



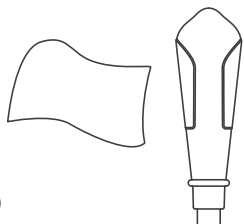
# itouch sure



**Instructions for Use**  
Please read carefully

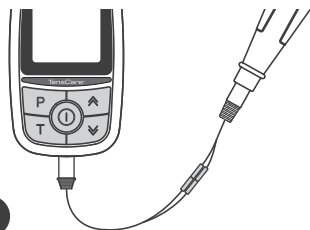
*TensCare™*

# Quickstart Guide



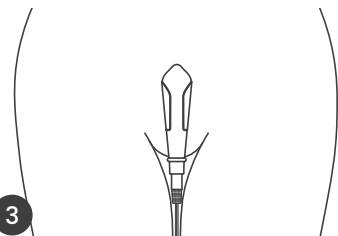
1

Clean the probe with a wipe or with warm soapy water.



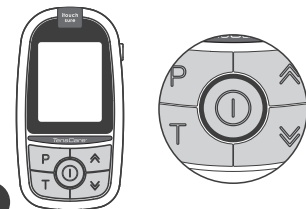
2

Connect the probe to the device.



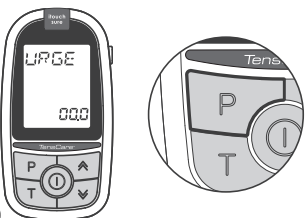
3

Insert the probe into the vagina with the metal plates facing outwards.



4

Press and hold the power button to turn the device on.



5

Select a programme by pressing the P button.



6

Start the session by increasing the intensity.

# Contents

<b>1. Device Description</b>	<b>3</b>
1.1. Introduction	3
1.2. Intended purpose	3
1.3. Kit contents	3
1.4. Treatment programmes	3
1.5. Controls and display	5
<b>2. How to Use</b>	<b>5</b>
2.1. Device setup	5
2.2. Preparing for a session	6
2.3. Inserting the probe	6
2.4. Starting a session	6
2.5. During a session	7
2.6. After a treatment	9
2.7. Treatment guidance summary	10
2.8. Alternative electrode treatment	11
2.9. Kegel exercises	11
<b>3. Troubleshooting</b>	<b>12</b>
<b>4. Device Care</b>	<b>14</b>
4.1. Cleaning	14
4.2. Storage	14
4.3. Battery replacement	14
4.4. Probe and lead wire care	15
4.5. Replacement parts/accessories	15
<b>5. Technical Specification</b>	<b>16</b>

# 1. Device Description

## 1.1. Introduction

The iTouch Sure is a clinically proven electrical muscle stimulator designed to treat urinary incontinence and improve your pelvic floor health. It uses gentle electrical signals delivered through a small vaginal probe to stimulate and contract the pelvic floor muscles. This promotes muscle strength and pelvic floor muscle and bladder control, helping to reduce or eliminate urine leakage. Pelvic floor stimulation may also help to enhance your sexual health

When used as intended, the iTouch Sure can provide the following clinical benefits:

- Reduced frequency of stress incontinence episodes
- Reduced frequency of urge incontinence episodes
- Improved pelvic floor muscle strength and bladder control

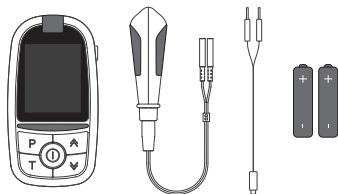
## 1.2. Intended purpose

The iTouch Sure is a medical device designed to be used in the home healthcare environment to treat symptoms of stress, urge and mixed urinary incontinence. iTouch Sure is suitable for use by adults (18 years+) who can control the device and understand the instructions.

Do not use the device for any other purpose.

## 1.3. Kit contents

- 1 x iTouch Sure device
- 1 x Liberty vaginal probe (X-VP)
- 1 x Lead wire (L-ITI-NEW)
- 2 x AA batteries
- 1 x Storage pouch
- 1 x Instructions for Use



## 1.4. Treatment programmes

iTouch Sure has different Electrical Muscle Stimulation (EMS) treatment programmes depending on the type of incontinence you have:

### Stress Incontinence

Stress incontinence is when urine leaks during activities like coughing, sneezing, laughing, or exercising. This happens because the muscles supporting the bladder and urethra weaken, often due to childbirth, aging, or surgery. As a result, the muscles can't control urine release, leading to accidental leakage.

### Urge Incontinence

Urge incontinence is when there is a sudden, intense urge to urinate, followed

by involuntary urine leakage. It occurs when the bladder muscles contract too often or uncontrollably, even when the bladder isn't full. This can be caused by infections, neurological conditions, or other underlying health issues.

### Mixed Incontinence

Mixed incontinence is when a person has both stress incontinence and urge incontinence, meaning they leak urine during activities like coughing or exercising and also have sudden, strong urges to urinate that they can't control.

Select from the following treatment programmes:

Prog.	Description	Default treatment time	Usage guidance
Stress	The stimulation triggers muscle contractions, which helps to strengthen them.	20 minutes	Use the device once daily, with noticeable improvements typically occurring within four weeks.
Urge	The gentle stimulation soothes the bladder muscle, reducing involuntary contractions and preventing unexpected bladder emptying.	Continuous	Use the device once daily, with noticeable improvements occurring in as little as two weeks.
Mixed	Combination of stress and urge programmes to treat mixed incontinence.	20 minutes	Use the device once daily, with noticeable improvements typically occurring within four weeks.
Tone	After-care programme for maintaining pelvic floor health once improvements have been made. This programme is also recommended for sexual health.	20 minutes	Use twice per week.



**Note:** iTouch Sure EMS treatment is most effective when complemented by Kegel Exercises. These involve voluntary contractions and relaxing of the pelvic floor muscles. See section 2.8 for guidance on performing Kegel Exercises.

## 1.5. Controls and display

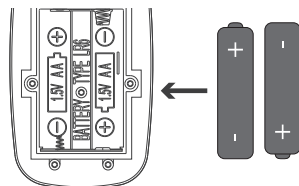


## 2. How to Use

### 2.1. Device setup

#### Install the batteries

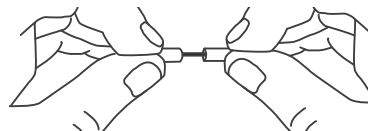
1. Remove the battery cover on the rear of the device.
2. Insert the batteries, ensuring that the positive (+) and negative (-) ends match the corresponding terminals in the compartment.



3. Replace the battery cover.

#### Connect the leads

1. Insert the plastic end of the lead wire into the socket on the base of the device.
2. Push the metal pins of the lead wires into the sockets on the probe lead.



### 2.2. Preparing for a session

1. Before inserting the probe, it is advised to empty your bladder.
2. Clean the probe before using for the first time and after each use. Clean with either an alcohol-free antibacterial wipe such as TensCare Wipes or by washing with warm soapy water.
3. Lubricate the metal plates of the probe with a water-based lubricant (such as TensCare's Go Gel).
4. Get into a comfortable position, such as sitting down or lying down with your knees bent and your feet flat.

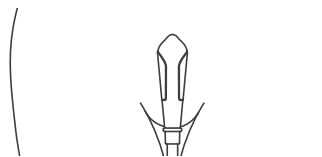
### 2.3. Inserting the probe

1. With the probe connected to the device and adequately lubricated, gently insert it into the vagina.

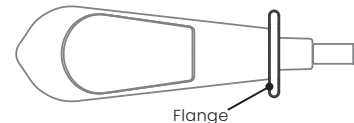


**Warning:** Ensure iTouch Sure is switched off before inserting the probe.

2. Ensure the metal sides of the probe are facing toward your hips.



3. Avoid inserting the probe too deeply; the flange at the end should remain outside the vagina for proper positioning.

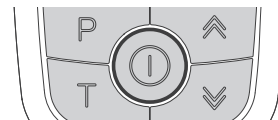


- i** **Note:** Wearing tight-fitting underwear or jeans can help keep the probe in place and maintain proper contact during the session.

### 2.4. Starting a session

#### Turning on / off

1. Turn the device on/off by pressing and holding the power button for 3 to 5 seconds.



**Note:** The device will automatically turn off if the intensity setting is left at zero for more than 5 minutes.

#### Programme selection

1. Select the desired programme by

pressing the P button. (See section 1.4 Treatment programmes).

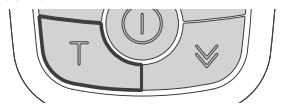


Each time you change the programme the intensity level will revert to zero.

When turning on, the device will remember the last programme used.

### Treatment time selection

- To select the treatment time, press the T button.



- Press the T button to change the treatment time from either 10, 20, 30, 45, 60, 90 minutes or continuous (displayed as blank on the screen).

It is recommended to use the predetermined treatment times for each programme.

As with regular exercise, the longer the workout the greater the muscle fatigue and time for recovery.



**Note:** Treatment time cannot be adjusted in the Mixed programme. This is set at 20 minutes.



**Note:** For Urge programme, the default treatment time is set as continuous. Start with a daily treatment of 20 minutes and increase the duration if you do not notice improvements after 2 weeks.

### Starting a session

With the probe inserted, start the treatment session by increasing the intensity the ▲ button.



The treatment countdown timer will begin.

## 2.5. During a session

### Intensity selection

Select the stimulation intensity by using the ▲▼ buttons.

iTouch Sure has a maximum intensity of 99.5mA. Each press of the ▲ and ▼ buttons will adjust the intensity by 0.5mA. The intensity can be increased or decreased quickly by pressing and holding the ▲▼ buttons.

Prog.	Recommended intensity setting
<b>Stress</b>	Increase the intensity until the muscles around the vagina contract.
<b>Urge</b>	Increase the intensity such that it is strong but comfortable. No muscle contractions are needed.
<b>Mixed</b>	First 10 minutes: See Urge guidance. Second 10 minutes: See Stress guidance.
<b>Tone</b>	Increase the intensity until the muscles around the vagina contract.

Intensity may need to be increased midway through treatment as your body gets used to the sensation.

If the sensation becomes uncomfortable, reduce the intensity.



**Note:** At intensity levels about 20, if the iTouch Sure detects a disconnection it will automatically return the intensity to zero, the display will flash "LEADS" and the device will beep three times.



To increase intensity, ensure the probe is properly inserted and the lead wires are securely connected to both the probe and the device.



**Warning:** When the yellow LEDs in the channel output sockets light, this indicates the stimulation intensity is high enough to be harmful if not used correctly. Please use with caution.



**Note:** If you experience muscle cramping, pause the treatment until the symptoms subside. Then, resume the session at a lower intensity.

### Stimulation output

For the Stress and Tone programmes, the stimulation is intermittent.

The programmes have 'work' periods in which the stimulation is active and 'rest'

periods with no stimulation.

This pattern ensures effective muscle engagement and adequate recovery time between contractions.

During the 'rest' periods, the intensity setting on the display will flash 00.0. The rest period will last between 5-10 seconds depending on the selected programme, before returning to the 'work period'.



During the 'work' period, the display will show the selected intensity setting, and you should feel the stimulation.



For the best results, try to voluntarily contract the pelvic floor muscles during the work periods and sustain the contractions into the rest periods.

The Urge programme and second half of the mixed programme have a constant output and do not require you to voluntarily try and contract your muscles.

### Keypad lock

The keypad can be locked during a session to avoid accidental changes in setting.

- Hold the lock button for 3-5 seconds to lock the device.
- LOCK will be displayed on the screen.



3. Repeat to unlock the device.



**Note:** The ▼ and power buttons can still be used whilst the keypad is locked. This enables quick reduction of intensity or stopping the stimulation.

### Low battery

When the battery is low, 'BATT' will be displayed on the screen.



The device will automatically turn off after 2 minutes.

Replace with new AA batteries.

## 2.6. After a treatment

### Disconnecting the device

Once the treatment timer reaches zero, the

### Frequency of use

Prog.	Frequency of use	Time to improvement
Stress	Once per day	Improvements may be noticeable after 4 weeks
Urge	Once per day	Some improvements may be noticeable after 2 weeks
Mixed	Once per day	Improvements may be noticeable after 4 weeks
Tone	Twice per week	N/A – programme should be used to maintain pelvic health

**Note:** Time to improvements will vary from person to person.

treatment session will end, and the device turns off automatically.

1. Remove the probe by holding the flange and gently pulling outwards.



**Warning:** Make sure the device is off before removing the probe.



**Note:** Do not pull on the lead wire to remove the probe, as this can cause damage.

2. Disconnect the leads from the probe and the device.

3. Place the leads and the device in the storage pouch.

### Cleaning the probe

It is important the probe is cleaned after every use.

1. Clean the probe with either an alcohol-free antibacterial wipe or by washing with warm soapy water.
2. Rinse in clean water and dry thoroughly.
3. Place the probe in the storage pouch between uses.

### Usage memory

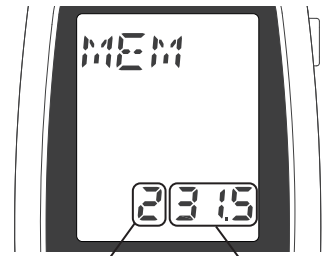
The iTouch Sure has a memory function.

To view the usage memory, press T and ▲ buttons for 3-5 seconds.

The display will show the total duration of use/10 (minutes) and the average intensity setting used.

Press the same buttons again to return to normal controls.

To reset memory to zero, hold down the T and ▼ buttons together for 3 to 5 seconds.



Time used in minutes/10

Average intensity

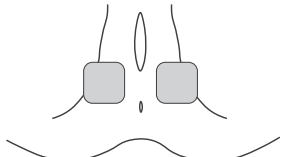
## 2.7. Treatment guidance summary

	Aim	Treatment time	Intensity	Frequency of use
<b>Stress</b>	Treat stress incontinence	20 minutes	Increase until muscles contract	Once per day
<b>Urge</b>	Treat urge incontinence	Default continuous. Start with 20 minutes and increase the duration if you do not notice improvements.	Increase until strong but comfortable. No muscle contractions are needed.	Once per day
<b>Mixed</b>	Treat mixed incontinence	20 minutes	First 10 minutes: See Urge guidance Second 10 minutes: See Stress guidance	Once per day
<b>Tone</b>	After-care for maintaining pelvic floor health	20 minutes	Increase until muscles contract.	Twice per week

## 2.8. Alternative electrode treatment

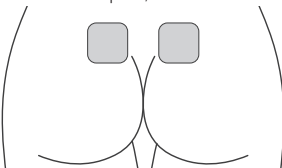
Alternatively, stress and urge incontinence can be treated using skin electrodes, though this method may be a less effective treatment than using a vaginal probe.

For stress incontinence, place the electrode on the skin between the anus and genitals.



Ensure the stimulation is strong enough to cause a slight contraction of the anus.

For urge incontinence, place the electrode either side of the spine, close to the buttocks.



The stimulation should be strong yet comfortable.

Follow the treatment time guidance provided for vaginal probe treatment.

## 2.9. Kegel exercises

In addition to electrode therapy, performing Kegel exercises can significantly improve bladder control. Kegel exercises involve

repeatedly contracting and relaxing the pelvic floor muscles, which can strengthen these muscles and help manage both stress and urge incontinence. Regular practice of Kegel exercises is recommended for optimal results.

- 1. Identify the right muscles:** To locate your pelvic floor muscles, try stopping urination midstream. The muscles you use for this are your pelvic floor muscles.
- 2. Get comfortable:** You can do Kegel exercises in various positions—lying down, sitting, or standing. Choose a position that feels comfortable for you.
- 3. Contract the muscles:** Tighten your pelvic floor muscles and hold the contraction for about 5 seconds.
- 4. Relax:** Release the contraction and relax the muscles for 5 seconds. Make sure to breathe normally throughout the exercise.
- 5. Repeat:** Aim for 10–15 repetitions per session. You can gradually increase the hold time and the number of repetitions as you get stronger.

### Tips

- Avoid using your abdominal, leg, or buttock muscles while doing Kegels.
- Do not perform Kegels while urinating, as this can lead to incomplete emptying of the bladder over time.
- Be patient; it may take a few weeks to notice improvements.
- Perform Kegel exercises three times a day for the best results.

## 3. Troubleshooting

If you are experiencing issues with the device, refer to the troubleshooting guide below.


Problem	Possible causes	Solution
Display will not turn on	Flat batteries.	Replace batteries.
	Batteries inserted incorrectly.	Remove plastic wrap. Check the positive and negative ends are positioned correctly.
Controls will not work	Damaged springs in battery compartment.	Contact supplier.
	The keypad is locked.	If LOCK is shown on display, press and hold the LOCK button for 3 to 5 seconds to unlock. If no LOCK is showing, remove and replace the batteries.
Low battery display	Low batteries.	Replace batteries.
No stimulation sensation / LEADS showing on the display	There is a connection error. This should be noticeable by LEADS displaying on the screen. This may be due to a number of reasons:	
	Lead wire is not connected to the probe and device correctly.	Ensure the probe and device are connected correctly.  To assess if the device is faulty, dampen your hand with water and a bit of salt. Firmly grip the probe, ensuring your skin covers the metal parts. Gradually increase the strength until you feel something, typically around 25.0 mA. If the LEADS alarm activates and the unit won't exceed 20.0 mA, the lead wires need replacing.
There is a poor connection between your body and the vaginal probe.	Use a water-based lubricant such as TensCare Go Gel to improve conductivity.	
	Cross your legs and squeeze. This can improve the probe's connection. If this helps, the contact should improve after a few weeks of use. If not, the unit may be unsuitable for you. Consult your healthcare professional for alternative options.	

No stimulation sensation	Intensity level is not high enough.	Ensure you increase the intensity sufficiently. With the probe inserted, you may need to raise it to 40.0-60.0 mA. Max power is 99.5 mA. Adjust the intensity until you feel it.
	Reduced sensitivity in the area being treated.	You may have reduced sensitivity due to previously damaged or desensitised pudendal nerves (this can happen in childbirth or some surgical procedures). Please consult your healthcare professional.
No sensation of one side of the probe	The probe is not positioned correctly.	It's impossible for one side of the probe to malfunction while the other operates correctly. Instead, you might experience a stronger sensation on one side. To address this, try adjusting the probe's position slightly, making sure the metal plates face outward toward the hips.
Sudden change in sensation	If you stop the stimulation and continue a few minutes later, the signal will feel quite a lot stronger.	Always return the intensity to zero after disconnecting the leads or electrode pads.

If you are unable to resolve the issue, please contact our customer service team:

Email: [customer.service@tenscare.co.uk](mailto:customer.service@tenscare.co.uk)

Phone: +44 1372 723434

 **Note:** The iTouch Sure has no essential performance characteristics. Device failure will not cause unacceptable clinical risk for the user.

## 4. Device Care

### 4.1. Cleaning

It is important that the probe is cleaned before using for the first time and after each use.

1. Clean with either an alcohol-free antibacterial wipe such as TensCare wipes or by washing with warm soapy water.

**Warning:** Do not immerse the probe in a liquid.

2. Rinse in clean water and dry thoroughly.
3. Return the unit to the storage pouch.

Clean the device and lead wires at least once a week by wiping with a damp cloth and solution of mild soap and water. Wipe dry.

- Do not immerse the device in water.
- Do not use any other cleaning solution than soap and water.

### 4.2. Storage

Keep the device, probe and all accessories in the storage pouch between uses.

#### Storage life

- The device has no fixed shelf life.
- Unused batteries have a nominal shelf life of 3 years but will usually last longer than this.

### 4.3. Battery replacement

- When the batteries are low and the screen is displaying 'BATT', replace the batteries.
- Batteries should last at least 15 hours at 50 mA, 300 µs, 50 Hz.
- The unit will work with rechargeable batteries, but the display may appear dim.

#### Battery Warnings

- Remove batteries from the device if it is unlikely to be used for a long period. Some types of batteries may leak corrosive fluid.
- Do not pierce, open, disassemble, or use in a humid and/or corrosive environment.
- Do not expose to temperatures over 60°C(140F).
- Do not put, store or leave near sources of heat, in direct strong sunlight, in a high temperature location, in a pressurized container or in a microwave oven.
- Do not immerse in water or get wet.
- Do not short-circuit.
- Do not connect the device unless the battery cover is in place.
- If battery leakage occurs and comes in contact with the skin or eyes, wash thoroughly with lots of water and immediately seek medical attention.
- Keep batteries out of the reach of children to prevent them from

swallowing them by mistake. If swallowed by child, contact doctor immediately.

- Never attempt to recharge an alkaline battery. Risk of explosion.
- Do not mix old, new or different types of batteries as this may lead to battery leakage or low battery indication.
- Disposal: Always dispose of batteries and device responsibly according to local government guidelines. Do not throw batteries onto a fire. Risk of explosion.

#### 4.4. Probe and lead wire care

- Replace the probe every 6 months to maintain proper hygiene.
- Do not pull on the lead wires of the probe. This may cause damage.
- The probe is intended for single patient use only. Do not share the probe with anyone else. Improper treatment or cross-infection may occur.
- It is important the probe is cleaned after each use. Ineffective cleaning may lead to irritation or infection.
- To ensure safety and effectiveness we recommend using TensCare probes and electrodes only.
- The life of the lead wires depends greatly on use. Always handle the leads with care. We recommend replacing the lead wires regularly (about every 6 months).

#### 4.5. Replacement parts/ accessories

The following replacement parts are compatible with the iTouch Sure and may be ordered from TensCare at [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) or +44(0) 1372 723434.

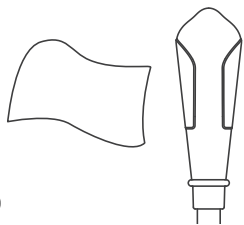
X-VP	Liberty vaginal probe (28mm diameter)
X-VPL	Liberty loop vaginal probe (32mm diameter)
X-VPM	Liberty plus vaginal probe (32mm diameter)
X-AP	Liberty mini vaginal probe (24mm width)
X-VPLG	Gold liberty loop vaginal probe (32mm diameter)
K-GO100	Go Gel water-based lubricant
E-CM5050	50x50mm electrodes (x4)
E-CR5050	50x50mm Cool Relief infused electrodes (x4)
E-ULSTIM-X	50x50mm Blue Gel hypoallergenic electrodes (pack of 4)
L-ITI-NEW	Lead wire
B-AA	AA batteries (pack of 2)

## 5. Technical Specification

Waveform	Symmetrical Rectangular
Voltage	50V zero to peak across 500Ω Constant voltage over 470-1500 Ohm Constant current over 160-470 Ohm
Amplitude (over 500 Ohm load)	99.5 mA zero to peak +ve in 199 steps +/- 10%
Frequency range	10-50Hz
Pulse width range	200-300us
Output plug	Fully shielded: touch proof
Channels	Single channel
Power supply	2 x AA alkaline (two AA batteries)
Weight	90g (without batteries)
Dimensions	102 x 53 x 28 mm
Safety Classification	Internal power source. Designed for continuous use. No special moisture protection.
Service life	Device: >5 years, Probe: 6 months
Software version	itouchsureV2_M6832_R3
Applied part	Vaginal probe, optional skin surface electrodes
Applied part classification	Type BF
IP rating	IP22
Environmental Specifications	
Operating conditions	Temperature range: 5 to 40°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa
Storage conditions	Temperature range: -25 to +60°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa

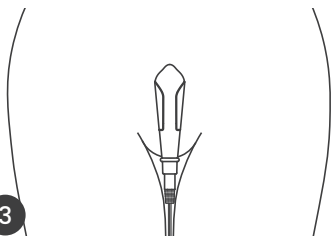
# Guía de inicio rápido

1



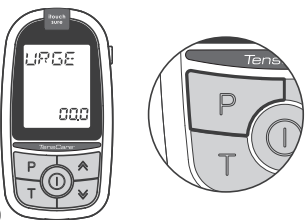
Limpie la sonda con una toallita antibacteriana o con agua tibia y jabón.

3



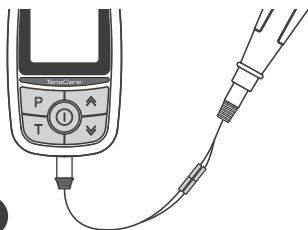
Introduzca la sonda en la vagina con las placas metálicas hacia fuera.

5



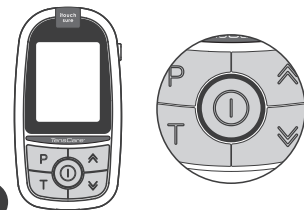
Seleccione un programa pulsando el botón P.

2



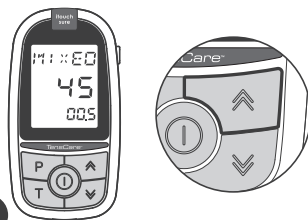
Conecte la sonda al aparato.

4



Mantenga pulsado el botón de encendido para encender el aparato.

6



Comience la sesión aumentando la intensidad.

# Contenido

1.	Descripción del dispositivo	19
1.1.	Introducción	19
1.2.	Objetivo previsto	19
1.3.	Contenido del kit	19
1.4.	Programas de tratamiento	19
1.5.	Controles y pantalla	21
2.	Cómo utilizarlo	21
2.1.	Configuración del dispositivo	21
2.2.	Preparación de una sesión	22
2.3.	Inserción de la sonda	22
2.4.	Iniciar una sesión	22
2.5.	Durante una sesión	23
2.6.	Después de un tratamiento	25
2.7.	Resumen de la guía de tratamiento	26
2.8.	Tratamiento alternativo con electrodos	27
2.9.	Ejercicios de Kegel	27
3.	Solución de problemas	28
4.	Device-Care	30
4.1.	Limpieza	30
4.2.	Almacenamiento	30
4.3.	Sustitución de pilas	30
4.4.	Cuidado de la sonda y del cable conductor	31
4.5.	Piezas de repuesto/accesorios	31
5.	Especificaciones técnicas	32

# 1. Descripción del dispositivo

## 1.1. Introducción

El iTouch Sure es un estimulador muscular eléctrico clínicamente probado, diseñado para tratar la incontinencia urinaria y mejorar la salud de su suelo pélvico. Utiliza suaves señales eléctricas suministradas a través de una pequeña sonda vaginal para estimular y contraer los músculos del suelo pélvico. Esto favorece la fuerza muscular y el control de los músculos del suelo pélvico y de la vejiga, ayudando a reducir o eliminar las pérdidas de orina. La estimulación del suelo pélvico también puede ayudar a mejorar su salud sexual.

Cuando se utiliza según lo previsto, el iTouch Sure puede proporcionar los siguientes beneficios clínicos:

- Reducción de la frecuencia de los episodios de incontinencia de esfuerzo
- Reducción de la frecuencia de los episodios de incontinencia de urgencia
- Mejora de la fuerza de los músculos del suelo pélvico y del control de la vejiga

## 1.2. Objetivo previsto

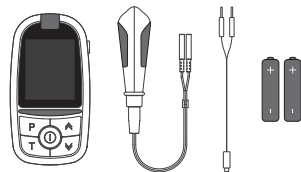
iTouch Sure es un dispositivo médico diseñado para su uso en el entorno sanitario doméstico con el fin de tratar los síntomas de la incontinencia urinaria de esfuerzo, de urgencia y mixta. iTouch Sure es apto para su uso por adultos (mayores de 18

años) que puedan controlar el dispositivo y comprender las instrucciones.

No utilice el aparato para ningún otro fin.

## 1.3. Contenido del kit

- 1 x Dispositivo iTouch Sure
- 1 x Sonda vaginal Liberty (X-VP)
- 1 x Cable conductor (L-ITI-NUEVO)
- 2 x Pilas alcalinas AA
- 1 x Bolsa de almacenamiento
- 1 x Instrucciones de uso



## 1.4. Programas de tratamiento

iTouch Sure dispone de diferentes programas de tratamiento de estimulación muscular eléctrica (EMS) en función del tipo de incontinencia que padezca.

### Incontinencia de esfuerzo

La incontinencia de esfuerzo se produce cuando hay escapes de orina durante actividades como toser, estornudar, reír o hacer ejercicio. Esto ocurre porque los músculos que sostienen la vejiga y la uretra se debilitan, a menudo debido al parto, el envejecimiento o una intervención quirúrgica. Como resultado, los músculos no pueden controlar la salida de la orina, lo que provoca escapes accidentales.

### Incontinencia de urgencia

La incontinencia de urgencia se produce cuando hay una necesidad repentina e intensa de orinar, seguida de una pérdida involuntaria de orina. Se produce cuando los músculos de la vejiga se contraen con demasiada frecuencia o de forma incontrolada, incluso cuando la vejiga no está llena. Puede deberse a infecciones, afecciones neurológicas u otros problemas de salud subyacentes.

### Incontinencia mixta

La incontinencia mixta se da cuando una persona padece tanto incontinencia de esfuerzo como incontinencia de urgencia, lo que significa que pierde orina durante actividades como toser o hacer ejercicio y también tiene fuertes y repentinas ganas de orinar que no puede controlar.

Seleccione uno de los siguientes programas de tratamiento:

Prog.	Descripción	Hora por defecto	Orientaciones de uso
Stress	La estimulación desencadena contracciones musculares, lo que ayuda a fortalecerlos.	20 minutos	Utilice el dispositivo una vez al día, y las mejoras notables suelen producirse en cuatro semanas.
Urge	La suave estimulación alivia el músculo de la vejiga, reduciendo las contracciones involuntarias y evitando el vaciado inesperado de la vejiga.	Continuo	Utilice el dispositivo una vez al día, con mejoras notables en tan sólo dos semanas.
Mixed	Combinación de programas de esfuerzo y urgencia para tratar la incontinencia mixta.	20 minutos	Utilice el dispositivo una vez al día, y las mejoras notables suelen producirse en cuatro semanas.
Tone	Programa de cuidados posteriores para mantener la salud del suelo pélvico una vez conseguidas las mejoras. Este programa también se recomienda para la salud sexual.	20 minutos	Utilícelo dos veces por semana.

**i** **Nota:** El tratamiento iTouch Sure EMS es más eficaz cuando se complementa con los ejercicios de Kegel. Éstos consisten en contracciones y relajaciones voluntarias de los músculos del suelo pélvico. Consulte la sección 2.8 para obtener orientación sobre la realización de los Ejercicios de Kegel.

## 1.5. Controles y pantalla

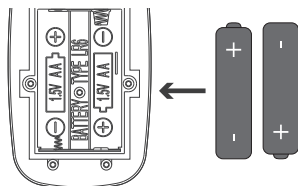


## 2. Cómo utilizarlo

### 2.1. Configuración del dispositivo

#### Instale las pilas

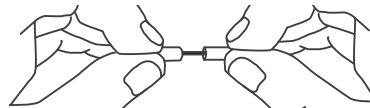
1. Retire la tapa de la batería situada en la parte posterior del aparato.
2. Introduzca las pilas, asegurándose de que los extremos positivo (+) y negativo (-) coincidan con los terminales correspondientes del compartimento.



3. Vuelva a colocar la tapa de las pilas.

### Conecte los cables

1. Introduzca el extremo blanco de plástico del cable conductor en la toma situada en la base del aparato.
2. Introduzca las clavijas metálicas de los hilos conductores en las tomas del cable de la sonda.



### 2.2. Preparación de una sesión

1. Antes de introducir la sonda, se aconseja vaciar la vejiga.
2. Limpie la sonda antes de utilizarla por primera vez y después de cada uso. Límpiela con una toallita antibacteriana sin alcohol como las toallitas TensCare o lavándola con agua tibia y jabón.
3. Lubrique las placas metálicas de la sonda con un lubricante a base de agua (como Go Gel de TensCare).
4. Póngase en una posición cómoda, como sentado o tumbado con las rodillas dobladas y los pies planos.

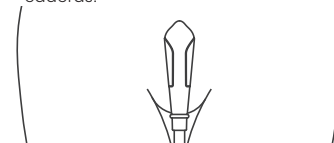
### 2.3. Inserción de la sonda

1. Con la sonda conectada al dispositivo y adecuadamente lubricada, introdúzcala suavemente en la vagina.

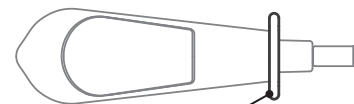


**Advertencia:** Asegúrese de que el iTouch Sure está apagado antes de introducir la sonda.

2. Asegúrese de que los lados metálicos de la sonda están orientados hacia sus caderas.



3. Evite introducir la sonda demasiado profundamente; el reborde del extremo debe quedar fuera de la vagina para una colocación adecuada.



El reborde



**Nota:** Llevar ropa interior o vaqueros ajustados puede ayudar a mantener la sonda en su sitio y a mantener un contacto adecuado durante la sesión.

### 2.4. Iniciar una sesión

#### Encendido / apagado

1. Encienda y apague el aparato manteniendo pulsado el botón de encendido entre 3 y 5 segundos.



**Nota:** El aparato se apagará automáticamente si el ajuste de intensidad se deja a cero durante más de 5 minutos.

## Selección de programas

1. Seleccione el programa deseado pulsando el botón P. (Véase el apartado 1.4 Programas de tratamiento).



Cada vez que cambie de programa, el nivel de intensidad volverá a cero.

Al encenderse, el aparato recordará el último programa utilizado.

## Selección del tiempo de tratamiento

1. Para seleccionar el tiempo de tratamiento, pulse el botón T.



2. Pulse el botón T para cambiar el tiempo de tratamiento entre 10, 20, 30, 45, 60, 90 minutos o continuo (aparece en blanco en la pantalla).

Se recomienda utilizar los tiempos de tratamiento predeterminados para cada programa.

Al igual que con el ejercicio muscular habitual, cuanto más larga sea la sesión de entrenamiento, mayor será la fatiga muscular y el tiempo de recuperación.



**Nota:** El tiempo de tratamiento no puede ajustarse en el programa

Mixto. Éste se fija en 20 minutos.



**Nota:** Para el programa Urge, la duración predeterminada del tratamiento es continua. Comience con un tratamiento diario de 20 minutos y aumente la duración si no nota mejoras al cabo de 2 semanas.

## Iniciar una sesión

Con la sonda introducida, inicie la sesión de tratamiento aumentando la intensidad el botón ▲.



Comenzará el temporizador de cuenta atrás del tratamiento.

## 2.5. Durante una sesión

### Selección de intensidad

Seleccione la intensidad de estimulación utilizando los botones ▲▼.

iTouch Sure tiene una intensidad máxima de 99,5mA. Cada pulsación de los botones ▲ y ▼ ajustará la intensidad en 0,5mA. La intensidad puede aumentarse o reducirse rápidamente manteniendo pulsados los botones ▲▼.

Prog.	Ajuste de intensidad recomendado
-------	----------------------------------

Stress	Aumente la intensidad hasta que los músculos que rodean la vagina se contraigan.
--------	--

Urge	Aumente la intensidad hasta que sea fuerte pero cómoda. No se necesitan contracciones musculares.
------	---

Mixed	Primeros 10 minutos: Consulte la guía del programa Urge. Segundos 10 minutos: Consulte la guía del programa Stress.
-------	--

Tone	Aumente la intensidad hasta que los músculos que rodean la vagina se contraigan.
------	--

Puede ser necesario aumentar la intensidad a mitad del tratamiento a medida que su cuerpo se acostumbra a la sensación.

Si la sensación se vuelve incómoda, reduzca la intensidad.



**Nota:** En los niveles de intensidad alrededor de 20, si el iTouch Sure detecta una desconexión t devolverá automáticamente la intensidad a cero, en la pantalla parpadeará "LEADS" y el aparato emitirá tres pitidos.



Para aumentar la intensidad, asegúrese de que la sonda está bien insertada y de que los cables conductores están bien conectados tanto a la sonda como al aparato.



**Advertencia:** Cuando el LED amarillo de las tomas de salida se enciende, indica que la intensidad de

estimulación es lo suficientemente alta como para resultar perjudicial si no se utiliza correctamente. Utilícelo con precaución.



**Nota:** Si experimenta calambres musculares, interrumpa el tratamiento hasta que los síntomas remitan. A continuación, reanude la sesión a menor intensidad.

## Salida de estimulación

Para los programas Stress y Tone, la estimulación es intermitente.

Los programas tienen periodos de "trabajo" en los que la estimulación es activa y periodos de "descanso" sin estimulación.

Este patrón garantiza un compromiso muscular eficaz y un tiempo de recuperación adecuado entre contracciones.

Durante los periodos de 'descanso', el ajuste de intensidad de la pantalla parpadeará 00.0. El periodo de descanso durará entre 5 y 10 segundos en función del programa seleccionado, antes de volver al 'periodo de trabajo'.



Durante el periodo de "trabajo", la pantalla mostrará el ajuste de intensidad seleccionado y deberá sentir la estimulación.



Para obtener los mejores resultados, intente contraer voluntariamente los músculos del suelo pélvico durante los periodos de trabajo y mantenga las contracciones en los periodos de descanso.

El programa Urge y la segunda mitad del programa mixto tienen un rendimiento constante y no requieren que intente contraer voluntariamente los músculos.

### Bloqueo del teclado

El teclado puede bloquearse durante una sesión para evitar cambios accidentales en la configuración.

- Mantenga pulsado el botón de bloqueo durante 3-5 segundos para bloquear el dispositivo.

- LOCK aparecerá en la pantalla.



- Repita la operación para desbloquear el dispositivo.



**Nota:** Los botones ▼ y de encendido pueden seguir utilizándose mientras el teclado está bloqueado. Esto permite reducir rápidamente la intensidad o detener la estimulación.

### Batería baja

Cuando la batería esté baja, aparecerá 'BATT' en la pantalla.



El aparato se apagará automáticamente al cabo de 2 minutos. Sustitúyalas por pilas AA nuevas.

## 2.6. Después de un tratamiento

### Desconectar el aparato

Una vez que el temporizador del tratamiento llegue a cero, la sesión de tratamiento finalizará y el aparato se apagará automáticamente.

- Retire la sonda sujetando la brida y tirando suavemente hacia fuera.



**Advertencia:** Asegúrese de que el aparato está apagado antes de retirar la sonda.



**Nota:** No tire del cable conductor para retirar la sonda, ya que podría dañarla.

- Desconecte los cables de la sonda y del aparato.
- Coloque los cables y el aparato en la bolsa de almacenamiento.

### Limpieza de la sonda

Es importante limpiar la sonda después de cada uso.

- Limpie la sonda con una toallita antibacteriana sin alcohol o lavándola con agua tibia y jabón.
- Aclárelo con agua limpia y séquelo bien.
- Coloque la sonda en la bolsa de almacenamiento entre usos.

### Frecuencia de uso

Prog.	Frecuencia de uso	Tiempo de mejora
<b>Stress</b>	Una vez al día	Las mejoras pueden ser perceptibles después de 4 semanas
<b>Urge</b>	Una vez al día	Algunas mejoras pueden ser perceptibles después de 2 semanas
<b>Mixed</b>	Una vez al día	Las mejoras pueden ser perceptibles después de 4 semanas
<b>Tone</b>	Dos veces por semana	N/A - el programa debe utilizarse para mantener la salud pélvica

**Nota:** El tiempo hasta las mejoras variará de una persona a otra.

### Memoria de uso

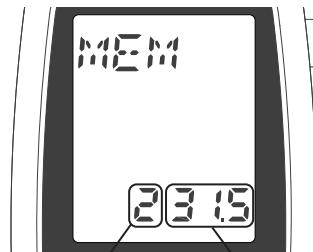
El iTouch Sure tiene una función de memoria.

Para ver la memoria de uso, pulse los botones T y ▲ durante 3-5 segundos.

La pantalla mostrará la duración total de uso/10 (minutos) y el ajuste de intensidad media utilizado.

Pulse de nuevo los mismos botones para volver a los controles normales.

Para poner a cero la memoria, mantenga pulsados los botones T y ▼ a la vez durante 3 a 5 segundos.



Tiempo utilizado en minutos/10

Intensidad media

## 2.7. Resumen de la guía de tratamiento

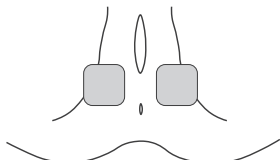
	Apunte	Tiempo de tratamiento	Intensidad	Frecuencia de uso
<b>Stress</b>	Tratar la incontinencia de esfuerzo	20 minutos	Aumente hasta que los músculos se contraigan.	Una vez al día
<b>Urge</b>	Tratar la incontinencia de urgencia	Continuo por defecto. Empiece con 20 minutos y aumente la duración si no nota mejoras.	Aumente hasta que esté fuerte pero cómodo. No es necesario realizar contracciones musculares.	Una vez al día

<b>Mixed</b>	Tratar la incontinencia mixta	20 minutos	Primeros 10 minutos: Consulte la guía del programa Urge. Segundos 10 minutos: Consulte la guía del programa Stress.	Una vez al día
<b>Tone</b>	Cuidados posteriores para mantener la salud del suelo pélvico	20 minutos	Aumente hasta que los músculos se contraigan.	Dos veces por semana

## 2.8. Tratamiento alternativo con electrodos

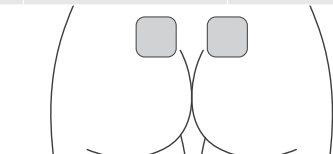
Como alternativa, la incontinencia de esfuerzo y de urgencia puede tratarse con electrodos cutáneos, aunque este método puede ser un tratamiento menos eficaz que el uso de una sonda vaginal.

Para la incontinencia de esfuerzo, coloque el electrodo en la piel entre el ano y los genitales.



Asegúrese de que la estimulación es lo suficientemente fuerte como para provocar una ligera contracción del ano.

Para la incontinencia de urgencia, coloque el electrodo a ambos lados de la columna vertebral, cerca de las nalgas.



La estimulación debe ser fuerte pero cómoda.

Siga la guía de tiempo de tratamiento proporcionada para el tratamiento con sonda vaginal.

## 2.9. Ejercicios de Kegel

Además de la terapia con electrodos, la realización de los ejercicios de Kegel puede mejorar significativamente el control de la vejiga. Los ejercicios de Kegel consisten en contraer y relajar repetidamente los músculos del suelo pélvico, lo que puede fortalecer estos músculos y ayudar a controlar tanto la incontinencia de esfuerzo como la de urgencia. Se recomienda la práctica regular de los ejercicios de Kegel para obtener resultados óptimos.

- 1. Identifique los músculos correctos:** Para localizar sus músculos del suelo pélvico,

intente detener la micción a mitad del chorro. Los músculos que utiliza para ello son los del suelo pélvico.

- 2. Póngase cómoda:** Puede hacer los ejercicios de Kegel en varias posiciones: tumbada, sentada o de pie. Elija una posición que le resulte cómoda.
- 3. Contraiga los músculos:** Contraiga los músculos del suelo pélvico y mantenga la contracción durante unos 5 segundos.
- 4. Relájese:** Suelte la contracción y relaje los músculos durante 5 segundos. Asegúrese de respirar con normalidad durante todo el ejercicio.
- 5. Repeticiones:** Intente realizar entre 10 y 15 repeticiones por sesión. Puede aumentar gradualmente el tiempo de

retención y el número de repeticiones a medida que se fortalezca.

### Consejos:

- Evite utilizar los músculos abdominales, de las piernas o de las nalgas mientras realiza los ejercicios de Kegel.
- No realice ejercicios de Kegel mientras orina, ya que esto puede provocar con el tiempo un vaciado incompleto de la vejiga.
- Tenga paciencia; puede tardar unas semanas en notar mejoras.
- Realice los ejercicios de Kegel tres veces al día para obtener los mejores resultados.

## 3. Solución de problemas

Si experimenta problemas con el dispositivo, consulte la guía de solución de problemas que figura a continuación.

Problema	Posibles causas	Solución
La pantalla no se enciende	Baterías descargadas	Sustituya las pilas
	Pilas mal colocadas	Retire el envoltorio de plástico Compruebe que los extremos positivo y negativo están colocados correctamente
	Resortes dañados en el compartimento de las pilas	Contacto con el proveedor
Los controles no funcionan	El teclado está bloqueado	Si aparece LOCK en la pantalla, mantenga pulsado el botón LOCK de 3 a 5 segundos para desbloquear. Si no aparece LOCK, retire las pilas y sustitúyalas.
Indicación de batería baja	Pilas bajas.	Cambie las pilas.

No hay sensación de estimulación / LEADS	Hay un error de conexión. Debería notarse al aparecer LEADS en la pantalla. Esto puede deberse a varias razones:	<p>El cable no está conectado correctamente a la sonda y al aparato.</p> <p>Asegúrese de que la sonda y el aparato están conectados correctamente.</p> <p>Para evaluar si el aparato está averiado, humedezca su mano con agua y un poco de sal. Agarre firmemente la sonda, asegurándose de que su piel cubre las partes metálicas. Aumente gradualmente la intensidad hasta que sienta algo, normalmente alrededor de 25,0 mA. Si se activa la alarma LEADS y el aparato no supera los 20,0 mA, es necesario sustituir los cables conductores.</p>
	Hay una mala conexión entre su cuerpo y la sonda vaginal.	<p>Utilice un lubricante a base de agua como el gel TensCare Go para mejorar la conductividad.</p> <p>Cruce las piernas y apriete. Esto puede mejorar la conexión de la sonda. Si esto le ayuda, el contacto debería mejorar tras unas semanas de uso. Si no es así, puede que la unidad no sea adecuada para usted. Consulte a su profesional sanitario sobre opciones alternativas.</p>
Sin sensación de estimulación	El nivel de intensidad no es lo suficientemente alto.	Asegúrese de aumentar la intensidad lo suficiente. Con la sonda insertada, puede que necesite aumentarla a 40,0-60,0 mA. La intensidad máxima es de 99,5 mA. Ajuste la intensidad hasta que la sienta.
	Reducción de la sensibilidad en la zona tratada.	Puede tener una sensibilidad reducida debido a nervios pudendos previamente dañados o desensibilizados (esto puede ocurrir en el parto o en algunas intervenciones quirúrgicas). Consulte a su profesional sanitario.
Ausencia de sensibilidad en un lado de la sonda	La sonda no está colocada correctamente.	Es imposible que un lado de la sonda funcione mal mientras el otro funciona correctamente. En cambio, es posible que experimente una sensación más fuerte en un lado. Para solucionarlo, intente ajustar ligeramente la posición de la sonda, asegurándose de que las placas metálicas miran hacia fuera, hacia las caderas.
Cambio repentino de sensación	Si se desconecta y se vuelve a conectar unos minutos después, la señal será bastante más fuerte.	Ponga siempre la intensidad a cero después de desconectar el cable o la sonda.

Si no consigue resolver el problema, póngase en contacto con nuestro equipo de atención al cliente:

Correo electrónico: [customer.service@tenscare.co.uk](mailto:customer.service@tenscare.co.uk)

Tel: +44 1372 723434



**Nota:** El iTouch Sure no tiene características esenciales de funcionamiento. El fallo del dispositivo no causará un riesgo clínico inaceptable para el usuario.

## 4. Device-Care

### 4.1. Limpieza

Es importante limpiar la sonda antes de utilizarla por primera vez y después de cada uso.

1. Límpiela con una toallita antibacteriana sin alcohol como las toallitas TensCare o lavándola con agua tibia y jabón.
2. Aclárelo con agua limpia y séquelo bien.
3. Vuelva a colocar la unidad en la bolsa de almacenamiento.

Limpie el aparato y los cables conductores al menos una vez a la semana con un paño húmedo y una solución de jabón suave y agua. Seque con un paño.

- No sumerja el aparato en agua.
- No utilice ninguna otra solución limpiadora que no sea agua y jabón.

### 4.2. Almacenamiento

Guarde el aparato, la sonda y todos los accesorios en la bolsa de almacenamiento entre usos.

#### Vida útil

- El dispositivo no tiene una vida útil fija.
- Las pilas no utilizadas tienen una vida útil nominal de 3 años, pero normalmente durarán más.

### 4.3. Sustitución de pilas

- Cuando las pilas estén bajas y la pantalla muestre 'BATT', sustitúyalas.
- Las pilas deben durar al menos 15 horas a 50 mA, 300 µs, 50 Hz.
- La unidad funcionará con pilas recargables, pero la pantalla puede aparecer atenuada.



#### Advertencias sobre la batería

Retire las pilas del aparato si no va a utilizarlo durante un período prolongado. Algunos tipos de pilas pueden perder líquido corrosivo.

No perfore, abra, desmonte ni utilice en un entorno húmedo y/o corrosivo.

No lo exponga a temperaturas superiores a 60°C (140°F).

No coloque, almacene ni deje cerca de fuentes de calor, bajo la luz solar directa y fuerte, en un lugar con altas temperaturas, en un recipiente presurizado o en un horno microondas.

No lo sumerja en agua ni lo moje. No cortocircuite.

No conecte el aparato si la tapa de la batería no está colocada.

Si se produce una fuga de la pila y entra en contacto con la piel o los ojos, lávese a fondo con abundante agua y acuda inmediatamente a un médico.

Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños para evitar que se las traguen por error. En caso de ingestión por parte del niño, póngase en contacto con el médico inmediatamente.

Nunca intente recargar una pila alcalina. Riesgo de explosión.

No mezcle pilas viejas, nuevas o de distinto tipo, ya que podría producirse una fuga de la pila o una indicación de pila baja.

Eliminación: Deseche siempre las pilas y el aparato de forma responsable, de acuerdo con las directrices de las autoridades locales. No arroje las pilas al fuego. Riesgo de explosión.

#### 4.4. Cuidado de la sonda y del cable conductor

Sustituya la sonda cada 6 meses para mantener una higiene adecuada.

No tire de los cables conductores de la sonda. Esto podría causar daños.

La sonda está pensada para su uso en un solo paciente. No comparta la sonda con nadie más. Podría producirse un tratamiento inadecuado o una infección cruzada.

Es importante limpiar la sonda después de cada uso. Una limpieza ineficaz puede provocar irritaciones o infecciones.

Para garantizar la seguridad y la eficacia, recomendamos utilizar únicamente sondas y electrodos TensCare.

La vida útil de los cables conductores depende en gran medida de su uso. Manipule siempre los cables con cuidado. Recomendamos sustituir los cables regularmente (cada 6 meses aproximadamente).

#### 4.5. Piezas de repuesto/ accesorios

Las siguientes piezas de repuesto son compatibles con el iTouch Sure y pueden solicitarse a TensCare en [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) o en el +44(0) 1372 723434.

X-VP	Sonda vaginal Liberty (28 mm de diámetro)
X-VPL	Sonda vaginal de asa Liberty (32 mm de diámetro)
X-VPM	Sonda vaginal Liberty plus (32 mm de diámetro)
X-AP	Minisonda vaginal Liberty (24 mm de ancho)
X-VPLG	Sonda vaginal de bucle liberty de oro (32 mm de diámetro)
K-GOI00	Lubricante de base acuosa Go Gel
E-CM5050	Electrodos de 50x50 mm (x4)

E-CR5050 Electrodo de infusión Cool Relief de 50x50 mm (x4)

E-ULSTIM-X Electrodo hipoalérgico de gel azul de 50x50 mm (x4)

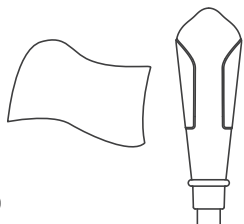
L-ITI-NEW Cable conductor

B-AA Pilas AA (paquete de 2)

## 5. Especificaciones técnicas

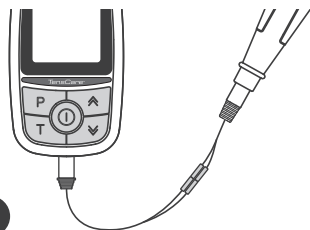
Forma de onda	Rectangular simétrica
Tensión	50V de cero a pico a través de 500Ω, Tensión constante sobre 470-1500 Ohm, Corriente constante sobre 160-470 Ohm
Amplitud (sobre carga de 500 ohmios)	99,5 mA de cero a pico +ve en 199 pasos +/- 10%.
Gama de frecuencias	10-50Hz
Rango de anchura de pulso	200-300us
Enchufe de salida	Totalmente blindado: a prueba de contacto
Canales	Canal único
Alimentación	2 x AA alcalinas (dos pilas AA)
Peso	90 g (sin pilas)
Dimensiones	102 x 53 x 28 mm
Clasificación de seguridad	Fuente de alimentación interna. Diseñado para un uso continuo. Sin protección especial contra la humedad.
Vida útil	Dispositivo: >5 años, Sonda: 6 meses
Versión de software	itouchsureV2_M6832_R3
Parte aplicada	Sonda vaginal, electrodos de superficie cutánea opcionales
Clasificación de las piezas aplicadas	Tipo BF
Grado de protección IP	IP22
Condiciones de funcionamiento	Rango de temperaturas: 5 a 40°C, Humedad: 15 a 90% HR sin condensación, Presión atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa
Condiciones de almacenamiento	Rango de temperatura: de -25 a +60°C, Humedad: 15 a 90% HR sin condensación, Presión atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa

# Guide de démarrage rapide



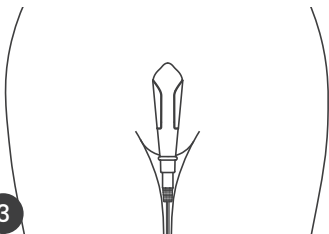
1

Nettoyez le capteur avec une lingette ou de l'eau chaude savonneuse.



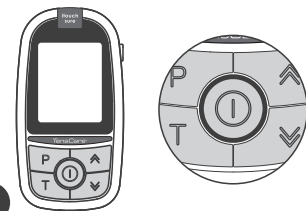
2

Connectez la sonde à l'appareil.



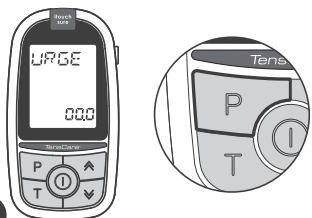
3

Insérez la sonde dans le vagin en orientant les plaques métalliques vers l'extérieur.



4

Appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pour allumer l'appareil.



5

Sélectionnez un programme en appuyant sur la touche P.



6

Commencez la séance en augmentant l'intensité.

# Contenu

<b>1. Description de l'appareil</b>	<b>35</b>
1.1. Introduction	35
1.2. Objectif visé	35
1.3. Contenu du kit	35
1.4. Programmes de traitement	35
1.5. Commandes et affichage	37
<b>2. Comment l'utiliser</b>	<b>37</b>
2.1. Configuration de l'appareil	37
2.2. Préparation d'une session	38
2.3. Insertion de la sonde	38
2.4. Démarrer une session	38
2.5. Pendant une session	39
2.6. Après un traitement	41
2.7. Treatment guidance summary	42
2.8. Traitement alternatif des électrodes	43
2.9. Exercices de Kegel	43
<b>3. Dépannage</b>	<b>45</b>
<b>4. Dispositif-Soins</b>	<b>46</b>
4.1. Nettoyage	46
4.2. Stockage	47
4.3. Remplacement de la batterie	47
4.4. Entretien de la sonde et du fil conducteur	48
4.5. Pièces de rechange/accessoires	48
<b>5. Spécifications techniques</b>	<b>49</b>

# 1. Description de l'appareil

## 1.1. Introduction

L'iTouch Sure est un stimulateur musculaire électrique cliniquement prouvé, conçu pour traiter l'incontinence urinaire et améliorer la santé de votre plancher pelvien. Il utilise des signaux électriques doux délivrés par une petite sonde vaginale pour stimuler et contracter les muscles du plancher pelvien. Cela favorise la force musculaire et le contrôle des muscles du plancher pelvien et de la vessie, contribuant ainsi à réduire ou à éliminer les fuites d'urine. La stimulation du plancher pelvien peut également contribuer à améliorer votre santé sexuelle.

Lorsqu'il est utilisé comme prévu, l'iTouch Sure peut apporter les avantages cliniques suivants :

- Réduction de la fréquence des épisodes d'incontinence d'effort
- Réduction de la fréquence des épisodes d'incontinence par impériosité
- Amélioration de la force des muscles du plancher pelvien et du contrôle de la vessie

## 1.2. Objectif visé

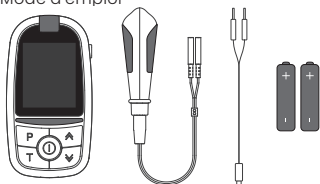
L'iTouch Sure est un dispositif médical conçu pour être utilisé dans un environnement de soins à domicile pour traiter les symptômes de l'incontinence urinaire d'effort, par impériosité et mixte. L'iTouch Sure est adapté

à une utilisation par des adultes (18 ans et plus) qui peuvent contrôler l'appareil et comprendre les instructions.

N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins.

## 1.3. Contenu du kit

- 1 x iTouch Sure
- 1 x sonde vaginale Liberty (x-VP)
- 1 x Fil de connexion (L-IT-NEW)
- 2 x Piles AA
- 1 x Pochette de rangement
- 1 x Mode d'emploi



## 1.4. Programmes de traitement

iTouch Sure propose différents programmes de traitement par stimulation musculaire électrique (EMS) en fonction du type d'incontinence dont vous souffrez.

### Incontinence à l'effort

L'incontinence d'effort se caractérise par des fuites d'urine lors d'activités telles que la toux, l'éternuement, le rire ou l'exercice physique. Ce phénomène est dû à l'affaiblissement des muscles qui soutiennent la vessie et l'urètre, souvent à la suite d'un accouchement, du vieillissement ou d'une intervention chirurgicale. Par

conséquent, les muscles ne peuvent pas contrôler l'évacuation de l'urine, ce qui entraîne des fuites accidentelles.

### Incontinence par impériosité

L'incontinence par impériosité se caractérise par une envie soudaine et intense d'uriner, suivie d'une fuite involontaire d'urine. Elle survient lorsque les muscles de la vessie se contractent trop souvent ou de manière incontrôlée, même lorsque la vessie n'est pas pleine. Ce phénomène peut être causé par des infections, des troubles

neurologiques ou d'autres problèmes de santé sous-jacents.

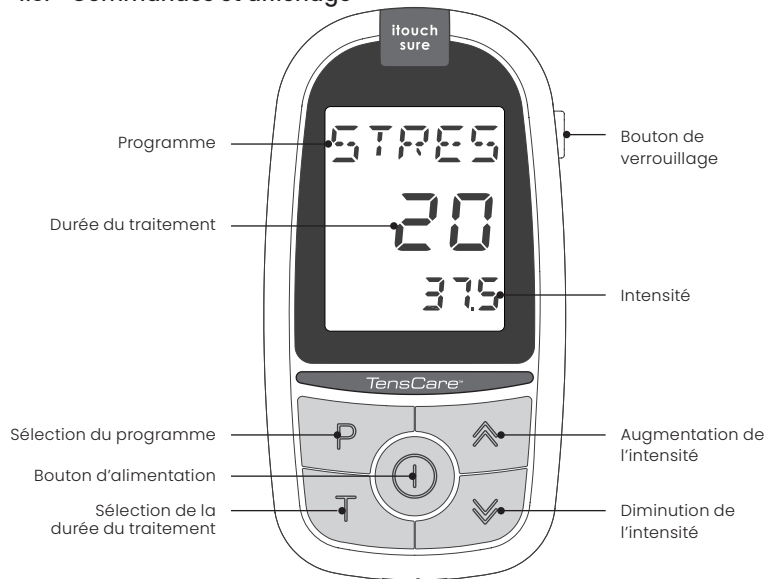
### Incontinence mixte

On parle d'incontinence mixte lorsqu'une personne souffre à la fois d'incontinence d'effort et d'incontinence par impériosité, c'est-à-dire qu'elle a des fuites d'urine lors d'activités telles que la toux ou l'exercice physique et qu'elle a également des envies soudaines et fortes d'uriner qu'elle ne peut pas contrôler. Choisissez parmi les programmes de traitement suivants :

Prog.	Description	Heure par défaut	Conseils d'utilisation
Stress	La stimulation déclenche des contractions musculaires, ce qui contribue à les renforcer.	20 minutes	Utilisez l'appareil une fois par jour et vous constaterez des améliorations notables au bout de quatre semaines.
Urge	La stimulation douce apaise le muscle de la vessie, réduisant les contractions involontaires et empêchant la vidange inopinée de la vessie.	En continu	Utilisez l'appareil une fois par jour et vous constaterez des améliorations notables au bout de deux semaines seulement.
Mixed	Combinaison de programmes d'effort et d'urgence pour traiter l'incontinence mixte.	20 minutes	Utilisez l'appareil une fois par jour et vous constaterez des améliorations notables au bout de quatre semaines.
Tone	Programme de suivi pour maintenir la santé du plancher pelvien une fois que des améliorations ont été apportées. Ce programme est également recommandé pour la santé sexuelle.	20 minutes	Utiliser deux fois par semaine.

**i Remarque :** Le traitement iTouch Sure EMS est plus efficace lorsqu'il est complété par des exercices de Kegel. Ces exercices consistent à contracter et à relâcher volontairement les muscles du plancher pelvien. Consultez la section 2.8 pour obtenir des conseils sur la réalisation des exercices de Kegel.

## 1.5. Commandes et affichage

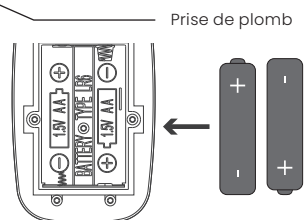


## 2. Comment l'utiliser

### 2.1. Configuration de l'appareil

#### Installer les piles

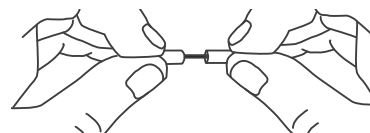
1. Retirez le couvercle de la batterie à l'arrière de l'appareil.
2. Insérez les piles en veillant à ce que les extrémités positive (+) et négative (-) correspondent aux bornes correspondantes dans le compartiment.



3. Remettez le couvercle de la batterie en place.

### Connectez les fils

1. Insérez l'extrémité blanche en plastique du fil conducteur dans la prise située à la base de l'appareil.
2. Poussez les broches métalliques des fils de connexion dans les douilles du fil de la sonde.



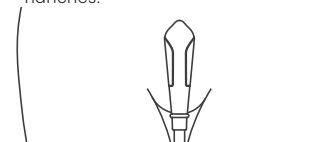
### 2.2. Préparation d'une session

1. Avant d'insérer la sonde, il est conseillé de vider votre vessie.
2. Nettoyez la sonde avant la première utilisation et après chaque utilisation. Nettoyez-la avec une lingette antibactérienne sans alcool telle que TensCare Wipes ou en la lavant avec de l'eau chaude savonneuse.
3. Lubrifiez les plaques métalliques de la sonde avec un lubrifiant à base d'eau (tel que le Go Gel de TensCare).
4. Mettez-vous dans une position confortable, par exemple assis ou allongé, les genoux pliés et les pieds à plat.

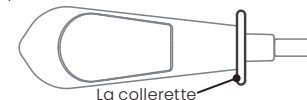
### 2.3. Insertion de la sonde

1. Une fois la sonde connectée à l'appareil et suffisamment lubrifiée, insérez-la délicatement dans le vagin.

- !** **Avertissement:** Assurez-vous que l'iTouch Sure est éteint avant d'insérer la sonde.
2. Veillez à ce que les côtés métalliques de la sonde soient orientés vers vos hanches.



3. Évitez d'insérer la sonde trop profondément ; la collerette à l'extrémité doit rester à l'extérieur du vagin pour un positionnement correct.

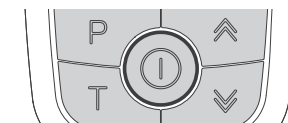


- i** **Remarque :** Le port de sous-vêtements ou de jeans serrés peut aider à maintenir la sonde en place et à assurer un contact correct pendant la séance.

### 2.4. Démarrer une session

#### Activation / désactivation

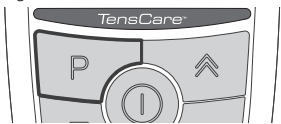
1. Allumez/éteignez l'appareil en appuyant sur le bouton d'alimentation et en le maintenant enfoncé pendant 3 à 5 secondes.



**i Remarque :** L'appareil s'éteint automatiquement si le réglage de l'intensité reste à zéro pendant plus de 5 minutes.

### Sélection du programme

1. Sélectionnez le programme souhaité en appuyant sur le bouton P. (Voir section 1.4 Programmes de traitement).



Chaque fois que vous changez de programme, le niveau d'intensité revient à zéro.

Lors de la mise en marche, l'appareil se souvient du dernier programme utilisé.

### Sélection de la durée du traitement

1. Pour sélectionner la durée du traitement, appuyez sur la touche T.



2. Appuyez sur la touche T pour modifier la durée du traitement : 10, 20, 30, 45, 60, 90 minutes ou continu (affiché en blanc à l'écran).

Il est recommandé d'utiliser les durées de traitement par défaut pour chaque programme.

**i Remarque :** Comme pour un exercice musculaire régulier, plus la séance d'entraînement est longue, plus la fatigue musculaire et le temps de récupération sont importants.

**i Remarque :** La durée du traitement ne peut pas être ajustée dans le programme mixte. Elle est fixée à 20 minutes.

**i Remarque :** Pour le programme Urge, la durée de traitement par défaut est définie comme continue.

Commencez par un traitement quotidien de 20 minutes et augmentez la durée si vous ne constatez pas d'amélioration après 2 semaines.

### Démarrer une session

Une fois la sonde insérée, commencez la séance de traitement en augmentant l'intensité à l'aide du bouton ▲.



Le compte à rebours du traitement commence.

## 2.5. Pendant une session

### Sélection de l'intensité

Sélectionnez l'intensité de la stimulation à l'aide des boutons ▲▼.

L'iTouch Sure a une intensité maximale de 99,5 mA. Chaque pression sur les boutons ▲ et ▼ permet de régler l'intensité de 0,5mA.

L'intensité peut être augmentée ou diminuée rapidement en appuyant sur les boutons ▲▼ et en les maintenant enfoncés.

Prog.	Intensité recommandée
<b>Stress</b>	Augmentez l'intensité jusqu'à ce que les muscles autour du vagin se contractent.
<b>Urge</b>	Augmentez l'intensité jusqu'à ce qu'elle soit forte mais confortable. Aucune contraction musculaire n'est nécessaire.
<b>Mixed</b>	10 premières minutes : Voir le programme Urge. 10 minutes suivantes : Voir le programme Stress.
<b>Tone</b>	Augmentez l'intensité jusqu'à ce que les muscles autour du vagin se contractent.

Il peut être nécessaire d'augmenter l'intensité au milieu du traitement, car votre corps s'habitue à la sensation.

Si la sensation devient inconfortable, réduisez l'intensité.

**i Remarque :** à des niveaux d'intensité d'environ 20, si l'iTouch Sure détecte une déconnexion, il ramène automatiquement l'intensité à zéro, l'écran affiche "LEADS" en clignotant et l'appareil émet trois bips.



Pour augmenter l'intensité, assurez-vous que la sonde est correctement insérée et que les fils conducteurs sont bien connectés à la fois à la sonde et à l'appareil.

**! Avertissement :** Lorsque les LED jaunes des prises de sortie des canaux s'allument, cela indique que l'intensité de la stimulation est suffisamment élevée pour être nocive si elle n'est pas utilisée correctement. Veuillez l'utiliser avec précaution.

**i Remarque :** si vous ressentez des crampes musculaires, interrompez le traitement jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. Reprenez ensuite la séance à une intensité moindre.

### Sortie de stimulation

Pour les programmes Stress et Tone, la stimulation est intermittente.

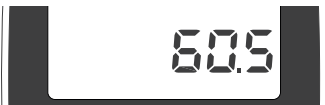
Les programmes comportent des périodes de "travail" pendant lesquelles la stimulation est active et des périodes de "repos" sans stimulation.

Ce schéma garantit un engagement efficace des muscles et un temps de récupération adéquat entre les contractions.

Pendant les périodes de repos, l'intensité affichée sur l'écran clignote à 00.0. La période de repos dure entre 5 et 10 secondes, selon le programme sélectionné, avant de reprendre la "période de travail".



Pendant la période de "travail", l'écran affiche le réglage d'intensité sélectionné et vous devez ressentir la stimulation.



Pour obtenir les meilleurs résultats, essayez de contracter volontairement les muscles du plancher pelvien pendant les périodes de travail et maintenez les contractions pendant les périodes de repos.

Le programme Urge et la deuxième moitié du programme mixte ont une puissance constante et ne vous demandent pas d'essayer volontairement de contracter vos muscles.

#### Verrouillage du clavier

Le clavier peut être verrouillé pendant une session afin d'éviter toute modification accidentelle des paramètres.

1. Maintenez le bouton de verrouillage pendant 3 à 5 secondes pour verrouiller l'appareil.

2. LOCK s'affiche à l'écran.



3. Répétez l'opération pour déverrouiller l'appareil.

**Remarque :** les boutons ▼ et d'alimentation peuvent toujours être utilisés lorsque le clavier est verrouillé. Cela permet de réduire

rapidement l'intensité ou d'arrêter la stimulation.

#### Pile faible

Lorsque la batterie est faible, le message "BATT" s'affiche à l'écran.



L'appareil s'éteint automatiquement au bout de 2 minutes.

Remplacez les piles par des piles AA neuves.

## 2.6. Après un traitement

#### Déconnexion de l'appareil

Lorsque la minuterie de traitement atteint zéro, la séance de traitement se termine et l'appareil s'éteint automatiquement.

1. Retirez la sonde en tenant la bride et en tirant doucement vers l'extérieur.



**Avertissement :** Assurez-vous que l'appareil est éteint avant de retirer la sonde.



**Remarque :** ne tirez pas sur le fil conducteur pour retirer la sonde, vous risqueriez de l'endommager.

2. Débranchez les fils de la sonde et de l'appareil.

3. Placez les cordons et l'appareil dans la pochette de rangement.

#### Nettoyage de la sonde

Il est important de nettoyer la sonde après chaque utilisation.

1. Nettoyez la sonde à l'aide d'une lingette antibactérienne sans alcool ou en la lavant avec de l'eau chaude savonneuse.

2. Rincez à l'eau claire et séchez soigneusement.

3. Placez la sonde dans la pochette de rangement entre deux utilisations.

#### Fréquence d'utilisation

Prog.	Fréquence d'utilisation	Délai d'amélioration
Stress	Une fois par jour	Des améliorations peuvent être observées après 4 semaines
Urge	Une fois par jour	Certaines améliorations peuvent être perceptibles après 2 semaines
Mixed	Une fois par jour	Des améliorations peuvent être observées après 4 semaines
Tone	Deux fois par semaine	N/A - le programme doit être utilisé pour maintenir la santé pelvienne

**Remarque :** le temps nécessaire à l'amélioration varie d'une personne à l'autre.

Pour remettre la mémoire à zéro, maintenez les boutons T et ▼ enfoncés simultanément pendant 3 à 5 secondes.

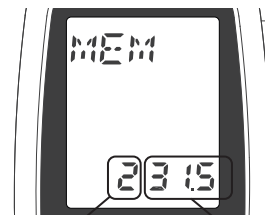
#### Mémoire d'utilisation

L'iTouch Sure dispose d'une fonction mémoire.

Pour afficher la mémoire d'utilisation, appuyez sur les touches T et ▲ pendant 3 à 5 secondes.

L'écran affiche la durée totale d'utilisation/10 (minutes) et l'intensité moyenne utilisée.

Appuyez à nouveau sur les mêmes boutons pour revenir aux commandes normales.



Temps utilisé en minutes/10

Intensité moyenne

## 2.7. Treatment guidance summary

	Objectif	Durée du traitement	Intensité	Fréquence d'utilisation
Stress	Traiter l'incontinence d'effort	20 minutes	Augmentez jusqu'à ce que les muscles se contractent.	Une fois par jour

<b>Urge</b>	Traiter l'incontinence par impériosité	Par défaut, en continu. Commencez par 20 minutes et augmentez la durée si vous ne constatez pas d'amélioration.	Augmentez la force jusqu'à ce que vous soyez à l'aise. Aucune contraction musculaire n'est nécessaire.	Une fois par jour
-------------	--	---	--	-------------------

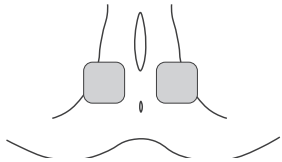
<b>Mixed</b>	Traiter l'incontinence mixte	20 minutes	10 premières minutes : Voir le programme Urge. 10 minutes suivantes : Voir le programme Stress.	Once per day
--------------	------------------------------	------------	--	--------------

<b>Tone</b>	Soins de suivi pour maintenir la santé du plancher pelvien	20 minutes	Augmentez jusqu'à ce que les muscles se contractent.	Deux fois par semaine
-------------	--	------------	--	-----------------------

## 2.8. Traitement alternatif des électrodes

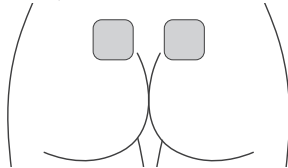
L'incontinence d'effort et l'incontinence par impériosité peuvent également être traitées à l'aide d'électrodes cutanées, bien que cette méthode soit moins efficace que l'utilisation d'une sonde vaginale.

Pour l'incontinence d'effort, placez l'électrode sur la peau entre l'anus et les organes génitaux.



Veuillez à ce que la stimulation soit suffisamment forte pour provoquer une légère contraction de l'anus.

Pour l'incontinence par impériosité, placez l'électrode de part et d'autre de la colonne vertébrale, près des fesses.



La stimulation doit être forte mais confortable.

Respectez la durée de traitement indiquée pour le traitement par sonde vaginale.

## 2.9. Exercices de Kegel

En plus de la thérapie par électrodes, les exercices de Kegel peuvent améliorer de manière significative le contrôle de la vessie. Les exercices de Kegel consistent à contracter et à relâcher de façon répétée

les muscles du plancher pelvien, ce qui peut renforcer ces muscles et aider à gérer l'incontinence d'effort et l'incontinence par impériosité. Il est recommandé de pratiquer régulièrement les exercices de Kegel pour obtenir des résultats optimaux.

- 1. Identifiez les bons muscles :** Pour localiser les muscles du plancher pelvien, essayez d'arrêter d'uriner au milieu du jet d'urine. Les muscles que vous utilisez pour cela sont les muscles du plancher pelvien.
- 2. Mettez-vous à l'aise :** Vous pouvez faire les exercices de Kegel dans différentes positions : couchée, assise ou debout. Choisissez une position qui vous convient.
- 3. Contractez les muscles :** Contractez les muscles du plancher pelvien et maintenez la contraction pendant environ 5 secondes.
- 4. Détendez-vous :** Relâchez la contraction et détendez les muscles pendant 5 secondes. Veillez à respirer normalement tout au long de l'exercice.
- 5. Répétition :** Visez 10 à 15 répétitions par séance. Vous pouvez progressivement augmenter le temps de maintien et le nombre de répétitions au fur et à mesure que vous devenez plus fort.

### Conseils :

- Évitez d'utiliser les muscles de l'abdomen, des jambes ou des fesses pendant les exercices de Kegel.
- N'effectuez pas les exercices de Kegel

en urinant, car cela peut entraîner une vidange incomplète de la vessie au fil du temps.

- Soyez patient ; il faudra peut-être attendre quelques semaines avant de constater des améliorations.
- Effectuez les exercices de Kegel trois fois par jour pour obtenir les meilleurs résultats.

### 3. Dépannage

Si vous rencontrez des problèmes avec l'appareil, consultez le guide de dépannage ci-dessous.

Problème	Causes possibles	Solution
L'écran ne s'allume pas	Batteries déchargées.	Remplacer les piles.
	Piles mal insérées.	Retirer le film plastique. Vérifiez que les extrémités positive et négative sont correctement positionnées.
	Ressorts endommagés dans le compartiment des piles.	Contactez le fournisseur.
Les commandes ne fonctionnent pas	Le clavier est verrouillé	Si LOCK est affiché à l'écran, appuyez sur la touche LOCK et maintenez-la enfoncée pendant 3 à 5 secondes pour déverrouiller. Si le message LOCK n'apparaît pas, retirez et remplacez les piles.
Affichage des piles faibles	Piles faibles.	Remplacez les piles.
Pas de sensation de stimulation / LEADS affiché sur l'écran	Il y a une erreur de connexion. Vous devriez le remarquer en voyant LEADS s'afficher à l'écran. Cela peut être dû à un certain nombre de raisons :	
	Le fil conducteur n'est pas correctement connecté à la sonde et à l'appareil.	Assurez-vous que la sonde et l'appareil sont correctement connectés. Pour déterminer si l'appareil est défectueux, humidifiez votre main avec de l'eau et un peu de sel. Saisissez fermement la sonde, en veillant à ce que votre peau recouvre les parties métalliques. Augmentez progressivement la force jusqu'à ce que vous sentiez quelque chose, généralement autour de 25,0 mA. Si l'alarme LEADS s'active et que l'appareil ne dépasse pas 20,0 mA, les fils conducteurs doivent être remplacés.
	Il y a une mauvaise connexion entre votre corps et la sonde vaginale.	Utilisez un lubrifiant à base d'eau tel que TensCare Go Gel pour améliorer la conductivité. Croisez les jambes et serrez. Cela peut améliorer la connexion de la sonde. Si cela vous aide, le contact devrait s'améliorer après quelques semaines d'utilisation. Si ce n'est pas le cas, il se peut que l'appareil ne vous convienne pas. Consultez votre professionnel de la santé pour trouver d'autres solutions.

Aucune sensation de stimulation

Le niveau d'intensité n'est pas assez élevé.

Veillez à augmenter suffisamment l'intensité. Avec la sonde insérée, vous devrez peut-être l'augmenter jusqu'à 40,0-60,0 mA. La puissance maximale est de 99,5 mA. Ajustez l'intensité jusqu'à ce que vous le sentiez.

Diminution de la sensibilité de la zone traitée.

Vous pouvez avoir une sensibilité réduite en raison de nerfs pudendaux précédemment endommagés ou désensibilisés (cela peut se produire lors d'un accouchement ou de certaines interventions chirurgicales). Veuillez consulter votre professionnel de la santé.

Absence de sensation d'un côté de la sonde

La sonde n'est pas positionnée correctement.

Il est impossible qu'un côté de la sonde fonctionne mal alors que l'autre fonctionne correctement. Au lieu de cela, vous pouvez ressentir une sensation plus forte d'un côté. Pour y remédier, essayez d'ajuster légèrement la position de la sonde, en veillant à ce que les plaques métalliques soient orientées vers l'extérieur, en direction des hanches.

Changement soudain de sensation

Si vous vous déconnectez et vous reconnectez quelques minutes plus tard, le signal vous semblera beaucoup plus fort.

Mettez toujours l'intensité à zéro après avoir débranché le fil ou la sonde.

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème, veuillez contacter notre service clientèle :

Courriel : [customer.service@tenscare.co.uk](mailto:customer.service@tenscare.co.uk), Téléphone : +44 1372 723434 +44 1372 723434



**Remarque :** L'iTouch Sure n'a pas de caractéristiques de performance essentielles. Une défaillance de l'appareil n'entraînera pas de risque clinique inacceptable pour l'utilisateur.

## 4. Dispositif-Soins

### 4.1. Nettoyage

Il est important de nettoyer la sonde avant la première utilisation et après chaque utilisation.

- Nettoyez-le avec une lingette antibactérienne sans alcool telle que TensCare Wipes ou en le lavant avec de

l'eau chaude savonneuse.



**Avertissement:** Ne plongez pas la sonde dans un liquide.

- Rincez à l'eau claire et séchez soigneusement.
- Remettez l'appareil dans sa pochette de rangement.

Nettoyez l'appareil et les fils conducteurs au moins une fois par semaine à l'aide d'un

chiffon humide et d'une solution d'eau et de savon doux. Essayez avec un chiffon sec.

- N'immergez pas l'appareil dans l'eau.
- N'utilisez pas d'autre solution de nettoyage que de l'eau et du savon.

## 4.2. Stockage

Conservez l'appareil, la sonde et tous les accessoires dans la pochette de rangement entre deux utilisations.

### Durée de stockage

- Le dispositif n'a pas de durée de conservation fixe.
- Les piles non utilisées ont une durée de vie nominale de 3 ans, mais elles durent généralement plus longtemps.

## 4.3. Remplacement de la batterie

- Lorsque les piles sont faibles et que l'écran affiche "BATT", remplacez les piles.
- Les piles doivent durer au moins 15 heures à 50 mA, 300 µs, 50 Hz.
- L'appareil fonctionne avec des piles rechargeables, mais l'affichage peut être faible.



### Avertissements concernant les piles

- Retirez les piles de l'appareil s'il est peu probable qu'il soit utilisé pendant une longue période. Certains types de piles peuvent laisser échapper un liquide corrosif.
- Ne pas percer, ouvrir, démonter ou

utiliser dans un environnement humide et/ou corrosif.

- Ne pas exposer à des températures supérieures à 60°C (140F).
- Ne pas mettre, stocker ou laisser à proximité de sources de chaleur, à la lumière directe du soleil, dans un endroit à haute température, dans un récipient sous pression ou dans un four à micro-ondes.
- Ne pas immerger dans l'eau ou mouiller.
- Ne pas court-circuiter.
- Ne connectez pas l'appareil si le couvercle de la batterie n'est pas en place.
- En cas de fuite de la batterie et de contact avec la peau ou les yeux, lavez abondamment à l'eau et consultez immédiatement un médecin.
- Gardez les piles hors de portée des enfants pour éviter qu'ils ne les avalent par erreur. En cas d'ingestion par un enfant, contactez immédiatement un médecin.
- N'essayez jamais de recharger une pile alcaline. Risque d'explosion.
- Ne mélangez pas des piles usagées, neuves ou de types différents, car cela pourrait entraîner une fuite de la pile ou une indication de pile faible.
- Mise au rebut : Mettez toujours les piles et l'appareil au rebut de manière responsable, conformément aux directives des autorités locales. Ne jetez pas les piles au feu. Risque d'explosion.

## 4.4. Entretien de la sonde et du fil conducteur

- Remplacez la sonde tous les 6 mois pour maintenir une bonne hygiène.
- Ne tirez pas sur les fils conducteurs de la sonde. Cela pourrait les endommager.
- La sonde est destinée à être utilisée par un seul patient. Ne partagez pas la sonde avec quelqu'un d'autre. Un traitement inadéquat ou une infection croisée peuvent survenir.
- Il est important de nettoyer la sonde après chaque utilisation. Un nettoyage inefficace peut entraîner une irritation ou une infection.
- Pour garantir la sécurité et l'efficacité, nous recommandons d'utiliser uniquement les sondes et les électrodes TensCare.
- La durée de vie des fils conducteurs dépend fortement de leur utilisation. Manipulez toujours les fils avec précaution. Nous vous recommandons de remplacer régulièrement les fils conducteurs (environ tous les 6 mois).

## 4.5. Pièces de rechange/ accessoires

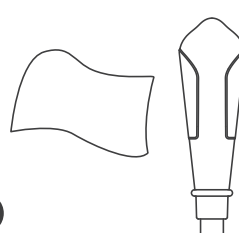
Les pièces de rechange suivantes sont compatibles avec l'iTouch Sure et peuvent être commandées auprès de TensCare à l'adresse [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) ou au +44(0) 1372 723434.

X-VP	Sonde vaginale Liberty (28 mm de diamètre)
X-VPL	Sonde vaginale Liberty loop (32 mm de diamètre)
X-VPM	Sonde vaginale Liberty plus (32 mm de diamètre)
X-AP	Mini-sonde vaginale Liberty (24 mm de large)
X-VPLG	Sonde vaginale à boucle liberty en or (32 mm de diamètre)
K-GOI100	Go Gel lubrifiant à base d'eau
E-CM5050	Électrodes 50x50mm (paquet de 4)
E-CR5050	Électrodes infusées Cool Relief 50x50mm (paquet de 4)
E-ULSTIM-X	Électrodes hypoallergéniques en gel bleu 50x50mm (paquet de 4)
L-ITI-NEW	Fil de plomb
B-AA	Piles AA (paquet de 2)

## 5. Spécifications techniques

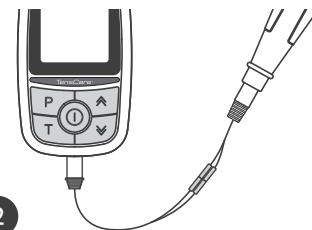
Forme d'onde	Rectangulaire symétrique
Tension	50V de zéro à crête à travers 500Ω Tension constante sur 470-1500 Ohm Courant constant sur 160-470 Ohm
Amplitude (sur une charge de 500 ohms)	99,5 mA de zéro à crête +ve en 199 étapes +/- 10%
Gamme de fréquences	10-50Hz
Plage de largeur d'impulsion	200-300us
Fiche de sortie	Entièrement blindé : à l'épreuve du toucher
Canaux	Canal unique
Alimentation électrique	2 x AA alcalines (deux piles AA)
Poids	90g (sans les piles)
Dimensions	102 x 53 x 28 mm
Classification de sécurité	Source d'alimentation interne. Conçu pour une utilisation continue. Pas de protection spéciale contre l'humidité.
Durée de vie	Dispositif : >5 ans, Sonde : 6 mois
Version du logiciel	itouchsureV2_M6832_R3
Partie appliquée	Sonde vaginale, électrodes de surface de la peau en option
Classification des pièces appliquées	Type BF
Indice de protection IP	IP22
Spécifications environnementales	
Conditions de fonctionnement	Plage de température : 5 à 40°C Humidité : 15 à 90% RH sans condensation Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa
Conditions de stockage	Plage de température : -25 à 60°C Humidité : 15 à 90% RH sans condensation Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa

## Schnellstart-Anleitung



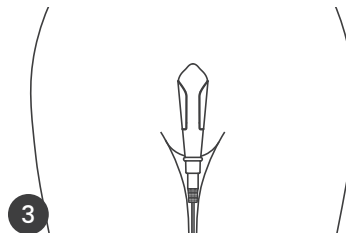
1

Reinigen Sie die Sonde mit einem Tuch oder warmer Seifenlauge.



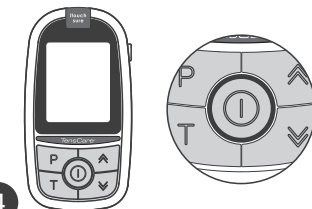
2

Schließen Sie die Sonde an das Gerät an.



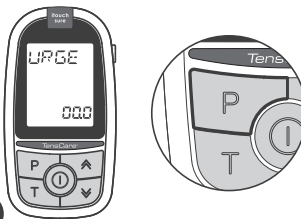
3

Führen Sie die Sonde so in die Vagina ein, dass die Metallplatten nach außen zeigen.



4

Drücken und halten Sie die Einschalttaste, um das Gerät einzuschalten.



5

Wählen Sie ein Programm, indem Sie die Taste P drücken.



6

Beginnen Sie die Sitzung, indem Sie die Intensität erhöhen.

# Inhalt

<b>1. Gerät Beschreibung</b>	<b>52</b>
1.1. Einführung	52
1.2. Verwendungszweck	52
1.3. Inhalt des Kits	52
1.4. Behandlungsprogramme	52
1.5. Bedienelemente und Display	54
<b>2. Wie Sie es verwenden</b>	<b>54</b>
2.1. Gerät einrichten	54
2.2. Vorbereitungen für eine Sitzung	55
2.3. Einsetzen der Sonde	55
2.4. Eine Sitzung starten	55
2.5. Während einer Sitzung	56
2.6. Nach einer Behandlung	58
2.7. Zusammenfassung der Behandlungsrichtlinien	60
2.8. Alternative Elektrodenbehandlung	60
2.9. Kegel-Übungen	61
<b>3. Fehlersuche</b>	<b>62</b>
<b>4. Geräte-Pflege</b>	<b>64</b>
4.1. Reinigung	64
4.2. Lagerung	65
4.3. Austausch der Batterie	65
4.4. Pflege von Sonde und Zuleitung	66
4.5. Ersatzteile/Zubehör	66
<b>5. Technische Spezifikation</b>	<b>67</b>

# 1. Gerät Beschreibung

## 1.1. Einführung

Der iTouch Sure ist ein klinisch erprobter elektrischer Muskelstimulator zur Behandlung von Harninkontinenz und zur Verbesserung der Gesundheit Ihres Beckenbodens. Er nutzt sanfte elektrische Signale, die über eine kleine Vaginalsonde abgegeben werden, um die Beckenbodenmuskulatur zu stimulieren und zu kontrahieren. Dies fördert die Muskelkraft und die Kontrolle über die Beckenbodenmuskulatur und die Blase und trägt dazu bei, den Urinverlust zu reduzieren oder zu beseitigen. Die Stimulation des Beckenbodens kann auch zur Verbesserung Ihrer sexuellen Gesundheit beitragen.

Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch kann die iTouch Sure die folgenden klinischen Vorteile bieten:

- Geringere Häufigkeit von Stressinkontinenz-Episoden
- Geringere Häufigkeit von Dranginkontinenz-Episoden
- Verbesserte Kraft der Beckenbodenmuskulatur und Blasenkontrolle

## 1.2. Verwendungszweck

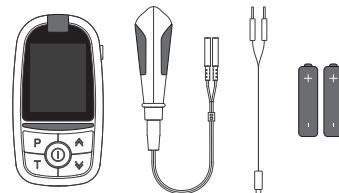
iTouch Sure ist ein medizinisches Gerät, das für die häusliche Pflege entwickelt wurde, um die Symptome von Stress-, Drang- und gemischter Harninkontinenz zu behandeln. iTouch Sure ist für die Verwendung durch Erwachsene (ab 18 Jahren) geeignet, die

das Gerät bedienen können und die Anweisungen verstehen.

Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke.

## 1.3. Inhalt des Kits

- 1 x iTouch Sure Gerät
- 1 x Liberty Vaginalsonde (X-VP)
- 1 x Anschlusskabel (L-IT1-NEW)
- 2 x AA-Batterie
- 1 x Aufbewahrungstasche
- 1 x Gebrauchsanweisung



## 1.4. Behandlungsprogramme

iTouch Sure verfügt über verschiedene Programme zur elektrischen Muskelstimulation (EMS), je nachdem, welche Art von Inkontinenz bei Ihnen vorliegt.

### Stress-Inkontinenz

Von Belastungsincontinenz spricht man, wenn bei Aktivitäten wie Husten, Niesen, Lachen oder Sport Urin ausläuft. Dies geschieht, weil die Muskeln, die die Blase und die Harnröhre stützen, schwächer werden, oft aufgrund von Geburten, Alterung oder Operationen. Infolgedessen können

die Muskeln den Urinabgang nicht mehr kontrollieren, was zu ungewolltem Auslaufen führt.

### Drang-Inkontinenz

Von Dranginkontinenz spricht man, wenn ein plötzlicher, starker Harndrang auftritt, gefolgt von unfreiwilligem Urinverlust. Sie tritt auf, wenn sich die Blasenmuskeln zu oft oder unkontrolliert zusammenziehen, selbst wenn die Blase nicht voll ist. Dies kann durch Infektionen, neurologische Erkrankungen oder andere zugrunde liegende

Gesundheitsprobleme verursacht werden.

### Gemischte Inkontinenz

Von gemischter Inkontinenz spricht man, wenn eine Person sowohl unter Belastungs- als auch unter Dranginkontinenz leidet. Das bedeutet, dass sie bei Aktivitäten wie Husten oder Sport Urin verliert und außerdem plötzlichen, starken Harndrang verspürt, den sie nicht kontrollieren kann.

Wählen Sie aus den folgenden Behandlungsprogrammen:

Prog.	Beschreibung	Standard-Behandlungszeit	Gebrauchsanweisung
Stress	Die Stimulation löst Muskelkontraktionen aus, die zur Stärkung der Muskeln beitragen.	20 Minuten	Verwenden Sie das Gerät einmal täglich. Spürbare Verbesserungen stellen sich in der Regel innerhalb von vier Wochen ein.
Urge	Die sanfte Stimulation beruhigt den Blasenmuskel, reduziert unwillkürliche Kontraktionen und verhindert unerwartete Blasenentleerungen.	Kontinuierlich	Wenden Sie das Gerät einmal täglich an, und schon nach zwei Wochen treten spürbare Verbesserungen ein.
Mixed	Kombination von Stress- und Drangprogrammen zur Behandlung von gemischter Inkontinenz.	20 Minuten	Verwenden Sie das Gerät einmal täglich. Spürbare Verbesserungen stellen sich in der Regel innerhalb von vier Wochen ein.
Tone	Nachsorgeprogramm zur Aufrechterhaltung der Gesundheit des Beckenbodens, sobald Verbesserungen erzielt worden sind. Dieses Programm wird auch für die sexuelle Gesundheit empfohlen.	20 Minuten	Zweimal pro Woche anwenden.

**i Hinweis:** Die iTouch Sure EMS-Behandlung ist am effektivsten, wenn sie durch Kegel-Übungen ergänzt wird. Dabei wird die Beckenbodenmuskulatur freiwillig angespannt und entspannt. Siehe Abschnitt 2.8 für eine Anleitung zur Durchführung von Kegel-Übungen.

## 1.5. Bedienelemente und Display



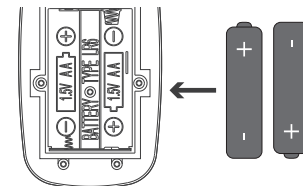
## 2. Wie Sie es verwenden

### 2.1. Gerät einrichten

#### Legen Sie die Batterien ein

- Entfernen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Geräts.
- Legen Sie die Batterien ein und achten Sie dabei darauf, dass der

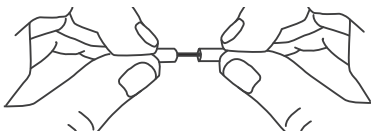
Pluspol (+) und der Minuspol (-) mit den entsprechenden Polen im Fach übereinstimmen.



3. Bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an.

#### Verbinden Sie die Kabel

1. Stecken Sie das weiße Kunststoffende des Kabels in die Buchse an der Basis des Geräts.
2. Stecken Sie die Metallstifte der Zuleitungsdrähte in die Buchsen am Sondenkabel.



## 2.2. Vorbereitungen für eine Sitzung

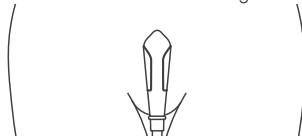
1. Bevor Sie die Sonde einführen, sollten Sie Ihre Blase entleeren.
2. Reinigen Sie die Sonde vor dem ersten Gebrauch und nach jedem Gebrauch. Reinigen Sie die Sonde entweder mit einem alkoholfreien antibakteriellen Tuch wie TensCare Wipes oder durch Abwaschen mit warmem Seifenwasser.
3. Schmieren Sie die Metallplatten der Sonde mit einem wasserbasierten Gleitmittel (wie z. B. TensCare's Go Gel).
4. Nehmen Sie eine bequeme Position ein, z.B. im Sitzen oder im Liegen, mit angewinkelten Knien und flachen Füßen.

## 2.3. Einsetzen der Sonde

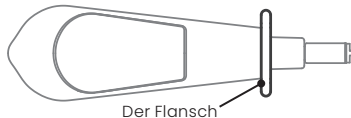
1. Führen Sie die Sonde, die mit dem Gerät verbunden und ausreichend geölt ist, vorsichtig in die Vagina ein.

**!** **Warnung:** Stellen Sie sicher, dass der iTouch Sure ausgeschaltet ist, bevor Sie die Sonde einführen.

2. Achten Sie darauf, dass die Metallseiten der Sonde zu Ihren Hüften zeigen.



3. Vermeiden Sie es, die Sonde zu tief einzuführen; der Flansch am Ende sollte außerhalb der Vagina bleiben, damit sie richtig positioniert werden kann.

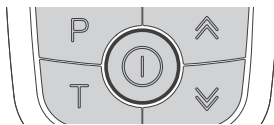


**i** **Hinweis:** Das Tragen von eng anliegender Unterwäsche oder Jeans kann dazu beitragen, dass die Sonde an Ort und Stelle bleibt und der richtige Kontakt während der Sitzung erhalten bleibt.

## 2.4. Eine Sitzung starten

### Einschalten / Ausschalten

1. Schalten Sie das Gerät ein/aus, indem Sie die Power-Taste 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt halten.



**i** **Hinweis:** Das Gerät schaltet sich automatisch aus, wenn die Intensitätseinstellung länger als 5 Minuten auf Null bleibt.

### Programmauswahl

1. Wählen Sie das gewünschte Programm, indem Sie die Taste P drücken. (Siehe Abschnitt 1.4 Behandlungsprogramme).



Jedes Mal, wenn Sie das Programm wechseln, wird die Intensitätsstufe auf Null zurückgesetzt.

Beim Einschalten merkt sich das Gerät das zuletzt verwendete Programm.

### Auswahl der Behandlungszeit

1. Um die Behandlungszeit auszuwählen, drücken Sie die Taste T.



2. Drücken Sie die Taste T, um die Behandlungszeit zwischen 10, 20, 30, 45, 60, 90 Minuten oder kontinuierlich zu ändern (wird auf dem Bildschirm leer angezeigt).

Es wird empfohlen, die Standard-Behandlungszeiten für jedes Programm zu verwenden.

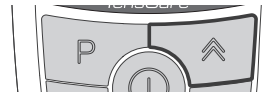
**i** **Hinweis:** Wie bei regelmäßigem Muskeltraining gilt auch hier: Je länger die Trainingseinheit, desto größer die Muskelermüdung und die Zeit für die Erholung.

**i** **Hinweis:** Die Behandlungszeit kann im Programm Mixed nicht angepasst werden. Sie ist auf 20 Minuten eingestellt.

**i** **Hinweis:** Für das Programm Urge ist die Standard-Behandlungsdauer als kontinuierlich eingestellt. Beginnen Sie mit einer täglichen Behandlung von 20 Minuten und erhöhen Sie die Dauer, wenn Sie nach 2 Wochen keine Verbesserungen feststellen.

### Eine Sitzung starten

Starten Sie bei eingesetzter Sonde die Behandlungssitzung, indem Sie die Intensität mit der Taste **▲** erhöhen.



Der Countdown-Timer für die Behandlung beginnt.

## 2.5. Während einer Sitzung

### Auswahl der Intensität

Wählen Sie die Stimulationsintensität mit den Tasten **▲▼**.

iTouch Sure hat eine maximale Intensität

von 99,5 mA. Mit jedem Druck auf die Tasten ▲ und ▼ wird die Intensität um 0,5 mA angepasst. Die Intensität kann schnell erhöht oder verringert werden, indem Sie die Tasten ▲▼ gedrückt halten.



Um die Intensität zu erhöhen, vergewissern Sie sich, dass die Sonde richtig eingesetzt ist und dass die Zuleitungsdrähte sowohl mit der Sonde als auch mit dem Gerät sicher verbunden sind.

**!** **Warnung:** Wenn die gelben LEDs in den Kanalausgangsbuchsen aufleuchten, bedeutet dies, dass die Stimulationsintensität hoch genug ist, um bei unsachgemäßer Anwendung schädlich zu sein. Bitte verwenden Sie es mit Vorsicht.

**i** **Hinweis:** Wenn Sie Muskelkrämpfe haben, unterbrechen Sie die Behandlung, bis die Symptome abklingen. Setzen Sie die Sitzung dann mit geringerer Intensität fort.

### Stimulationsleistung

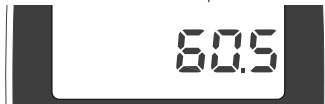
Bei den Programmen „Stress“ und „Tone“ (Tonus) erfolgt die Stimulation in Intervallen. Die Programme haben 'Arbeits'-Phasen, in denen die Stimulation aktiv ist, und 'Ruhe'-Phasen ohne Stimulation.

Dieses Muster gewährleistet einen effektiven Muskeleinsatz und eine angemessene Erholungszeit zwischen den Kontraktionen.

Während der 'Ruhephasen' blinkt die Intensitätseinstellung auf dem Display 00.0. Die Ruhephase dauert je nach ausgewähltem Programm zwischen 5–10 Sekunden, bevor Sie zur 'Arbeitsperiode' zurückkehren.



Während der Arbeitsphase zeigt das Display die gewählte Intensitätseinstellung an, und Sie sollten die Stimulation spüren.



Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie versuchen, die Beckenbodenmuskeln während der Arbeitsphasen willentlich anzuspannen und die Kontraktionen in den Ruhephasen aufrechtzuerhalten.

Das Programm Urge und die zweite Hälfte des gemischten Programms haben eine konstante Leistung und verlangen von Ihnen nicht, dass Sie freiwillig versuchen, Ihre Muskeln zu kontrahieren.

### Tastatursperre

Das Tastenfeld kann während einer Sitzung gesperrt werden, um versehentliche Änderungen der Einstellungen zu vermeiden.

1. Halten Sie die Sperrtaste für 3–5 Sekunden gedrückt, um das Gerät zu sperren.
2. LOCK wird auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Wiederholen Sie dies, um das Gerät zu entsperren.



**i** **Hinweis:** Die Tasten ▼ und Power können auch dann verwendet werden, wenn die Tastatur gesperrt ist. So können Sie die Intensität schnell reduzieren oder die Stimulation stoppen.

### Schwache Batterie

Wenn der Akku schwach ist, wird 'BATT' auf dem Bildschirm angezeigt.



Das Gerät schaltet sich nach 2 Minuten automatisch aus.

Ersetzen Sie sie durch neue AA-Batterien.

## 2.6. Nach einer Behandlung

### Trennen der Verbindung zum Gerät

Sobald der Behandlungstimer den Nullpunkt erreicht hat, wird die Behandlung beendet und das Gerät schaltet sich automatisch aus.

1. Entfernen Sie die Sonde, indem Sie den Flansch festhalten und vorsichtig nach außen ziehen.

**!** **Warnung:** Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist, bevor Sie die Sonde entfernen.

- i** **Hinweis:** Ziehen Sie nicht am Kabel, um die Sonde zu entfernen, da dies zu Schäden führen kann.
2. Trennen Sie die Kabel von der Sonde und dem Gerät.
  3. Legen Sie die Kabel und das Gerät in die

Es kann sein, dass die Intensität nach der Hälfte der Behandlung erhöht werden muss, da sich Ihr Körper an das Gefühl gewöhnt.

Wenn das Gefühl unangenehm wird, reduzieren Sie die Intensität.

**i** **Hinweis:** Wenn der iTouch Sure bei einer Intensitätsstufe von etwa 20 eine Unterbrechung der Verbindung feststellt, wird die Intensität automatisch auf Null zurückgesetzt, auf dem Display blinkt "LEADS" und das Gerät piept dreimal.

Aufbewahrungstasche.

### Reinigung der Sonde

Es ist wichtig, dass die Sonde nach jedem Gebrauch gereinigt wird.

1. Reinigen Sie die Sonde entweder mit einem alkoholfreien antibakteriellen Tuch oder durch Abwaschen mit

warmem Seifenwasser.

2. Spülen Sie es mit klarem Wasser ab und trocknen Sie es gründlich.
3. Legen Sie die Sonde zwischen den Anwendungen in die Aufbewahrungstasche.

### Häufigkeit der Nutzung

Prog.	Häufigkeit der Nutzung	Zeit bis zur Verbesserung
<b>Stress</b>	Einmal pro Tag	Verbesserungen können nach 4 Wochen spürbar sein
<b>Urge</b>	Einmal pro Tag	Einige Verbesserungen können nach 2 Wochen spürbar sein
<b>Mixed</b>	Einmal pro Tag	Verbesserungen können nach 4 Wochen spürbar sein
<b>Tone</b>	Zweimal pro Woche	N/A - Das Programm sollte zur Erhaltung der Beckengesundheit eingesetzt werden



**Hinweis:** Die Zeit bis zur Verbesserung

variiert von Person zu Person.

### Verwendung des Speichers

Der iTouch Sure verfügt über eine Speicherfunktion.

Um den Nutzungsspeicher anzuzeigen, drücken Sie die Tasten T und ▲ für 3-5 Sekunden.

Das Display zeigt die Gesamtdauer der Nutzung/10 (Minuten) und die durchschnittlich verwendete Intensitätseinstellung an.

Drücken Sie die gleichen Tasten erneut, um zur normalen Steuerung zurückzukehren.

Um den Speicher auf Null zurückzusetzen, halten Sie die Tasten T und ▼ gleichzeitig für 3 bis 5 Sekunden gedrückt.



Verwendete Zeit in Minuten/10

Durchschnittliche Intensität

## 2.7. Zusammenfassung der Behandlungsrichtlinien

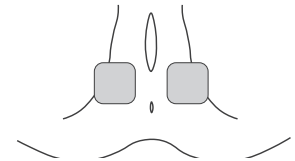
	Ziel	Behandlungszeit	Intensität	Häufigkeit der Nutzung
<b>Stress</b>	Stress-Inkontinenz behandeln	20 Minuten	Steigern Sie sich, bis sich die Muskeln zusammenziehen.	Einmal pro Tag
<b>Urge</b>	Dranginkontinenz behandeln	Standardmäßig kontinuierlich. Beginnen Sie mit 20 Minuten und erhöhen Sie die Dauer, wenn Sie keine Verbesserungen feststellen.	Steigern Sie sich, bis Sie stark, aber bequem sind. Es sind keine Muskelkontraktionen erforderlich.	Einmal pro Tag
<b>Mixed</b>	Gemischte Inkontinenz behandeln	20 Minuten	Die ersten 10 Minuten: Siehe Urge-Anleitung Zweite 10 Minuten: Siehe Leitfaden Stress	Einmal pro Tag
<b>Tone</b>	Nachsorge zur Erhaltung der Gesundheit des Beckenbodens	20 Minuten	Steigern Sie sich, bis sich die Muskeln zusammenziehen.	Zweimal pro Woche

## 2.8. Alternative Elektrodenbehandlung

Alternativ können Stress- und Dranginkontinenz mit Hilfe von Hautelektroden behandelt werden. Diese Methode kann jedoch weniger effektiv sein als die Verwendung einer Vaginalsonde.

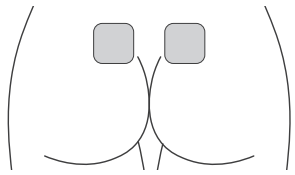
Bei Stressinkontinenz platzieren Sie die Elektrode auf der Haut zwischen Anus und Genitalien.

Stellen Sie sicher, dass die Stimulation stark genug ist, um eine leichte Kontraktion des Anus zu bewirken



Bei Dranginkontinenz platzieren Sie die Elektrode auf beiden Seiten der Wirbelsäule, in der Nähe des Gesäßes.

Die Stimulation sollte stark und dennoch angenehm sein.



Halten Sie sich an die für die Behandlung mit der Vaginalsonde angegebene Behandlungszeit.

## 2.9. Kegel-Übungen

Zusätzlich zur Elektrodenbehandlung kann die Durchführung von Kegel-Übungen die Blasenkontrolle deutlich verbessern. Bei Kegel-Übungen wird die Beckenbodenmuskulatur wiederholt angespannt und entspannt, wodurch diese Muskeln gestärkt werden und sowohl Stress- als auch Dranginkontinenz bewältigt werden können. Regelmäßiges Üben der Kegel-Übungen wird für optimale Ergebnisse empfohlen.

- 1. Identifizieren Sie die richtigen Muskeln:** Um Ihre Beckenbodenmuskeln zu lokalisieren, versuchen Sie, das Wasserlassen in der Mitte des Stroms anzuhalten. Die Muskeln, die Sie dazu benutzen, sind Ihre Beckenbodenmuskeln.
- 2. Machen Sie es sich bequem:** Sie können Kegel-Übungen in verschiedenen Positionen machen – im Liegen, Sitzen oder Stehen. Wählen Sie eine Position, die für Sie bequem ist.
- 3. Ziehen Sie die Muskeln zusammen:**

Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln an und halten Sie die Kontraktion für etwa 5 Sekunden.

- 4. Entspannen Sie sich:** Lösen Sie die Kontraktion und entspannen Sie die Muskeln für 5 Sekunden. Achten Sie darauf, während der gesamten Übung normal zu atmen.
- 5. Wiederholen Sie:** Streben Sie 10-15 Wiederholungen pro Sitzung an. Sie können die Haltezeit und die Anzahl der Wiederholungen schrittweise erhöhen, wenn Sie stärker werden.

### Tipps

- Vermeiden Sie den Einsatz Ihrer Bauch-, Bein- oder Gesäßmuskeln während der Kegels.
- Führen Sie Kegels nicht beim Urinieren aus, da dies mit der Zeit zu einer unvollständigen Entleerung der Blase führen kann.
- Seien Sie geduldig; es kann einige Wochen dauern, bis Sie Verbesserungen feststellen.
- Führen Sie die Kegelübungen dreimal täglich durch, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

## 3. Fehlersuche

Wenn Sie Probleme mit dem Gerät haben, lesen Sie bitte die unten stehende Anleitung zur Fehlerbehebung.

Problem	Mögliche Ursachen	Lösung
Das Display lässt sich nicht einschalten	Leere Batterien	Batterien austauschen
	Falsch eingesetzte Batterien	Frischhaltefolie entfernen Prüfen Sie, ob die positiven und negativen Enden richtig positioniert sind.
	Beschädigte Federn im Batteriefach	Anbieter kontaktieren
Die Bedienelemente funktionieren nicht	Das Tastenfeld ist gesperrt	Wenn LOCK auf dem Display angezeigt wird, halten Sie die LOCK-Taste 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt, um die Sperre aufzuheben. Wenn kein LOCK angezeigt wird, nehmen Sie die Batterien heraus und ersetzen Sie sie.
Anzeige für schwache Batterie	Schwache Batterien.	Ersetzen Sie die Batterien.
Kein Stimulationsgefühl / LEADS wird auf dem Display angezeigt	Es liegt ein Verbindungsfehler vor. Dies sollte sich durch die Anzeige von LEADS auf dem Bildschirm bemerkbar machen. Dafür kann es eine Reihe von Gründen geben:	
	Der Zuleitungsdraht ist nicht richtig mit der Sonde und dem Gerät verbunden.	Stellen Sie sicher, dass die Sonde und das Gerät richtig angeschlossen sind.  Um festzustellen, ob das Gerät defekt ist, befeuchten Sie Ihre Hand mit Wasser und etwas Salz. Fassen Sie die Sonde fest an und achten Sie darauf, dass Ihre Haut die Metallteile bedeckt. Erhöhen Sie allmählich die Stromstärke, bis Sie etwas spüren, typischerweise etwa 25,0 mA. Wenn der LEADS-Alarm ausgelöst wird und das Gerät 20,0 mA nicht überschreitet, müssen die Anschlussdrähte ausgetauscht werden.

Kein Stimulationsgefühl / LEADS wird auf dem Display angezeigt	Es besteht eine schlechte Verbindung zwischen Ihrem Körper und der Vaginalsonde.	Verwenden Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis wie TensCare Go Gel, um die Leitfähigkeit zu verbessern. Schlagen Sie die Beine übereinander und drücken Sie sie zusammen. Dies kann die Verbindung der Sonde verbessern. Wenn dies hilft, sollte sich der Kontakt nach ein paar Wochen der Benutzung verbessern. Wenn nicht, ist das Gerät möglicherweise nicht für Sie geeignet. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach alternativen Möglichkeiten.
--	--	---

Kein Stimulationsgefühl / LEADS wird auf dem Display angezeigt

Es liegt ein Verbindungsfehler vor. Dies sollte sich durch die Anzeige von LEADS auf dem Bildschirm bemerkbar machen.

Dafür kann es eine Reihe von Gründen geben:

Der Zuleitungsdraht ist nicht richtig mit der Sonde und dem Gerät verbunden.	Stellen Sie sicher, dass die Sonde und das Gerät richtig angeschlossen sind. Um festzustellen, ob das Gerät defekt ist, befeuchten Sie Ihre Hand mit Wasser und etwas Salz. Fassen Sie die Sonde fest an und achten Sie darauf, dass Ihre Haut die Metallteile bedeckt. Erhöhen Sie allmählich die Stromstärke, bis Sie etwas spüren, typischerweise etwa 25,0 mA. Wenn der LEADS-Alarm ausgelöst wird und das Gerät 20,0 mA nicht überschreitet, müssen die Anschlussdrähte ausgetauscht werden.
--	--

Es besteht eine schlechte Verbindung zwischen Ihrem Körper und der Vaginalsonde.

Verwenden Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis wie TensCare Go Gel, um die Leitfähigkeit zu verbessern.  
Schlagen Sie die Beine übereinander und drücken Sie sie zusammen. Dies kann die Verbindung der Sonde verbessern. Wenn dies hilft, sollte sich der Kontakt nach ein paar Wochen der Benutzung verbessern. Wenn nicht, ist das Gerät möglicherweise nicht für Sie geeignet. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt nach alternativen Möglichkeiten.

Kein Gefühl der Stimulation	Die Intensität ist nicht hoch genug.	Stellen Sie sicher, dass Sie die Intensität ausreichend erhöhen. Bei eingesetzter Sonde müssen Sie sie möglicherweise auf 40,0–60,0 mA erhöhen. Die maximale Leistung beträgt 99,5 mA. Passen Sie die Intensität an, bis Sie sie spüren.
-----------------------------	--------------------------------------	--

Kein Gefühl der Stimulation

Geringere Empfindlichkeit in dem behandelten Bereich.

Es kann sein, dass Ihre Empfindlichkeit aufgrund geschädigter oder desensibilisierter Pudendusnerven herabgesetzt ist (dies kann bei Geburten oder bestimmten chirurgischen Eingriffen vorkommen). Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt.

Kein Gefühl auf einer Seite der Sonde	Die Sonde ist nicht richtig positioniert.	Es ist nicht möglich, dass eine Seite der Sonde nicht funktioniert, während die andere korrekt arbeitet. Stattdessen könnten Sie auf einer Seite ein stärkeres Gefühl verspüren. Um dies zu beheben, versuchen Sie, die Position der Sonde geringfügig zu verändern und stellen Sie sicher, dass die Metallplatten nach außen in Richtung der Hüfte zeigen.
---------------------------------------	---	---

Plötzliche Veränderung der Empfindung

Wenn Sie die Verbindung trennen und einige Minuten später wieder herstellen, wird das Signal deutlich stärker sein.

Stellen Sie die Intensität immer auf Null, nachdem Sie das Kabel oder die Sonde abgeklemmt haben.

Wenn Sie das Problem nicht beheben können, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst:

E-Mail: [customer.service@tenscare.co.uk](mailto:customer.service@tenscare.co.uk), Telefon: +44 1372 723434



**Hinweis:** Der iTouch Sure hat keine wesentlichen Leistungsmerkmale. Ein Ausfall des Geräts stellt kein inakzeptables klinisches Risiko für den Anwender dar.

## 4. Geräte-Pflege

### 4.1. Reinigung

Es ist wichtig, dass die Sonde vor dem ersten Gebrauch und nach jedem Gebrauch gereinigt wird.

1. Reinigen Sie das Gerät entweder mit einem alkoholfreien, antibakteriellen Tuch wie den TensCare Wipes oder durch Abwaschen mit warmem Seifenwasser.



**Warnung:** Tauchen Sie die Sonde nicht in eine Flüssigkeit ein.

2. Spülen Sie es mit klarem Wasser ab und trocknen Sie es gründlich.
3. Legen Sie das Gerät in die Aufbewahrungstasche zurück.  
Reinigen Sie das Gerät und die Kabel mindestens einmal pro Woche, indem Sie es mit einem feuchten Tuch und einer Lösung aus milder Seife und Wasser abwischen. Wischen Sie trocken.

Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser ein. Verwenden Sie keine andere Reinigungslösung als Wasser und Seife.

## 4.2. Lagerung

Bewahren Sie das Gerät, die Sonde und alle Zubehörteile zwischen den Anwendungen in der Aufbewahrungstasche auf.

### Lagerfähigkeit

- Das Gerät hat keine feste Haltbarkeitsdauer.
- Unbenutzte Batterien haben eine nominelle Haltbarkeit von 3 Jahren, halten aber normalerweise länger.

## 4.3. Austausch der Batterie

- Wenn die Batterien schwach sind und auf dem Bildschirm 'BATT' angezeigt wird, wechseln Sie die Batterien aus.
- Die Batterien sollten mindestens 15 Stunden bei 50 mA, 300 µs, 50 Hz halten.
- Das Gerät funktioniert auch mit wiederaufladbaren Batterien, aber das Display kann dunkel erscheinen.



### Batterie-Warnungen

- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es voraussichtlich nicht über einen längeren Zeitraum verwenden werden. Bei einigen Batterietypen kann ätzende Flüssigkeit austreten.
- Nicht durchstechen, öffnen, zerlegen oder in einer feuchten und/oder korrosiven Umgebung verwenden.

- Setzen Sie es keinen Temperaturen über 60°C(140F) aus.
- Nicht in der Nähe von Wärmequellen, in direktem, starkem Sonnenlicht, an einem Ort mit hohen Temperaturen, in einem Druckbehälter oder in einem Mikrowellenherd aufbewahren, lagern oder lassen.
- Nicht in Wasser tauchen oder nass werden.
- Schließen Sie es nicht kurz.
- Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Batterieabdeckung angebracht ist.
- Wenn die Batterie ausläuft und mit der Haut oder den Augen in Berührung kommt, waschen Sie sie gründlich mit viel Wasser und suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um zu verhindern, dass diese sie versehentlich verschlucken. Wenn sie von einem Kind verschluckt werden, wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- Versuchen Sie niemals, eine Alkalibatterie aufzuladen. Es besteht Explosionsgefahr.
- Mischen Sie keine alten, neuen oder unterschiedlichen Batterietypen, da dies zum Auslaufen der Batterie oder zur Anzeige einer schwachen Batterie führen kann.
- Entsorgen: Entsorgen Sie die Batterien und das Gerät immer verantwortungsbewusst gemäß den

örtlichen behördlichen Richtlinien. Werfen Sie die Batterien nicht ins Feuer. Es besteht Explosionsgefahr.

## 4.4. Pflege von Sonde und Zuleitung

- Tauschen Sie die Sonde alle 6 Monate aus, um eine gute Hygiene zu gewährleisten.
- Ziehen Sie nicht an den Anschlussdrähten der Sonde. Dies kann zu Schäden führen.
- Die Sonde ist nur für den Gebrauch durch einen einzelnen Patienten bestimmt. Geben Sie die Sonde nicht an andere Personen weiter. Es kann zu einer unsachgemäßen Behandlung oder Kreuzinfektion kommen.
- Es ist wichtig, dass die Sonde nach jedem Gebrauch gereinigt wird. Eine unzureichende Reinigung kann zu Reizungen oder Infektionen führen.
- Um Sicherheit und Effektivität zu gewährleisten, empfehlen wir, nur TensCare-Sonden und -Elektroden zu verwenden.
- Die Lebensdauer der Anschlussdrähte hängt stark vom Gebrauch ab. Behandeln Sie die Drähte immer mit Vorsicht. Wir empfehlen, die Elektroden regelmäßig zu ersetzen (etwa alle 6 Monate).

## 4.5. Ersatzteile/Zubehör

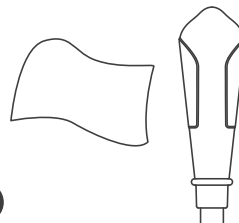
Die folgenden Ersatzteile sind mit dem iTouch Sure kompatibel und können bei TensCare unter [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) oder +44(0) 1372 723434 bestellt werden.

X-VP	Liberty Vaginalsonde (28 mm Durchmesser)
X-VPL	Liberty Vaginalsonde mit Schleife (32 mm Durchmesser)
X-VPM	Liberty plus Vaginalsonde (32 mm Durchmesser)
X-AP	Liberty Mini-Vaginalsonde (24 mm Breite)
X-VPLG	Gold Liberty Loop Vaginalsonde (32mm Durchmesser)
K-GOI00	Go Gel Gleitmittel auf Wasserbasis
E-CM5050	50x50mm Elektroden (Packung mit 4 Stück)
E-CR5050	50x50mm Cool Relief infundierte Elektroden (Packung mit 4 Stück)
E-ULSTIM-X	50x50mm Blaues Gel hypoallergene Elektroden (4er Pack)
L-ITI-NEW	Zuleitungsdraht
B-AA	AA-Batterien (Packung mit 2 Stück)

## 5. Technische Spezifikation

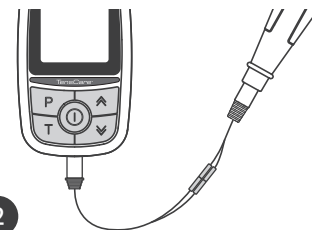
Wellenform	Symmetrisch rechteckig
Spannung	50V Null bis Spitze über 500Ω, Konstante Spannung über 470-1500 Ohm, Konstanter Strom über 160-470 Ohm
Amplitude (über 500 Ohm Last)	99,5 mA Null bis Spitze +ve in 199 Schritten +/- 10%
Frequenzbereich	10-50Hz
Bereich der Impulsbreite	200-300us
Ausgangsstecker	Vollständig abgeschirmt: berührungssicher
Kanäle	Einzelner Kanal
Energieversorgung	2 x AA Alkaline (zwei AA-Batterien)
Gewicht	90g (ohne Batterien)
Abmessungen	102 x 53 x 28 mm
Sicherheitsklassifizierung	Interne Stromquelle. Für den Dauereinsatz konzipiert. Kein besonderer Feuchtigkeitsschutz.
Nutzungsdauer	Gerät: >5 Jahre, Probe: 6 Monate
Software Version	itouchsureV2_M6832_R3
Angewandter Teil	Vaginalsonde, optionale Elektroden für die Hautoberfläche
Klassifizierung der angewandten Teile	Type BF
IP Bewertung	IP22
Betriebsbedingungen	Temperaturbereich: 5 bis 40°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa
Lagerungsbedingungen	Temperaturbereich: -25 bis 60°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa

## Guida rapida



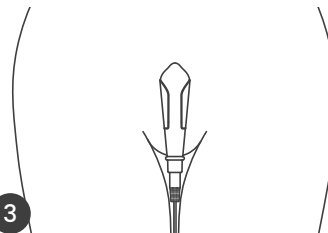
1

Pulire la sonda con un panno o con acqua calda e sapone.



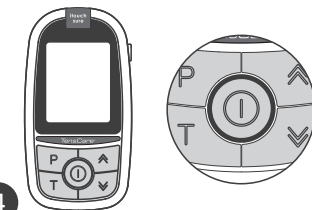
2

Collegare la sonda al dispositivo.



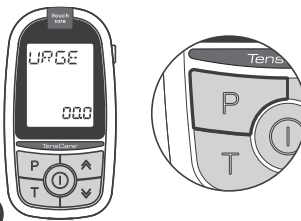
3

Inserisca la sonda nella vagina con le piastre metalliche rivolte verso l'esterno.



4

Tenga premuto il pulsante di accensione per accendere il dispositivo.



5

Selezioni un programma premendo il pulsante P.



6

Inizi la sessione aumentando l'intensità.

# Contenuti

<b>1. Descrizione del dispositivo</b>	<b>70</b>
1.1. Introduzione	70
1.2. Scopo previsto	70
1.3. Contenuto del kit	70
1.4. Programmi di trattamento	70
1.5. Controlli e display	72
<b>2. Come si usa</b>	<b>72</b>
2.1. Impostazione del dispositivo	72
2.2. Preparazione per una sessione	73
2.3. Inserimento della sonda	73
2.4. Avviare una sessione	73
2.5. Durante una sessione	74
2.6. Dopo un trattamento	76
2.7. Riassunto della Guida al trattamento	77
2.8. Trattamento alternativo degli elettrodi	78
2.9. Esercizi di Kegel	78
<b>3. Risoluzione dei problemi</b>	<b>79</b>
<b>4. Cura dei dispositivi</b>	<b>81</b>
4.1. Pulizia	81
4.2. Conservazione	81
4.3. Sostituzione della batteria	82
4.4. Cura della sonda e del filo conduttore	82
4.5. Parti di ricambio/accessori	83
<b>5. Specifiche tecniche</b>	<b>84</b>

## 1. Descrizione del dispositivo

### 1.1. Introduzione

iTouch Sure è uno stimolatore muscolare elettrico clinicamente testato, progettato per trattare l'incontinenza urinaria e migliorare la salute del pavimento pelvico. Utilizza delicati segnali elettrici erogati attraverso una piccola sonda vaginale per stimolare e contrarre i muscoli del pavimento pelvico. Questo favorisce la forza muscolare e il controllo dei muscoli del pavimento pelvico e della vescica, aiutando a ridurre o eliminare le perdite di urina. La stimolazione del pavimento pelvico può anche contribuire a migliorare la sua salute sessuale.

Se usato come previsto, iTouch Sure può fornire i seguenti benefici clinici:

- Riduzione della frequenza degli episodi di incontinenza da sforzo
- Riduzione della frequenza degli episodi di incontinenza da urgenza
- Miglioramento della forza dei muscoli del pavimento pelvico e del controllo della vescica

### 1.2. Scopo previsto

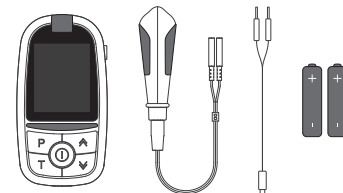
iTouch Sure è un dispositivo medico progettato per essere utilizzato nell'ambito dell'assistenza sanitaria domiciliare per trattare i sintomi dell'incontinenza urinaria da sforzo, da urgenza e mista. iTouch Sure è

adatto all'uso da parte di persone adulte (18 anni+) che possono controllare il dispositivo e comprendere le istruzioni.

Non utilizzi il dispositivo per altri scopi.

### 1.3. Contenuto del kit

- 1 x Dispositivo iTouch Sure
- 1 x Sonda vaginale Liberty (X-VP)
- 1 x Filo conduttore (L-IT1-NEW)
- 2 x Batterie AA
- 1 x Custodia
- 1 x Istruzioni per l'uso



### 1.4. Programmi di trattamento

iTouch Sure dispone di diversi programmi di trattamento di stimolazione muscolare elettrica (EMS), a seconda del tipo di incontinenza che ha.

#### Incontinenza da stress

L'incontinenza da sforzo si verifica quando l'urina fuoriesce durante attività come tosse, starnuti, risate o esercizio fisico. Questo accade perché i muscoli che sostengono la vescica e l'uretra si indeboliscono, spesso a causa del parto, dell'invecchiamento o di un intervento chirurgico. Di conseguenza, i

muscoli non riescono a controllare il rilascio di urina, causando perdite accidentali.

### Incontinenza da urgenza

L'incontinenza da urgenza si verifica quando c'è uno stimolo improvviso e intenso a urinare, seguito da una perdita involontaria di urina. Si verifica quando i muscoli della vescica si contraggono troppo spesso o in modo incontrollato, anche quando la vescica non è piena. Può essere causata da infezioni, condizioni neurologiche o altri problemi di salute sottostanti.

### Incontinenza mista

L'incontinenza mista è quando una persona soffre sia di incontinenza da sforzo che di incontinenza da urgenza, cioè perde urina durante attività come la tosse o l'esercizio fisico e ha anche un forte e improvviso bisogno di urinare che non riesce a controllare.

Sceglia tra i seguenti programmi di trattamento:

Prog.	Descrizione	Tempo predefinito	Guida all'uso
Stress	La stimolazione innesca le contrazioni muscolari, che aiutano a rafforzarle.	20 minuti	Utilizzi il dispositivo una volta al giorno, con miglioramenti evidenti che si verificano in genere entro quattro settimane.
Urge	La stimolazione delicata calma il muscolo della vescica, riducendo le contrazioni involontarie e prevenendo lo svuotamento inatteso della vescica.	Continuo	Utilizzi il dispositivo una volta al giorno, con miglioramenti evidenti in appena due settimane.
Mixed	Combinazione di programmi di stress e di stimolo per trattare l'incontinenza mista.	20 minuti	Utilizzi il dispositivo una volta al giorno, con miglioramenti evidenti che si verificano in genere entro quattro settimane.
Tone	Programma di post-cura per mantenere la salute del pavimento pelvico una volta ottenuti i miglioramenti. Questo programma è consigliato anche per la salute sessuale.	20 minuti	Utilizzi due volte a settimana.

**i Nota:** Il trattamento iTouch Sure EMS è più efficace se integrato con gli esercizi di Kegel. Questi comportano contrazioni e rilassamenti volontari dei muscoli del pavimento pelvico. Veda la sezione 2.8 per una guida all'esecuzione degli Esercizi di Kegel.

## 1.5. Controlli e display

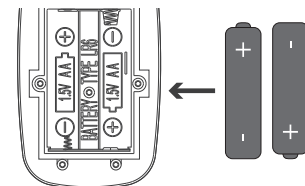


## 2. Come si usa

### 2.1. Impostazione del dispositivo

#### Installare le batterie

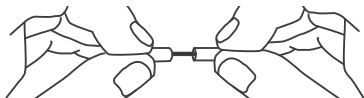
1. Rimuova il coperchio della batteria sul retro del dispositivo.
2. Inserisca le batterie, assicurandosi che le estremità positive (+) e negative (-) corrispondano ai terminali corrispondenti nel vano.



3. Riposizionare il coperchio della batteria.

## Collegli i conduttori

1. Inserisca l'estremità bianca, in plastica, del filo conduttore nella presa sulla base del dispositivo.
2. Spinga i pin metallici dei fili conduttori nelle prese sul cavo della sonda.



## 2.2. Preparazione per una sessione

1. Prima di inserire la sonda, si consiglia di svuotare la vescica.
2. Pulisca la sonda prima del primo utilizzo e dopo ogni utilizzo. Pulisca con una salvietta antibatterica senza alcool, come le salviette TensCare, oppure lavando con acqua calda e sapone.
3. Lubrificare le piastre metalliche della sonda con un lubrificante a base d'acqua (come Go Gel di TensCare).
4. Si metta in una posizione comoda, ad esempio seduto o sdraiato con le ginocchia piegate e i piedi piatti.

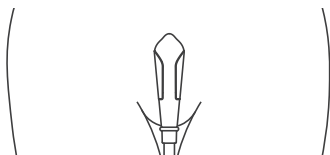
## 2.3. Inserimento della sonda

1. Con la sonda collegata al dispositivo e adeguatamente lubrificata, inserirla delicatamente nella vagina.

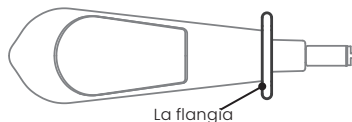


**Attenzione:** Si assicuri che iTouch Sure sia spento prima di inserire la sonda.

2. Si assicuri che i lati metallici della sonda siano rivolti verso i fianchi.



3. Eviti di inserire la sonda troppo in profondità; la flangia all'estremità deve rimanere fuori dalla vagina per un posizionamento corretto.

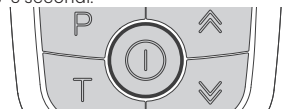


**i Nota:** Indossare biancheria intima o jeans aderenti può aiutare a tenere la sonda in posizione e a mantenere un contatto corretto durante la seduta.

## 2.4. Avviare una sessione

### Accensione e spegnimento

1. Accenda e spenga il dispositivo tenendo premuto il pulsante di accensione per 3-5 secondi.



**i Nota:** Il dispositivo si spegnerà automaticamente se l'impostazione dell'intensità viene lasciata a zero per più di 5 minuti.

## Selezione del programma

1. Selezioni il programma desiderato premendo il pulsante P. (vedere la sezione 1.4 Programmi di trattamento).



Ogni volta che cambia il programma, il livello di intensità tornerà a zero.

All'accensione, il dispositivo ricorderà l'ultimo programma utilizzato.

### Selezione del tempo di trattamento

1. Per selezionare la durata del trattamento, premere il pulsante T.



2. Prema il pulsante T per cambiare la durata del trattamento da 10, 20, 30, 45, 60, 90 minuti o continuo (visualizzato come vuoto sullo schermo).

Si raccomanda di utilizzare i tempi di trattamento predefiniti per ogni programma.

**i Nota:** Come per l'esercizio muscolare regolare, più lunga è la sessione di allenamento, maggiore sarà l'affaticamento muscolare e il tempo di recupero.

**i Nota:** La durata del trattamento non può essere regolata nel programma

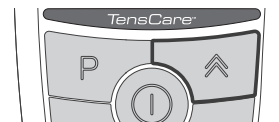
Misto. Questo è impostato su 20 minuti.



**Nota:** Per il programma Urge, il tempo di trattamento predefinito è impostato come continuo. Inizi con un trattamento quotidiano di 20 minuti e aumenti la durata se non nota miglioramenti dopo 2 settimane.

### Avviare una sessione

Con la sonda inserita, inizi la sessione di trattamento aumentando l'intensità con il pulsante ▲.



Il timer del conto alla rovescia del trattamento inizierà.

## 2.5. Durante una sessione

### Selezione dell'intensità

Selezioni l'intensità della stimolazione utilizzando i pulsanti ▲▼.

iTouch Sure ha un'intensità massima di 99,5mA. Ogni pressione dei pulsanti ▲ e ▼ regolerà l'intensità di 0,5mA. L'intensità può essere aumentata o diminuita rapidamente tenendo premuti i pulsanti ▲▼.

Prog.	Impostazione dell'intensità consigliata
Stress	Aumenti l'intensità fino a quando i muscoli intorno alla vagina si contraggono.

<b>Urge</b>	Aumenti l'intensità in modo che sia forte ma confortevole. Non sono necessarie contrazioni muscolari.
-------------	---

<b>Mixed</b>	Primi 10 minuti: Vedere la guida al programma Urge. Secondi 10 minuti: Vedere la guida al programma Stress.
--------------	---

<b>Tone</b>	Aumenti l'intensità fino a quando i muscoli intorno alla vagina si contraggono.
-------------	---

Potrebbe essere necessario aumentare l'intensità a metà del trattamento, in quanto il suo corpo si abitua alla sensazione.

Se la sensazione diventa fastidiosa, riduca l'intensità.

**i** **Nota:** a livelli di intensità di circa 20, se iTouch Sure rileva una disconnessione, riporta automaticamente l'intensità a zero, il display lampeggia "LEADS" e il dispositivo emette tre segnali acustici.



Per aumentare l'intensità, si assicuri che la sonda sia inserita correttamente e che i fili dell'elettrocattetero siano collegati saldamente sia alla sonda che al dispositivo.

**!** **Attenzione:** Quando i LED gialli nelle prese di uscita del canale si accendono, significa che l'intensità

della stimolazione è abbastanza alta da essere dannosa se non viene utilizzata correttamente. Si prega di usare con cautela.

**i** **Nota:** se avverte crampi muscolari, sospenda il trattamento finché i sintomi non si attenuano. Poi, riprenda la sessione a un'intensità inferiore.

#### Uscita di stimolazione

Per i programmi Stress e Tone, la stimolazione è intermittente.

I programmi prevedono periodi di 'lavoro' in cui la stimolazione è attiva e periodi di 'riposo' senza stimolazione.

Questo schema assicura un impegno muscolare efficace e un tempo di recupero adeguato tra le contrazioni.

Durante i periodi di 'riposo', l'impostazione dell'intensità sul display lampeggerà 00.0. Il periodo di riposo durerà tra i 5 e i 10 secondi, a seconda del programma selezionato, prima di tornare al 'periodo di lavoro'.



Durante il periodo di 'lavoro', il display mostrerà l'impostazione di intensità selezionata e lei dovrebbe sentire la stimolazione.



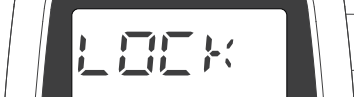
Per ottenere risultati migliori, cerchi di

contrarre volontariamente i muscoli del pavimento pelvico durante i periodi di lavoro e di sostenere le contrazioni nei periodi di riposo.

Il programma Urge e la seconda metà del programma misto hanno un'uscita costante e non richiedono che lei cerchi volontariamente di contrarre i muscoli.

#### Blocco tastiera

La tastiera può essere bloccata durante una sessione per evitare modifiche accidentali alle impostazioni.

1. Tenga premuto il pulsante di blocco per 3-5 secondi per bloccare il dispositivo.
  2. Sullo schermo verrà visualizzato LOCK.
- 
3. Ripetere per sbloccare il dispositivo.

**Nota:** i pulsanti ▼ e di accensione possono ancora essere utilizzati mentre la tastiera è bloccata. Ciò consente di ridurre rapidamente l'intensità o di interrompere la stimolazione.

#### Batteria scarica

Quando la batteria è scarica, sullo schermo verrà visualizzato 'BATT'.



Il dispositivo si spegnerà automaticamente dopo 2 minuti.

Sostituiscia con nuove batterie AA.

## 2.6. Dopo un trattamento

### Disconnettere il dispositivo

Quando il timer del trattamento raggiunge lo zero, la sessione di trattamento termina e il dispositivo si spegne automaticamente.

1. Rimuova la sonda tenendo la flangia e tirando delicatamente verso l'esterno.

**!** **Attenzione:** Si assicuri che il dispositivo sia spento prima di rimuovere la sonda.

**i** **Nota:** Non tiri il filo conduttore per rimuovere la sonda, perché potrebbe danneggiarla.

2. Scollegare i conduttori dalla sonda e dal dispositivo.
3. Posizionare i cavi e il dispositivo nella custodia.

### Pulizia della sonda

È importante che la sonda venga pulita dopo ogni utilizzo.

1. Pulisca la sonda con una salvietta antibatterica senza alcool o lavandola con acqua calda e sapone.
2. Risciacqui con acqua pulita e asciughi accuratamente.
3. Riponga la sonda nella busta di conservazione tra un utilizzo e l'altro.

## Frequenza di utilizzo

Prog.	Frequenza di utilizzo	Tempo per il miglioramento
Stress	Una volta al giorno	I miglioramenti possono essere evidenti dopo 4 settimane.
Urge	Una volta al giorno	Alcuni miglioramenti possono essere notati dopo 2 settimane
Mixed	Una volta al giorno	I miglioramenti possono essere evidenti dopo 4 settimane.
Tone	Due volte a settimana	N/A - il programma deve essere utilizzato per mantenere la salute pelvica.



**Nota:** Il tempo necessario per ottenere miglioramenti varia da persona a persona.

### Memoria d'uso

L'iTouch Sure ha una funzione di memoria.

Per visualizzare la memoria di utilizzo, prema i pulsanti T e ▲ per 3-5 secondi.

Il display mostrerà la durata totale di utilizzo/10 (minuti) e l'impostazione media dell'intensità utilizzata.

Prema di nuovo gli stessi pulsanti per tornare ai controlli normali.

Per azzerare la memoria, tenga premuti i pulsanti T e ▼ insieme per 3-5 secondi.



## 2.7. Riassunto della Guida al trattamento

	Obiettivo	Tempo di trattamento	Intensità	Frequenza di utilizzo
Stress	Trattare l'incontinenza da sforzo	20 minuti	Aumentare fino alla contrazione dei muscoli.	Una volta al giorno
Urge	Trattare l'incontinenza da urgenza	Predefinito continuo. Inizi con 20 minuti e aumenti la durata se non nota miglioramenti.	Aumenti fino a quando è forte ma confortevole. Non sono necessarie contrazioni muscolari.	Una volta al giorno

**Mixed** Trattare l'incontinenza mista 20 minuti

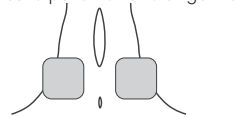
Primi 10 minuti: Vedere la guida al programma Urge.  
Secondi 10 minuti: Vedere la guida al programma Stress.

<b>Tone</b>	Cura successiva per mantenere la salute del pavimento pelvico	20 minuti	Aumentare fino alla contrazione dei muscoli.	Due volte a settimana
-------------	---	-----------	--	-----------------------

## 2.8. Trattamento alternativo degli elettrodi

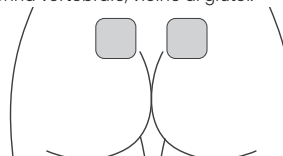
In alternativa, l'incontinenza da sforzo e da urgenza può essere trattata con elettrodi cutanei, anche se questo metodo può essere meno efficace rispetto all'uso di una sonda vaginale.

Per l'incontinenza da sforzo, posizionare l'elettrodo sulla pelle tra l'ano e i genitali.



Assicurarsi che la stimolazione sia abbastanza forte da provocare una leggera contrazione dell'ano.

Per l'incontinenza da urgenza, posizionare l'elettrodo su entrambi i lati della colonna vertebrale, vicino ai glutei.



La stimolazione deve essere forte ma confortevole.

Seguire le indicazioni sulla durata del trattamento fornite per il trattamento con sonda vaginale.

## 2.9. Esercizi di Kegel

Oltre alla terapia con elettrodi, l'esecuzione di esercizi di Kegel può migliorare significativamente il controllo della vescica. Gli esercizi di Kegel consistono nel contrarre e rilassare ripetutamente i muscoli del pavimento pelvico, il che può rafforzare questi muscoli e aiutare a gestire l'incontinenza da sforzo e da urgenza. Per ottenere risultati ottimali, si raccomanda di praticare regolarmente gli esercizi di Kegel.

- 1. Identificare i muscoli giusti:** Per individuare i muscoli del pavimento pelvico, provi a interrompere la minzione a metà del flusso. I muscoli che utilizza per questo sono i muscoli del pavimento pelvico.
- 2. Si metta comodo:** Può fare gli esercizi di Kegel in varie posizioni: sdraiata, seduta o in piedi. Scegli la posizione più comoda per lei.

- 3. Contrarre i muscoli:** Stringa i muscoli del pavimento pelvico e mantenga la contrazione per circa 5 secondi.
- 4. Si rilassi:** Rilasciare la contrazione e rilassare i muscoli per 5 secondi. Si assicuri di respirare normalmente durante l'esercizio.
- 5. Ripetizione:** Punti a 10-15 ripetizioni per sessione. Può aumentare gradualmente il tempo di tenuta e il numero di ripetizioni, man mano che si rafforza.

delle gambe o dei glutei durante l'esecuzione dei Kegel.

- Non eseguite i Kegel durante la minzione, perché questo può portare a uno svuotamento incompleto della vescica nel tempo.
- Siate pazienti; potrebbero essere necessarie alcune settimane per notare dei miglioramenti.
- Eseguite gli esercizi di Kegel tre volte al giorno per ottenere i migliori risultati.

#### Suggerimenti:

- Evitare di usare i muscoli addominali,

## 3. Risoluzione dei problemi

Se riscontra problemi con il dispositivo, faccia riferimento alla guida alla risoluzione dei problemi riportata di seguito.

Problema	Possibili cause	Soluzione
Il display non si accende	Batterie scariche	Sostituire le batterie
	Le batterie sono state inserite in modo errato	Rimuova l'involucro di plastica Verifichi che le estremità positive e negative siano posizionate correttamente
	Molle danneggiate nel vano batteria	Contatta il fornitore
I controlli non funzionano	Il tastierino è bloccato	Se sul display è visualizzato LOCK, tenga premuto il pulsante LOCK per 3-5 secondi per sbloccare. Se non compare la scritta LOCK, rimuova e sostituisca le batterie.
Display della batteria scarica	Batterie scariche.	Sostituire le batterie.

Nessuna sensazione di stimolazione / LEADS visualizzato sul display

C'è un errore di connessione. Questo dovrebbe essere notato dalla visualizzazione di LEADS sullo schermo.

Questo può essere dovuto a una serie di ragioni:

Il filo conduttore non è collegato correttamente alla sonda e al dispositivo.

Si assicuri che la sonda e il dispositivo siano collegati correttamente.

Per valutare se il dispositivo è difettoso, inumidisca la mano con acqua e un po' di sale. Afferi saldamente la sonda, assicurandosi che la pelle copra le parti metalliche. Aumenti gradualmente la forza fino a sentire qualcosa, in genere intorno ai 25,0 mA. Se l'allarme LEADS si attiva e l'unità non supera i 20,0 mA, è necessario sostituire i fili conduttori.

C'è una cattiva connessione tra il suo corpo e la sonda vaginale.

Utilizzi un lubrificante a base d'acqua, come TensCare Go Gel, per migliorare la conduttività.

Incroci le gambe e stringa. Questo può migliorare la connessione della sonda. Se questo aiuta, il contatto dovrebbe migliorare dopo alcune settimane di utilizzo. In caso contrario, l'apparecchio potrebbe non essere adatto a lei. Si rivolga al suo medico di fiducia per trovare delle opzioni alternative.

Nessuna sensazione di stimolazione

Il livello di intensità non è abbastanza alto.

Si assicuri di aumentare sufficientemente l'intensità. Con la sonda inserita, potrebbe essere necessario aumentarla a 40,0-60,0 mA. La potenza massima è 99,5 mA. Regoli l'intensità finché non la sente.

Riduzione della sensibilità nell'area trattata.

Potrebbe avere una sensibilità ridotta a causa di nervi pudendi precedentemente danneggiati o desensibilizzati (questo può accadere durante il parto o alcuni interventi chirurgici). Consulti il suo medico di fiducia.

Nessuna sensazione di un lato della sonda

La sonda non è posizionata correttamente.

È impossibile che un lato della sonda non funzioni mentre l'altro funziona correttamente. Invece, potrebbe avvertire una sensazione più forte da un lato. Per risolvere questo problema, provi a regolare leggermente la posizione della sonda, assicurandosi che le piastre metalliche siano rivolte all'esterno verso i fianchi.

Cambiamento improvviso della sensazione

Se si scollega e si ricollega qualche minuto dopo, il segnale sarà molto più forte.

Impostare sempre l'intensità a zero dopo aver scollegato l'elettrocattetero o la sonda.

Se non riesce a risolvere il problema, contatti il nostro servizio clienti:

Email: [customer.service@tenscare.co.uk](mailto:customer.service@tenscare.co.uk)

Telefono: +44 1372 723434



**Nota:** iTouch Sure non ha caratteristiche di prestazione essenziali. Il guasto del dispositivo non causerà un rischio clinico inaccettabile per l'utente.

## 4. Cura dei dispositivi

### 4.1. Pulizia

È importante che la sonda venga pulita prima del primo utilizzo e dopo ogni utilizzo.

1. Pulisca con una salvietta antibatterica senza alcool, come le salviette TensCare, oppure lavando con acqua calda e sapone.



**Attenzione:** Non immerga la sonda in un liquido.

2. Risciacqui con acqua pulita e asciughi accuratamente.
3. Riponga l'unità nella custodia di conservazione.

Pulisca il dispositivo e i fili conduttori almeno una volta alla settimana, strofinando con un panno umido e una soluzione di acqua e sapone neutro. Asciughi.

- Non immerga il dispositivo nell'acqua.
- Non utilizzi altre soluzioni di pulizia oltre all'acqua e al sapone.

### 4.2. Conservazione

Conservi il dispositivo, la sonda e tutti gli accessori nella custodia tra un utilizzo e l'altro.

#### Durata di conservazione

- Il dispositivo non ha una durata di conservazione fissa.
- Le batterie inutilizzate hanno una durata nominale di 3 anni, ma di solito durano di più.

## 4.3. 3Sostituzione della batteria

- Quando le batterie sono scariche e lo schermo visualizza 'BATT', sostituisca le batterie.
- Le batterie devono durare almeno 15 ore a 50 mA, 300 µs, 50 Hz.
- L'unità funzionerà con le batterie ricaricabili, ma il display potrebbe apparire poco luminoso.



#### Avvertenze sulla batteria

- Rimuova le batterie dal dispositivo se è improbabile che venga utilizzato per un lungo periodo. Alcuni tipi di batterie possono perdere liquido corrosivo.
- Non forare, aprire, smontare o utilizzare in un ambiente umido e/o corrosivo.
- Non esponga a temperature superiori a 60°C (140F).
- Non metta, conservi o lasci vicino a fonti di calore, alla luce solare diretta e forte, in un luogo ad alta temperatura, in un contenitore pressurizzato o in un forno a microonde.
- Non si immerga nell'acqua e non si bagni.
- Non faccia un cortocircuito.
- Non colleghi il dispositivo se il coperchio della batteria non è in posizione.
- Se la batteria fuoriesce e viene a contatto con la pelle o gli occhi, si lavi accuratamente con molta acqua e si rivolga immediatamente a un medico.

- Tenga le batterie fuori dalla portata dei bambini per evitare che le ingeriscano per errore. Se il bambino le ingerisce, contatti immediatamente il medico.
- Non cerchi mai di ricaricare una batteria alcalina. Rischio di esplosione.
- Non mescoli batterie vecchie, nuove o di tipo diverso, perché ciò potrebbe causare perdite di batteria o l'indicazione di batteria scarica.
- Smaltimento: Smaltisca sempre le batterie e il dispositivo in modo responsabile, secondo le linee guida del governo locale. Non getti le batterie nel fuoco. Rischio di esplosione.

## 4.4. Cura della sonda e del filo conduttore

- Sostituisca la sonda ogni 6 mesi per mantenere un'igiene adeguata.
- Non tiri i fili conduttori della sonda. Ciò potrebbe causare danni.
- La sonda è destinata all'uso da parte di un solo paziente. Non condivida la sonda con nessun altro. Potrebbe verificarsi un trattamento improprio o un'infezione incrociata.
- È importante che la sonda venga pulita dopo ogni utilizzo. Una pulizia inefficace può causare irritazioni o infezioni.
- Per garantire la sicurezza e l'efficacia, consigliamo di utilizzare esclusivamente le sonde e gli elettrodi TensCare.
- La durata dei fili conduttori dipende

molto dall'uso. Maneggi sempre le derivazioni con cura. Consigliamo di sostituire regolarmente i fili conduttori (ogni 6 mesi circa).

#### 4.5. Parti di ricambio/accessori

Le seguenti parti di ricambio sono compatibili con iTouch Sure e possono essere ordinate a TensCare all'indirizzo [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) o +44(0) 1372 723434.

X-VP	Sonda vaginale Liberty (diametro 28 mm)
X-VPL	Sonda vaginale ad anello Liberty (diametro 32 mm)
X-VPM	Sonda vaginale Liberty plus (diametro 32 mm)
X-AP	Mini sonda vaginale Liberty (larghezza 24 mm)
X-VPLG	Sonda vaginale ad anello liberty in oro (diametro 32 mm)
K-GOI00	Go Gel lubrificante a base d'acqua
E-CM5050	Elettrodi 50x50 mm (x4)
E-CR5050	Elettrodi infusi Cool Relief 50x50 mm (x4)
E-ULSTIM-X	Elettrodi ipoallergenici in gel blu 50x50 mm (x4)
L-ITI-NEW	Filo conduttore
B-AA	Batterie AA (x2)

## 5. Specifiche tecniche

Forma d'onda	Rettangolare simmetrico
Tensione	50V da zero a picco su 500Ω, Tensione costante su 470-1500 Ohm, Corrente costante su 160-470 Ohm
Ampiezza (su un carico di 500 Ohm)	99,5 mA da zero a picco +ve in 199 passi +/- 10%
Gamma di frequenza	10-50Hz
Intervallo di larghezza dell'impulso	200-300us
Spina di uscita	Completamente schermato: a prova di tatto
Canali	Canale singolo
Alimentazione	2 x AA alcaline (due batterie AA)
Peso	90g (senza batterie)
Dimensioni	102 x 53 x 28 mm
Classificazione di sicurezza	Fonte di alimentazione interna. Progettato per l'uso continuo. Nessuna protezione speciale contro l'umidità.
Vita di servizio	Dispositivo: >5 anni, Sonda: 6 mesi
Versione del software	itouchsureV2_M6832_R3
Parte applicata	Sonda vaginale, elettrodi di superficie cutanea opzionali
Classificazione delle parti applicate	Tipo BF
IP rating	IP22
Condizioni operative	Intervallo di temperatura: 5 a 40°C Umidità: da 15 a 90% RH senza condensa Pressione atmosferica: da 700 hPa a 1060 hPa
Condizioni di conservazione	Intervallo di temperatura: -25 a 60°C Umidità: da 15 a 90% RH senza condensa Pressione atmosferica: da 700 hPa a 1060 hPa

## Thank you for using iTouch Sure...

At TensCare, we strive to provide the best possible products and services. We value your feedback and continuously work to enhance our offerings. Understanding how our products benefit you is important to us. If you have any insights or suggestions, please get in touch.

### Contact us



TensCare Ltd.  
9 Blenheim Road,  
Epsom, Surrey,  
KT19 9BE, U.K.



+44 (0) 1372 723434



[www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk)



[customer.service@tenscare.co.uk](mailto:customer.service@tenscare.co.uk)

### Follow us



TensCare Ltd



@tenscareltd



@TensCareLtd



TensCare Limited

## EU Declaration of Conformity

Tenscare Ltd herewith declare that the product meets the provisions of REGULATION (EU) 2017/745 which apply to it. The medical device has been assigned to class IIa according to Annex IV of the REGULATION (EU) 2017/745. The product concerned has been designed and manufactured under a quality management system according to Annex IX, of REGULATION (EU) 2017/745. This EU declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer. No "Common Specification" is applicable.





[www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk)



**TensCare Ltd.**

9 Blenheim Road, Epsom,  
Surrey, KT19 9BE, U.K.



2797

**EU DoC**

Complies with Medical Device  
Regulation (EU) 2017/745.



**Advena Ltd.**

Tower Business Centre,  
2nd Flr, Tower Street, Swatar,  
BKR 4013, Malta



**TensCare Europe BV**

Beukenlaan 23-033,  
1701 DA, Heerhugowaard,  
Netherlands