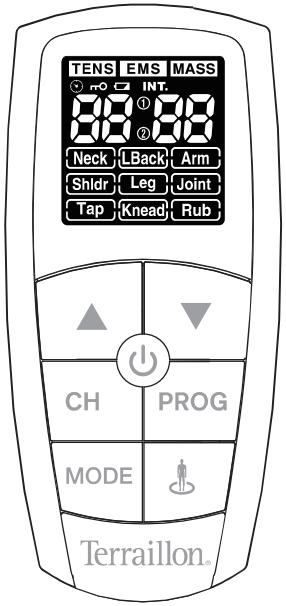
Hoe werkt EMS? TENS EMS MASS

De EMS-toestellen zenden zachte impulsen door de huid, die de zenuwen in de behandelingszone stimuleren. Wanneer de spier dit signaal ontvangt, trekt ze samen net alsof de hersenen het signaal hebben verstuurd. Als de sterkte van het signaal toeneemt, wordt de spier aangespannen zoals bij fysieke oefeningen. Als de puls ophoudt, ontspant de spier en dan wordt de cyclus herhaald. De bedoeling van elektrische spierstimulatie is om contracties of vibraties in de spieren te verkrijgen. De normale spieractiviteit wordt gecontroleerd door het centrale en het perifere zenuwstelsel. Die sturen elektrische signalen naar de spieren. EMS werkt op een gelijkaardige manier maar gebruikt een externe bron (de stimulator) met elektroden die op de huid worden geplaatst om elektrische impulsen naar het lichaam te sturen. De impulsen stimuleren de zenuwen om signalen te sturen naar een specifieke spier, die reageert door samen te trekken, precies zoals dat gebeurt bij een normale spieractiviteit.

Hoe werkt MASSAGE? TENS EMS MASS

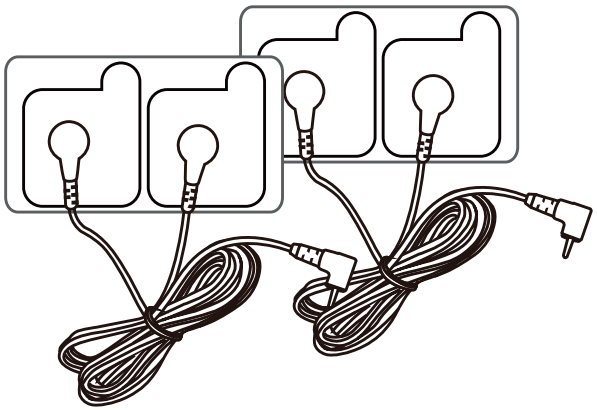
Het massagestimulatieprogramma is een stimulatieprogramma dat wordt gebruikt met de EMS-stimulatiemodus om herstel van spiervermoeidheid te vergemakkelijken en om de spiersterkte te helpen herstellen na trainingen en wedstrijden.

INHOUD VAN DE VERPAKKING

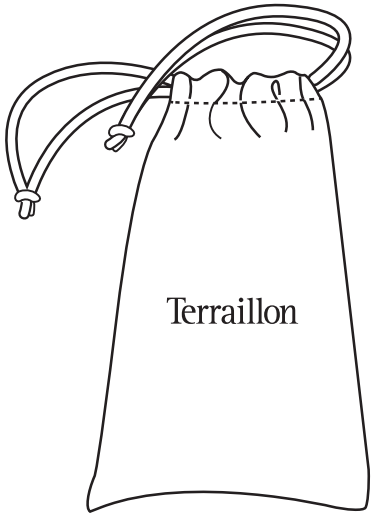


Toestel

2 AAA-batterijen



Elektrodedraad en
elektrodepads
(50 x 50 mm)



Opbergzakje

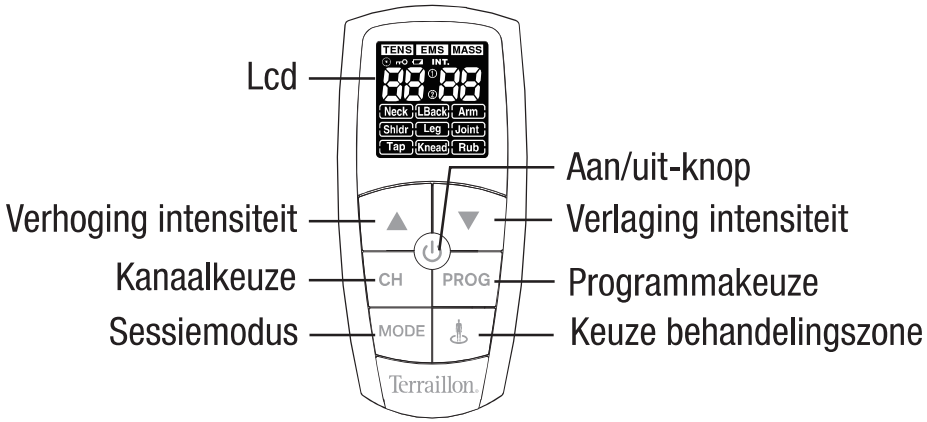
Terraillon®

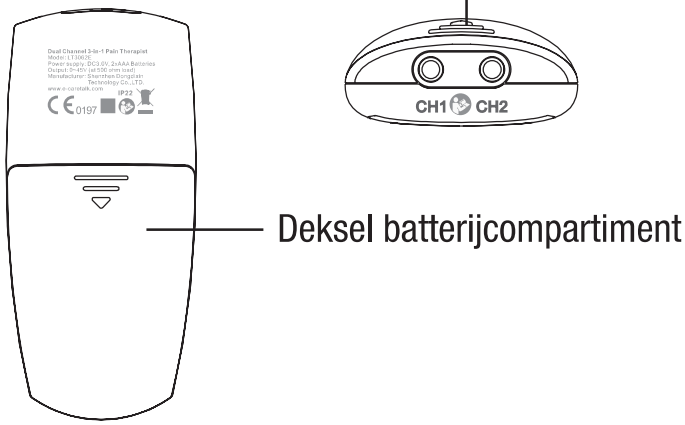
KEN UW APPARAAT

Kenmerken

- Stimulator met twee outputkanalen.
- TRIO CARE heeft 14 programma's (6 TENS, 5 EMS, 3 MASSAGE) die geschikt zijn voor verschillende lichaamsdelen en verschillende soorten pijn.
- 25 niveaus van behandelingsintensiteit: 1, lage intensiteit, tot 25, hoge intensiteit.

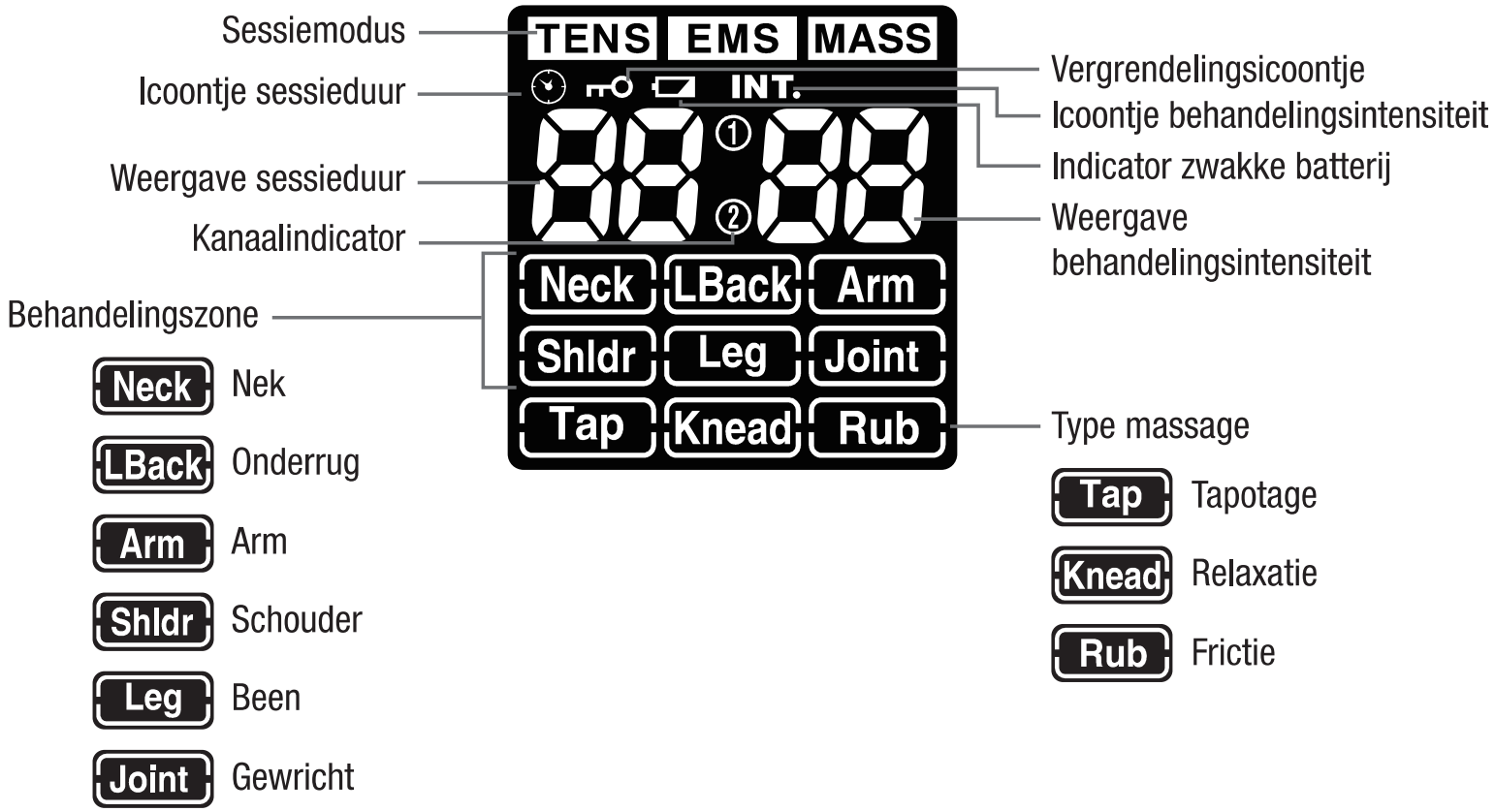
Voor- en achterkant





Terraillon®

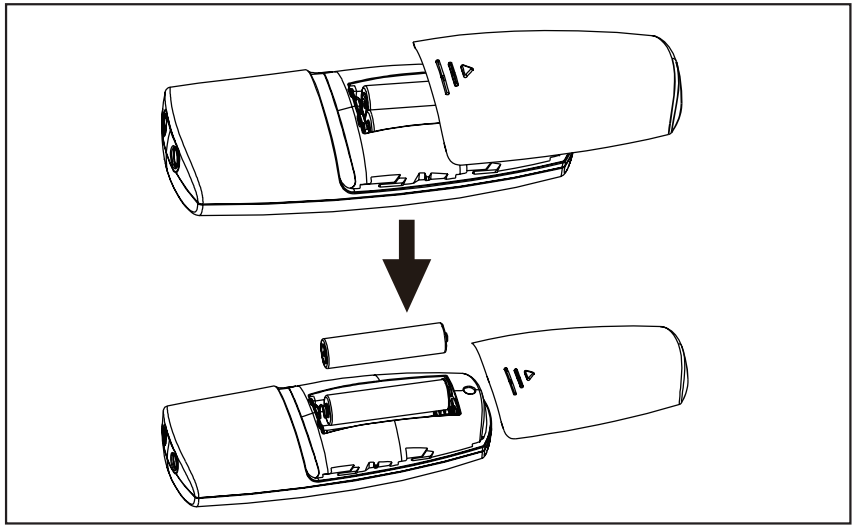
LCD-Scherm



Terraillon®

BATTERIJEN PLAATSEN

1. Verwijder het batterijdeksel an de achterkant van het apparaat, zoals in de illustratie rechts.
2. Plaats twee AAA-batterijen. Zorg ervoor dat de tekens positief (+) en negatief (-) overeenkomen met de aanduidingen in het apparaat als u de batterijen plaatst. Breng het deksel van de batterij weer aan, zoals in de illustratie rechts.



Opmerkingen:

- Gebruik twee AAA-batterijen in dit toestel.
- Haal de batterijen uit het apparaat als u het lange tijd niet gebruikt.
- Meng geen oude en nieuwe batterijen of verschillende soorten batterijen.
- Let op: als de batterijen lekken en de vloeistof in contact komt met uw huid of ogen, spoel dan onmiddellijk met een grote hoeveelheid water.
- Enkel volwassenen mogen de batterijen hanteren. Houd de batterijen buiten het bereik van kinderen.
- Verwijder lege batterijen uit het toestel.
- Volg de lokale voorschriften voor het veilig verwijderen van de gebruikte batterijen.

GEBRUIK

STAP 1

Haal de elektroden uit het plastic zakje.
Sluit de elektroden op de voedingskabels aan via de drukknoppen.

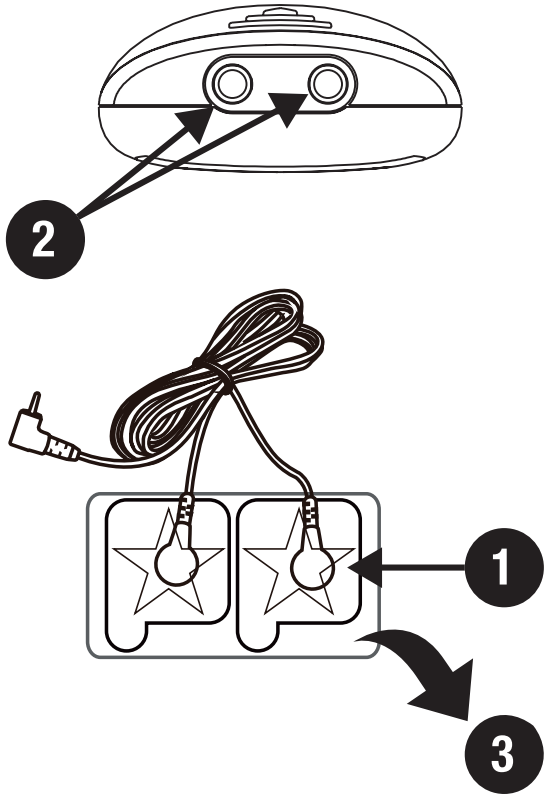
STAP 2

Plug de uiteinden van de kabels in de uitgangsaansluitingen bovenaan het toestel.
PS: U kunt beide elektrodenparen samen gebruiken of maar één elektrodenpaar gebruiken.

STAP 3

De pads aanbrengen

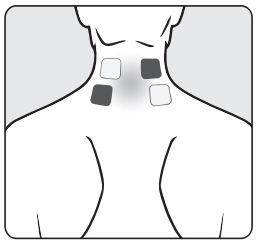
Haal de pads uit de gesloten verpakking.
Verwijder de doorzichtige plastic folie aan de achterkant van de pads.
Plaats de pads op een zuivere, droge en gezonde huid in de buurt van of rond de pijnlijke zone, minstens 5 cm van elkaar, zonder dat ze elkaar raken. Zorg ervoor dat de twee pads zich op één lijn tegenover elkaar bevinden.



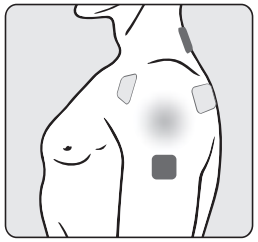
Terraillon®

⚠ **LET OP:** Zorg ervoor dat het toestel uitgeschakeld is of de intensiteiten op nul (0) staan voor u de pads op de huid

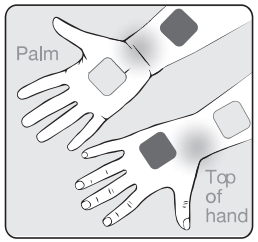
Verwijder nooit de zelfklevende elektroden van de huid terwijl het apparaat aan staat.



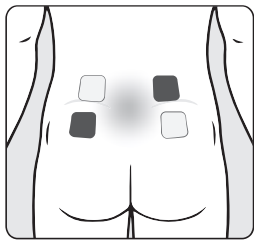
NEKPIJN
Bevestig beide sets pads op de nek. (Niet op de halsslagader of keel plaatsen.)



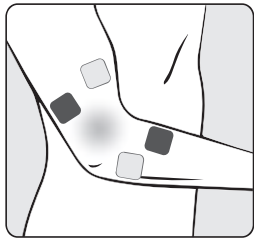
SCHOUDERPIJN
Bevestig een set pads voor de spier en een set erachter.



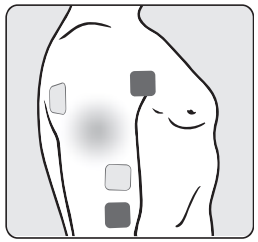
CARPALE TUNNEL / HANDPIJN
Bevestig beide sets pads op de hand waar u pijn hebt.



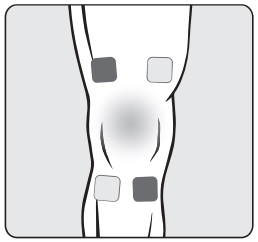
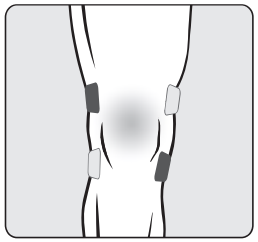
ONDERRUG- / LENDENPIJN
Bevestig beide sets pads op de onderrug, met de ruggengraat in het midden. **Plaats ze niet op de ruggengraat of wervelkolom.**



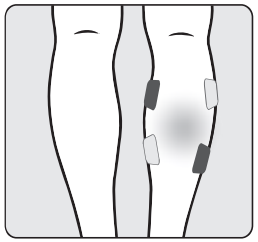
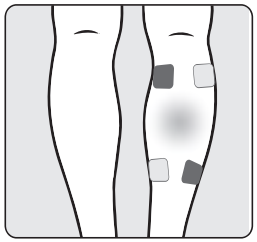
ELLEBOOGPIJN
Bevestig beide sets pads aan elke kant van het pijnlijke gewricht.



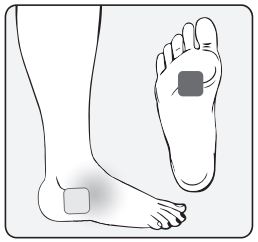
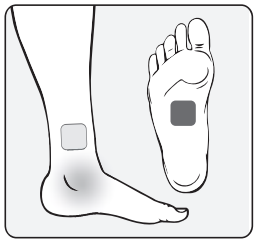
PIJN IN DE BOVENARM
Bevestig beide sets pads aan elke kant van de zone waar u pijn voelt.

KNIE- / GEWRICHTSPIJN
Bevestig beide sets pads boven de knie of boven en onder het pijnlijke gewricht.

PIJN IN DE KUIT
Bevestig beide sets pads op de kuit waar u pijn hebt. **Plaats de elektrodepads niet gelijktijdig op de kuiten van beide benen. Behandel één kuit per keer.**

ENKEL- / VOETPIJN
Bevestig de pads volgens de illustratie links voor pijn aan de buitenkant van uw enkel/voet. Bevestig de pads volgens de illustratie rechts voor pijn aan de binnenkant van uw enkel/voet. **Plaats de elektrodepads niet gelijktijdig op beide voetzolen. Behandel één voet per keer.**

STAP 4

Het toestel aanzetten

Druk op de knop ⏻ om het toestel aan te zetten.

STAP 5

Selecteer het behandelingsprogramma

TRIO CARE biedt u de keuze uit:

- drie behandelingen: TENS / EMS / MASS:

Druk meermaals op de knop MODE om de gewenste behandeling te kiezen. De geselecteerde modus knippert.

- Tot zes lichaamszones en drie massagetypes:

Druk op de knop om het lichaamsdeel of het gewenste massagetype te selecteren. De selectie knippert.

- Tot drie programma's (P1, P2 en P3) volgens de geselecteerde zone

Druk meermaals op de knop PROGR om het gewenste programma te kiezen. Alle programma's hebben hetzelfde doel maar gebruiken verschillende golfvormen. Kies op basis van uw gewaarwordingen wat u het liefst hebt.

Selecteerbare MODE en [Zone]	PROGRAMMA / DUUR
TENS [Neck] [LBack] [Arm] [Shldr] [Leg] [Joint]	P1 / 30 min P2 / 30 min P3 / 30 min
EMS [Neck] [LBack] [Arm] [Shldr] [Leg] [Joint]	P1 / 27 min P2 / 25 min P3 / 42 min
MASS [Tap] [Knead] [Rub]	P1 / 30 min

STAP 6

De sessie starten en de intensiteit aanpassen

Druk op de knop CH om te selecteren op welk kanaal u de elektroden hebt aangesloten en waarop u de gewenste behandeling wilt toepassen. De kanaalindicator zal knipperen als u kiest.

Druk op de knop ▲ om de sessie te starten.

Druk op de knop ▲ of ▼ om de outputintensiteit aan te passen. De stimulator begint te werken. De maximale outputintensiteit is 25.

PS: u kunt tegelijkertijd twee kanalen met twee verschillende instellingen gebruiken.

OPGELET:

- Als de elektroden niet stevig op de huid zijn aangebracht of als het apparaat niet met de elektroden is verbonden en het outputintensiteitsniveau hoger is dan 5, dan stopt het apparaat automatisch.
- Als de stimulatie oncomfortabel aanvoelt of begint aan te voelen, verlaag dan de intensiteit van de stimulatie tot die comfortabel voelt en neem contact op met uw arts als het probleem zich blijft voordoen.
- Als uw pijn niet verbetert en u een pijnlijk gevoel krijgt door overmatig gebruik, behandel deze zones dan twee (2) dagen niet. Als het opnieuw gebeurt, verlaag dan de sessieduur en de intensiteitsinstellingen voor toekomstige sessies.
- Bel uw arts bij pijn, duizeligheid, ongemak of misselijkheid.
- Let op als u werkt met de maximale intensiteiten (d.w.z. altijd op de grens van wat u kunt verdragen). Overschrijd uw comfortniveau niet.

STAP 7

Het apparaat uitschakelen

Druk twee (2) seconden op de knop ⏻ om het apparaat uit te schakelen. Als er gedurende vijf (5) minuten in de wachtstand geen activiteit is op het paneel, dan schakelt het toestel automatisch uit.

STAP 8

De elektrodepads en de elektrodedraad bewaren

- Schakel het apparaat uit en haal de elektrodedraad eruit.
- Verwijder de pads van uw lichaam en trek de elektrodedraad uit de pads.
- Plaats de pads op de plastic folie en bewaar ze in de gesloten verpakking.
- Rol de kabels op en berg ze op in het plastic zakje.

Het toestel bewaren

- Steek het toestel, de elektroden en de kabels in het meegeleverde zakje. Bewaar de doos op een droge plaats, -10 °C - 55 °C; relatieve vochtigheid van 10% tot 90%. Ze elders bewaren kan schadelijk zijn voor de werking van de stimulator.
- Niet bewaren op plaatsen waar kinderen gemakkelijk bij kunnen.
- Bewaar het apparaat op een droge, schone plaats. Het is verboden om het product bloot te stellen aan chemische oplosmiddelen, pluizen, stof, rechtstreeks zonlicht of hoge temperaturen.
- Als u het langere tijd niet gebruikt, verwijder dan de batterijen voor u het opbergt om te vermijden dat er vloeistof uit de batterijen lekt.

ANDERE BELANGRIJKE FUNCTIES VAN DEZE STIMULATOR

Veiligheidsvergrendeling

De vergrendelingsfunctie wordt automatisch actief als er gedurende 30 seconden geen activiteit is op het paneel. Dit wordt aangegeven door het symbool op het lcd-scherm. Dit is een veiligheidsfunctie om accidentele wijzigingen aan uw instellingen en accidentele verhogingen van het outputintensiteitsniveau te voorkomen. Druk op de knop ▼ om te ontgrendelen.

Indicator zwakke batterij

Als de indicator voor zwakke batterijen knippert op het lcd-scherm, moet u de batterijen zo snel mogelijk vervangen. Het toestel blijft nog verschillende uren werken.

HOE UW PIJN BEHEERSEN EN VERLICHTEN

Wanneer gebruikt u het apparaat?

Gebruik het apparaat zodra u pijn voelt. Begin met één sessie. Als u uw pijn vroeg aanpakt, dan kunt u misschien vermijden dat ze verergert of zelfs chronisch wordt. U kunt de pijn het best vroeger onder controle krijgen zodat het niveau van de pijn niet zo hoog wordt dat het uw dagelijkse activiteiten belemmert.

De intensiteit instellen

De intensiteit is gebaseerd op uw comfortniveau. Begin de eerste sessie met een lage intensiteit en een korte duur, terwijl u met het toestel leert werken. Daarom moet u opletten als u werkt met de maximale intensiteiten (d.w.z. altijd op de grens van wat u kunt verdragen). Overschrijd uw comfortniveau niet.

Hoe lang moet u het apparaat gebruiken?

Begin met een sessie van 30 minuten. Schakel het toestel altijd uit terwijl de pads nog op uw huid kleven. Beoordeel uw pijn om uw vooruitgang te checken, 1 (laag) tot 25 (hoog). De intensiteit is gebaseerd op uw comfortniveau. Begin de eerste sessie met een lage intensiteit en een korte duur, terwijl u met het toestel leert werken.

Stop met de therapiesessie als de pijn verminderd is of weg is. Als uw pijn niet verbetert en u een pijnlijk gevoel krijgt door overmatig gebruik, behandel deze zones dan twee dagen niet. Als het opnieuw gebeurt, verlaag dan de sessieduur en de intensiteitsinstellingen voor toekomstige sessies.

Aanbevolen behandelingssessie:

U kunt het apparaat 30 minuten per dag gebruiken. Misschien is het nodig dat u het langer gebruikt (maximaal drie keer per dag en maximaal 90 minuten in totaal), afhankelijk van hoeveel pijn u hebt.

Wanneer stopt u met het gebruik van het apparaat?

1) Als u een ongewenste bijwerking ondervindt – huidirritatie/roodheid/brandwonden, hoofdpijn of ander pijnlijk gevoel – of als u een ongewoon ongemak voelt.
2) Als de pijn niet verbetert, ernstig chronisch en zwaar wordt of langer dan vijf (5) dagen duurt.

OPMERKING: Bel uw arts bij pijn, duizeligheid, ongemak of misselijkheid.

Bij welke soort pijn werkt TENS het beste?

Deze therapie werkt het beste bij acute pijn, omdat die gelokaliseerd is. Acute pijn komt voor in één zone gedurende minder dan drie (3) maanden. Bij chronische pijn kunt u pijn hebben in meer dan één zone en langer dan zes (6) maanden. Chronische pijn kan verergeren door andere problemen die dit apparaat niet kan behandelen.

Denk eraan dat dit toestel uw pijn of de oorspronkelijke oorzaak van de pijn niet geneest. Het zorgt voor tijdelijke verlichting of vermindering van de pijn zodat u uw leven en activiteiten beter onder controle hebt.

REINIGING

Het toestel reinigen

1. Schakel het toestel uit en koppel de elektroden los van het toestel.
2. Reinig het toestel na gebruik met een zachte, licht vochtige doek. Veeg het voorzichtig af.

- Gebruik geen chemische middelen (zoals verdunners, benzeen).
- Laat geen water in het toestel binnendringen.

Opmerking:

- Apparaat en toebehoren vereisen geen sterilisatie.

De elektrodepads reinigen

1. Schakel de stroom uit en verwijder de elektroden van de pads.
2. Was de pads wanneer het klevende oppervlak vuil wordt en/of de pads moeilijker blijven kleven.

- Houd de pads enkele seconden onder langzaam stromend koud water en was ze zacht met uw vingertoppen (gebruik geen spons / doek / scherp voorwerp zoals uw nagel op de kleefzijde. Gebruik geen wasmiddelen, chemische middelen of zeep).

3. Droog de pads en laat het klevende oppervlak volledig drogen (gebruik geen tissues of doek).

⚠ OPGELET:

- De levensduur van de pads kan variëren volgens de wasfrequentie, de toestand van de huid en de manier waarop ze worden bewaard.
- Als de pads niet langer op uw huid blijven kleven of stuk zijn, moet u ze vervangen door nieuwe pads.
- Het is aangeraden om uw huid eerst te wassen, ontvetten en drogen voordat u de zelfklevende elektroden aanbrengt.
- Zet het toestel niet aan voordat de elektroden op het lichaam zijn aangebracht.

- Verwijder de zelfklevende elektroden nooit van de huid als het toestel nog aanstaat.
- Als de elektroden moeten worden vervangen, gebruik dan enkel elektroden van dezelfde grootte als de elektroden die bij het apparaat werden geleverd.
- Grotere elektroden kunnen het effect van de stimulatie verminderen. Elektroden die veel kleiner zijn dan de elektroden die bij het apparaat werden geleverd kunnen huidirritatie of brandwonden onder de elektroden veroorzaken.
- Gebruik altijd elektroden met CE-markering.

SPECIFICATIES

- Stroombron: 3,0 V DC, 2 x AAA-batterijen
- Frequentie: 2 Hz - 150 Hz
- Pulsbreedte: 50 µs - 300 µs
- Outputspanning: 0 - 45 V (bij 500 ohm)
- Outputintensiteit: niveau 0 - 25
- Sessieduur: ongeveer 30 minuten
- Gebruiksvoorwaarden: 5 °C - 40 °C; relatieve vochtigheid van 30% tot 75%; 700 hPa - 1.060 hPa
- Bewaar- en transportvoorwaarden: -10 °C - 55 °C; relatieve vochtigheid van 10% tot 90%; 700 hPa - 1.060 hPa
- Grootte: 115 mm x 53 mm x 25 mm
- Gewicht: ongeveer 80 g (zonder batterijen)

BESCHERMING VAN HET MILIEU

Deponeer afgedankte batterijen in de daarvoor bestemde afvalbakken, opdat ze kunnen worden ingezameld en gerecycleerd. Gebruik geen verschillende typen batterijen met elkaar. Gebruik geen oude en nieuwe batterijen met elkaar. Breng dit product als het afgedankt is naar een speciaal inzamelpunt voor recycling van elektrisch en elektronisch afval.

GARANTIE

Dit product is gegarandeerd tegen materiaal- en fabricagefouten. Tijdens de garantieperiode zullen dergelijke defecten kosteloos worden gerepareerd (bij klachten tijdens de garantieperiode moet de koopbon worden overgelegd). Deze garantie is niet van toepassing op schade veroorzaakt door ongelukken, verkeerd gebruik of nalatigheid. In geval van klachten dient u allereerst contact op te nemen met de winkel waar u het apparaat hebt gekocht.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Als het toestel niet werkt nadat u de volgende maatregelen hebt genomen, neem dan contact op met de verdeler in uw buurt.

PROBLEEM	MOGELIJKE OORZAKEN	MOGELIJKE OPLOSSING
Ik kan het toestel niet aanzetten	Zijn de batterijen leeg?	Vervang de batterijen.
	Werden de batterijen juist geplaatst?	Kijk naar de polariteit van de batterijen wanneer u ze in het toestel plaatst.
De stimulatie is zwak of ik voel geen stimulatie	De elektroden zijn uitgedroogd of vuil.	Vervang ze door nieuwe elektroden.
	De elektroden kleven niet goed aan de huid.	Vervang ze door nieuwe elektroden.
	De elektrodedraad is oud, versleten of beschadigd.	Vervang hem door een nieuwe elektrodedraad.
De stimulatie voelt niet comfortabel	De intensiteit is te hoog.	Verlaag de intensiteit.
	De elektroden zijn te dicht bij elkaar geplaatst.	Plaats de elektroden op minstens 5 cm van elkaar.
	Gebruikt u het apparaat zoals beschreven in de handleiding?	Lees de handleiding vóór gebruik.

PROBLEEM	MOGELIJKE OORZAKEN	MOGELIJKE OPLOSSING
Intermitterende output	Elektrodedraad	Controleer of de verbinding goed is bevestigd. Stop de draad er stevig in.
		Verlaag de intensiteit. Draai de draad 90° in de aansluiting. Nog altijd intermitterend? Vervang de elektrodedraad.
		Als de output na vervanging van de elektrodedraad nog altijd intermitterend is, heeft een component het misschien begeven. Bel de reparatieafdeling.
De stimulatie is niet doeltreffend	Foute plaatsing van de elektrode.	Verplaats de elektrode.
	Onbekend.	Neem contact op met uw arts.
De huid word rood en/of u voelt een stekende pijn.	U gebruikt de elektroden elke keer op dezelfde plaats.	Verplaats de elektroden. Stop onmiddellijk met het gebruik vanaf het moment dat u pijn of ongemak ervaart.
	De elektroden zijn niet goed op de huid bevestigd.	Zorg ervoor dat de elektroden stevig op de huid bevestigd zijn.
	De elektroden zijn vuil.	Maak de elektroden schoon volgens de instructies in de handleiding of vervang ze door nieuwe elektroden.
	Het oppervlak van de elektrode vertoont krassen.	Vervang ze door nieuwe elektroden.
De stroom valt uit tijdens de therapie	De elektroden komen los van de huid.	Schakel het apparaat uit en breng de elektroden opnieuw aan, of vervang ze door nieuwe elektroden.
	De elektrodedraad is losgekoppeld.	Schakel het apparaat uit en sluit de elektrodedraad aan.
	De batterijen zijn leeg.	Vervang de batterijen.

SYMBOLENLIJST

Apparatuur verwijderen in overeenstemming met Richtlijn 2012/19/EU (AEEA)

Opgelet

Type BF Toegepast Onderdeel (het toegepaste onderdeel is de elektrode)

Verwijzing naar de handleiding

IP22

Het eerste nummer 2: beschermd tegen vaste vreemde voorwerpen van 12,5 mm Ø en groter. Het tweede nummer: beschermd tegen verticaal vallende waterdruppels als het apparaat tot 15° is gekanteld. Verticaal vallende waterdruppels hebben geen schadelijke effecten als het apparaat tot een hoek van 15° aan elke zijde van de verticale lijn is gekanteld.

EC REP

De naam en het adres van de gemachtigde in de Europese Gemeenschap

SN

Staat voor de datum en het serienummer van de fabrikant.

De naam en het adres van de fabrikant

CE 0197

Voldoet aan de Europese Richtlijn 93/42/EEG betreffende medische hulpmiddelen, zoals gewijzigd door de voorschriften van Richtlijn 2007/47/EG. Aangemelde instantie TÜV Rheinland (CE0197)

BELANGRIJKE INFORMATIE OVER ELEKTROMAGNETISCHE COMPATIBILITEIT (EMC)

Door het toegenomen gebruik van elektronische apparaten zoals pc's en gsm's kunnen medische apparaten in gebruik gevoelig zijn voor elektromagnetische interferentie van andere apparaten. Elektromagnetische interferentie kan resulteren in een foute werking van het medische apparaat en een mogelijk onveilige situatie creëren. Medische apparaten mogen ook niet interfereren met andere apparaten.

Om de vereisten voor EMC (elektromagnetische compatibiliteit) te regelen om onveilige productsituaties te vermijden, werd de IEC 60601- 1-2-norm geïmplementeerd. Die norm definieert de immuniteitsniveaus voor elektromagnetische interferenties en ook de maximumniveaus van elektromagnetische emissies voor medische apparatuur.

Het toestel is conform die IEC 60601-1-2-norm, voor zowel immuniteit als emissies.

Niettemin moet u speciale voorzorgsmaatregelen in acht nemen:

- Het gebruik van accessoires en kabels die niet door de fabrikant worden vermeld, met uitzondering van kabels die de fabrikant verkoopt als vervangingsonderdeel voor interne componenten, kan leiden tot een hogere emissie of een lagere immuniteit van het apparaat.
- Het medische apparaat mag niet naast of op andere apparatuur worden gebruikt. Als het naast of op andere apparaten moet worden gebruikt, moet het medische apparaat in de gaten worden gehouden om te controleren of het normaal werkt in de configuratie waarin het wordt gebruikt.
- Zie hierna voor verder advies over de EMC-omgeving waarin het apparaat moet worden gebruikt.

TABEL 1:

RICHTLIJNEN EN VERKLARING VAN DE FABRIKANT – ELEKTROMAGNETISCHE STRALINGEN		
Het apparaat is bedoeld voor gebruik in de elektromagnetische omgeving die hieronder wordt gespecificeerd. De klant of de gebruiker van deze elektrische stimulator moet garanderen dat het product in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.		
Emissietest	**Conformiteit**	**Elektromagnetische omgeving – richtlijnen**
RF-emissies CISPR 11	Groep 1	Het apparaat gebruikt alleen RF-energie voor de interne functies. Zodoende zijn de RF-emissies zeer laag en zullen ze vermoedelijk geen interferentie vertonen met nabije elektronische apparatuur.
RF-emissies CISPR 11	Klasse B	Het apparaat is geschikt voor gebruik in alle gebouwen, met inbegrip van woningen en gebouwen die rechtstreeks zijn aangesloten op het openbare laagspanningsnet dat gebouwen met een woonfunctie van stroom voorziet.
Harmonische emissies IEC 61000-3-2	Niet van toepassing	
Spanningsschommelingen / flikkeringsemissies IEC 61000-3-3	Niet van toepassing	

TABEL 2:

RICHTLIJNEN EN VERKLARING VAN DE FABRIKANT – ELEKTROMAGNETISCHE IMMUNITEIT			
Het apparaat is bedoeld voor gebruik in de elektromagnetische omgeving die hieronder wordt gespecificeerd. De klant of de gebruiker van deze elektrische stimulator moet garanderen dat het product in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.			
Immuniteitstest	**Testniveau IEC 60601**	**Conformiteits-niveau**	**Elektromagnetische omgeving – richtlijnen**
Elektrostatische ontlading (ESD) IEC 61000-4-2	±6 kV contact ±8 kV atmosfeer	±6 kV contact ±8 kV atmosfeer	Vloeren moeten van hout, beton of keramische tegels zijn. Als vloeren met synthetisch materiaal zijn bedekt, moet de relatieve vochtigheid minstens 30% zijn.
Elektrische sprongspanning/ pieken IEC 61000-4-4	Niet van toepassing	Niet van toepassing	Niet van toepassing
Overspanning IEC 61000-4-5	Niet van toepassing	Niet van toepassing	Niet van toepassing
Spanningsterugval, korte stroomonderbrekingen en schommelingen in de stroomvoorziening IEC 61000-4-11	Niet van toepassing	Niet van toepassing	Niet van toepassing
Netfrequentie (50/60 Hz) magnetisch veld IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	Magnetische velden op basis van netfrequentie moeten op niveaus worden gehouden die kenmerkend zijn voor een gangbare locatie in een gangbare commerciële omgeving of ziekenhuisomgeving.

TABEL 3:

RICHTLIJNEN EN VERKLARING VAN DE FABRIKANT – ELEKTROMAGNETISCHE IMMUNITEIT			
Het apparaat is bedoeld voor gebruik in de elektromagnetische omgeving die hieronder wordt gespecificeerd. De klant of de gebruiker van deze elektrische stimulator moet garanderen dat het product in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.			
Immuniteitstest	**Testniveau IEC 60601**	**Conformiteits-niveau**	**Elektromagnetische omgeving – richtlijnen**
Geleide RF IEC 61000-4-6	Niet van toepassing		**Draagbare en mobiele RF** Communicatieapparatuur mag niet dichter bij onderdelen van het apparaat, inclusief de kabels, worden gebruikt dan de aanbevolen scheidingsafstand die is berekend op basis van de vergelijking die geldt voor de frequentie van de zender. **Aanbevolen afstand** $d = 1{,}2\sqrt{P}$ $d = 1{,}2\sqrt{P}$ 80 MHZ tot 800 MHz $d = 2{,}3\sqrt{P}$ 800 MHz tot 2,5 GHz Waarbij **P** het maximale nominale uitgangsvermogen van de zender in watt (W) is volgens de fabrikant van de zender en **d** de aanbevolen afstand in meter (m).
Uitgestraalde RF IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz tot 2,5 GHz	3 V/m	De veldsterkten afkomstig van vaste RF-zenders, zoals bepaald met een elektromagnetisch onderzoek van de locatie,[a] dienen lager te zijn dan het conformiteitsniveau per frequentiebereik. [b] Interferentie kan voorkomen in de omgeving van apparatuur die is voorzien van het volgende symbool:

OPMERKING 1: bij 80 MHz en 800 MHz geldt het hoogste frequentiebereik.

OPMERKING 2: deze richtlijnen gelden mogelijk niet in alle situaties. Elektromagnetische overdracht wordt beïnvloed door absorptie door en weerkaatsing van structuren, voorwerpen en personen.

a De veldsterkten voor vaste zenders, zoals basisstations voor radiotelefoons (mobiel/draadloos) en mobiele radio's op land, zenders van zendamateurs, radio-uitzendingen in AM en FM en tv-uitzendingen kunnen theoretisch niet nauwkeurig worden voorspeld. Voor het evalueren van de elektromagnetische omgeving als gevolg van de aanwezigheid van vaste RF-zenders moet een elektromagnetisch onderzoek op de locatie worden uitgevoerd. Als de gemeten veldsterkte op de locatie waar het apparaat wordt gebruikt hoger is dan het relevante RF-complianceniveau hierboven, moet het apparaat worden geobserveerd om te controleren of het normaal functioneert. Als blijkt dat het apparaat niet normaal functioneert, kunnen extra maatregelen nodig zijn, zoals het anders richten of verplaatsen van het apparaat.

b In het frequentiebereik 150 kHz t/m 80 MHz moeten de veldsterkten lager zijn dan 3 V/m.

TABEL 4:

AANBEVOLEN SCHEIDINGSAFSTANDEN TUSSEN DRAAGBARE EN MOBIELE RF- COMMUNICATIEAPPARATUUR EN HET APPARAAT			
Het apparaat is bedoeld voor gebruik in een elektromagnetische omgeving waarin uitgestraalde RF-verstoringen onder controle zijn. De klant of de gebruiker van het apparaat kan elektromagnetische interferentie mee voorkomen door een minimumafstand aan te houden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur (zenders) en volgens de onderstaande aanbevelingen, afhankelijk van het maximale outputvermogen van de communicatieapparatuur.			
Outputvermogen van zender in watt	**Afstand volgens de frequentie van de zender in meter**		
	150 kHz tot 80 MHz $d = 1{,}2\sqrt{P}$	**80 MHz tot 800 MHz** $d = 1{,}2\sqrt{P}$	**800 MHz tot 2,5 GHz** $d = 2{,}3\sqrt{P}$
0.01	0.12	0.12	0.23
0.1	0.38	0.38	0.73
1	1.2	1.2	2.3
10	3.8	3.8	7.3
100	12	12	23

Voor zenders met een maximaal nominaal outputvermogen dat hierboven niet wordt vermeld, kan de aanbevolen scheidingsafstand d in meter (m) worden geschat aan de hand van de vergelijking die geldt voor de frequentie van de zender, waarbij p het maximale nominale outputvermogen van de zender in watt (W) is volgens de fabrikant van de zender.

OPMERKING 1: Bij 80 MHz en 800 MHz geldt de scheidingsafstand voor het hoogste frequentiebereik.

OPMERKING 2: deze richtlijnen gelden mogelijk niet in alle situaties. Elektromagnetische overdracht wordt beïnvloed door absorptie door en weerkaatsing van structuren, voorwerpen en personen.

Opmerking: EMC-tests uitgevoerd met een bevestigde elektrodedraad van 1,5 meter lang.