



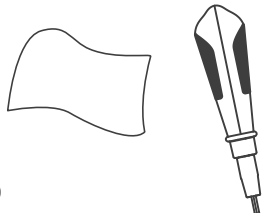
# Kegel Toner



Instructions for Use  
Please read carefully

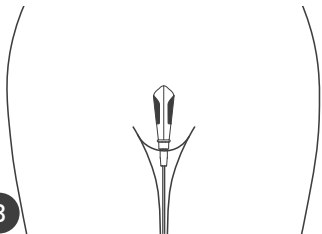
*TensCare™*

# Quickstart Guide



1

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



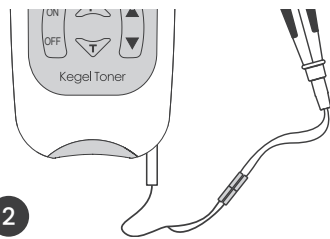
3

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



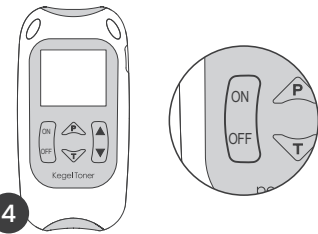
5

Select a programme by pressing the P button.



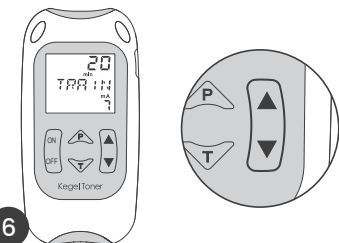
2

Connect the probe to the device.



4

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



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             | 4         |
| <b>2. How to Use</b>                  | <b>5</b>  |
| 2.1. Device setup                     | 5         |
| 2.2. Preparing for a session          | 5         |
| 2.3. Inserting the probe              | 5         |
| 2.4. Starting a session               | 6         |
| 2.5. During a session                 | 6         |
| 2.6. After a treatment                | 8         |
| 2.7. Treatment guidance summary       | 9         |
| 2.8. Alternative electrode treatment  | 9         |
| 2.9. Alternative anal probe treatment | 9         |
| 2.10. Kegel exercises                 | 10        |
| <b>3. Troubleshooting</b>             | <b>11</b> |
| <b>4. Device Care</b>                 | <b>12</b> |
| 4.1. Cleaning                         | 12        |
| 4.2. Storage                          | 13        |
| 4.3. Battery replacement              | 13        |
| 4.4. Probe and lead wire care         | 13        |
| 4.5. Replacement parts/accessories    | 14        |
| <b>5. Technical Specification</b>     | <b>15</b> |

# 1. Device Description

## 1.1. Introduction

The Kegel Toner is a clinically proven electrical muscle stimulator designed to treat stress 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 strength, helping to reduce or eliminate urine leakage. Pelvic floor stimulation may also help to enhance your sexual health.

When used as intended, the Kegel Toner can provide the following clinical benefits:

- Reduced frequency of stress incontinence episodes
- Improved pelvic floor muscle strength

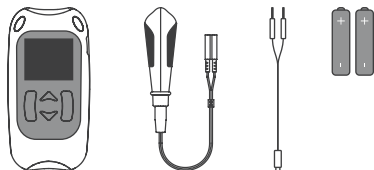
## 1.2. Intended purpose

The Kegel Toner is a medical device designed to be used in the home healthcare environment to treat symptoms of stress, urinary incontinence. Kegel Toner 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 Kegel Toner device
- 1 x Liberty vaginal probe (X-VP)
- 1 x Lead wire (L-CPT)

- 2 x AA batteries
- 1 x Storage pouch
- 1 x Instructions for Use



## 1.4. Treatment programmes

Kegel Toner can be used to treat 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.

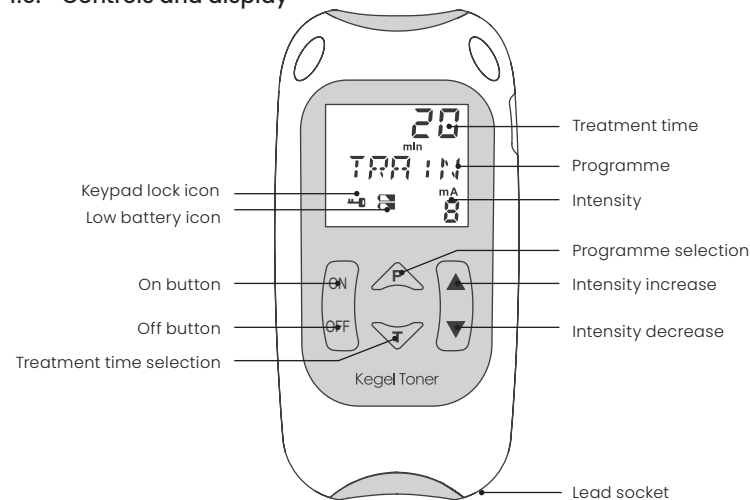
Kegel Toner has 2 programmes. The TRAIN programme should be used to treat stress urinary incontinence.

The TONE programme is an after-care programme to help maintain pelvic floor health once improvements have been made. This programme can also help to improve sexual health.

| Prog. | Description  | Default treatment time | Usage guidance   |
|-------|--|------------------------|--|
| Train | 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. |
| 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.  |

**i** **Note:** Kegel Toner incontinence treatment is most effective when complemented by Kegel Exercises. These involve voluntary contractions and relaxing of the pelvic floor muscles. See section 2.10 for guidance on performing Kegel Exercises.

## 1.5. Controls and display

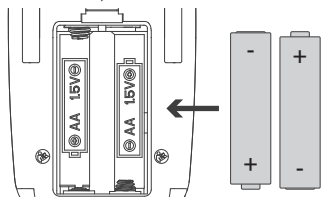


## 2. How to Use

### 2.1. Device setup

#### Install the batteries

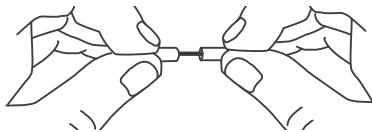
1. Remove the battery cover on the rear of the device.
2. Insert the batteries, ensuring that the positive (+) and negative (-) ends match the corresponding terminals in the compartment.



3. Replace the battery cover.

#### Connect the leads

1. Insert the plastic end of the lead wire into the socket on the rear 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 water or 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.

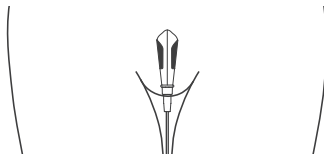
### 2.3. Inserting the probe

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

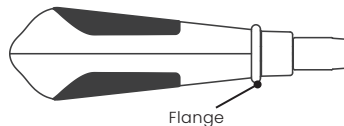


**Warning:** Ensure the Kegel Toner is switched off before inserting the probe.

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.

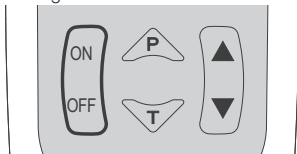


**Note:** Wearing tight-fitting underwear or jeans can help keep the probe in place and maintain proper contact during the session.

### 2.4. Starting a session

#### Turning on / off

1. Turn the device on by pressing and holding the On button for 3 to 5 seconds.
2. Turn the device off by pressing and holding the Off 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

1. To select a different treatment time, press and hold the T button for 2 seconds.



2. The treatment time can be set to either 10 or 20 minutes.

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



**Note:** As with regular muscle exercise, the longer the training session the greater the muscle fatigue and time for recovery.

#### Starting a session

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



The treatment countdown timer will begin.

### 2.5. During a session

#### Intensity selection

Select the stimulation intensity by using the ▲▼ buttons.

Kegel Toner has 99 intensity levels. Each press of the ▲ and ▼ buttons will adjust the intensity by 1mA. The intensity can be increased or decreased quickly by pressing and holding the ▲▼ buttons.

| Prog. | Recommended intensity setting  |
|-------|--|
| Train | Increase the intensity until the muscles around the vagina contract. |
| Tone  | Increase the intensity until the muscles around the vagina contract. |

Intensity may need to be increased mid-way 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 Kegel Toner 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.

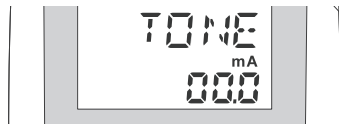
## Stimulation output

For both the the Train and Tone programmes, the stimulation is intermittent.

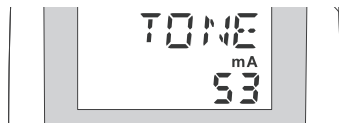
The programmes have 'work' periods in which the stimulation is active and 'rest' periods with no stimulation.

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.



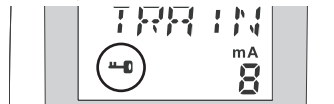
For the best results, try to voluntarily contract the pelvic floor muscles during the work periods and sustain the contractions into the rest periods.

### Keypad lock

The device can be locked to avoid accidental changes in setting.

To lock all controls except press and hold down the P and ▼ buttons for at least 5 seconds until the lock icon is displayed.

To unlock, press the ▼ button.



### Low battery

When the battery is low, the battery icons will display 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                                      |
|-------|------------------|--|
| Train | 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.

### Usage memory

The Kegel Toner has a memory function.

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.

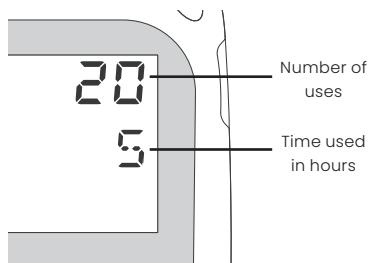
3. Place the probe in the storage pouch between uses.

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

The display will show the number of times used and duration in hours used.

Press the same buttons again to return to normal controls.

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



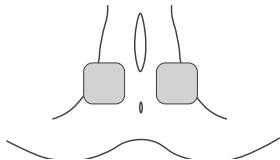
## 2.7. Treatment guidance summary

|              | Aim  | Treatment time | Intensity                        | Frequency of use |
|--------------|--|----------------|----------------------------------|------------------|
| <b>Train</b> | Treat stress incontinence                      | 20 minutes     | Increase until muscles contract  | 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 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.

The stimulation should be strong yet comfortable.

Follow the treatment time guidance provided for vaginal probe treatment.

## 2.9. Alternative anal probe treatment

The TensCare X-PR13 anal probe is available for purchase and can be used to treat faecal incontinence in both men and women.

Similar to how a vaginal probe is used, this device helps manage faecal incontinence by stimulating the external anal sphincter and/or the puborectalis muscle.

To achieve optimal results, ensure that the circular electrodes are positioned just inside the sphincter.

For treatment, use the TRAIN or TONE programs, and adjust the intensity to the highest level that remains comfortable and pain-free. Whenever possible, try to contract the pelvic floor muscles simultaneously to enhance the therapy's effectiveness.

## 2.10. 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.<br>Check the positive and negative ends are positioned correctly.   |
|   | Damaged springs in battery compartment.   | Contact supplier.  |
| Low battery display                                     | Low batteries.  | Replace batteries.   |
| Controls will not work                                  | The keypad is locked.   | If the key icon is shown, press the ▼ button to unlock the device.   |
| 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.<br><br>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.<br><br>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 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 Kegel Toner 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.

- 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.
- Rinse in clean water and dry thoroughly.
- 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 the battery icon, 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 Kegel Toner and may be ordered from TensCare at [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) or +44(0) 1372 723434.

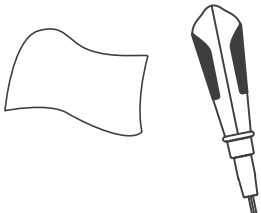
|          |   |
|----------|---|
| X-VP     | Liberty vaginal probe (28mm diameter)           |
| X-VPL    | Liberty loop vaginal probe (32mm diameter)      |
| X-VPM    | Liberty plus vaginal probe (32mm diameter)      |
| X-AP     | Liberty mini vaginal probe (24mm width)         |
| X-VPLG   | Gold liberty loop vaginal probe (32mm diameter) |
| K-GO100  | Go Gel water-based lubricant (100ml)            |
| E-CM5050 | 50x50mm electrodes (x4)                         |
| E-CR5050 | 50x50mm Cool Relief in-fused electrodes (x4)    |

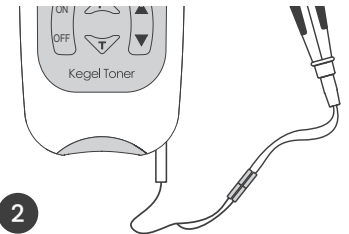
| L-CPT   | Lead wire   |
|---|---|
| B-AA  | AA batteries (pack of 2)  |
|  | <b>Warning:</b> Do not use this device with any probe other than those recommended above. Probes with smaller surface area may cause tissue irritation. |

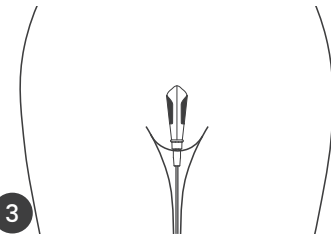
## 5. Technical Specification

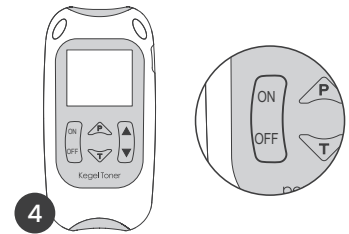
|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Waveform                      | Symmetrical Bi-Phasic   |
| Voltage                       | 50V zero to peak across 500Ω, Constant voltage over 500 Ohm, Constant current between 160-500 Ohm                     |
| Amplitude (over 500 Ohm load) | 99.0 mA zero to peak +ve in 99 steps +/- 10%  |
| Frequency range               | 35-50Hz   |
| Pulse width range             | 250-300us   |
| Output plug                   | Fully shielded: touch proof   |
| Channels                      | Single channel  |
| Power supply                  | 2 x AA alkaline (two AA batteries)  |
| Weight                        | 75g (without batteries)   |
| Dimensions                    | 120 x 60 x 20 mm  |
| Safety Classification         | Internal power source. Designed for continuous use.<br>No special moisture protection.                                |
| Service life                  | Device: >5 years, Probe: 6 months   |
| 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<br>Humidity: 15 to 90% RH non-condensing<br>Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa    |
| Storage conditions            | Temperature range: -25 to +60°C<br>Humidity: 15 to 90% RH non-condensing<br>Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa |


## Guía de inicio rápido

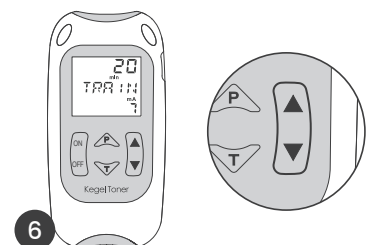
- 

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

Conecta la sonda al aparato.
- 

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

Mantén pulsado el botón de encendido para encender el dispositivo.
- 

Seleccione un programa pulsando el botón P.
- 

Comienza la sesión aumentando la intensidad.

# Contenido

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Descripción del dispositivo</b>       | <b>18</b> |
| 1.1. Introducción                           | 18        |
| 1.2. Objetivo previsto                      | 18        |
| 1.3. Contenido del kit                      | 18        |
| 1.4. Programas de tratamiento               | 18        |
| 1.5. Mandos y pantalla                      | 20        |
| <b>2. Cómo utilizarlo</b>                   | <b>20</b> |
| 2.1. Configuración del dispositivo          | 20        |
| 2.2. Preparación de una sesión              | 21        |
| 2.3. Inserción de la sonda                  | 21        |
| 2.4. Iniciar una sesión                     | 21        |
| 2.5. Durante una sesión                     | 22        |
| 2.6. Después de un tratamiento              | 24        |
| 2.7. Resumen de la guía de tratamiento      | 25        |
| 2.8. Tratamiento alternativo con electrodos | 25        |
| 2.9. Sonda anal alternativa tratamiento     | 26        |
| 2.10. Ejercicios de Kegel                   | 26        |
| <b>3. Solución de problemas</b>             | <b>27</b> |
| <b>4. Cuidado de los dispositivos</b>       | <b>29</b> |
| 4.1. Limpieza                               | 29        |
| 4.2. Almacenamiento                         | 29        |
| 4.3. Sustitución de la batería              | 29        |
| 4.4. Cuidado de la sonda y el cable         | 30        |
| 4.5. Piezas de recambio/accesorios          | 30        |
| <b>5. Especificaciones técnicas</b>         | <b>31</b> |

# 1. Descripción del dispositivo

## 1.1. Introducción

Kegel Toner es un estimulador muscular eléctrico clínicamente probado, diseñado para tratar la incontinencia urinaria de esfuerzo y mejorar la salud del 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 fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico, 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 Tónico Kegel puede proporcionar los siguientes beneficios clínicos:

- Reducción de la frecuencia de los episodios de incontinencia de esfuerzo
- Mejora de la fuerza muscular del suelo pélvico

## 1.2. Objetivo previsto

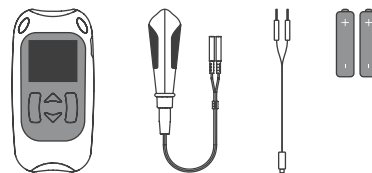
Kegel Toner es un dispositivo médico diseñado para su uso en el entorno sanitario doméstico con el fin de tratar los síntomas de la incontinencia urinaria de esfuerzo. Kegel Toner es adecuado para su uso por adultos (mayores de 18 años) que puedan

controlar el dispositivo y comprender las instrucciones.

No utilice el aparato para ningún otro fin.

## 1.3. Contenido del kit

- 1 x Dispositivo Kegel Toner
- 1 x Sonda vaginal Liberty (X-VP)
- 1 x Cable (L-CPT)
- 2 x pilas AA
- 1 x bolsa de almacenamiento
- 1 x Instrucciones de uso



## 1.4. Programas de tratamiento

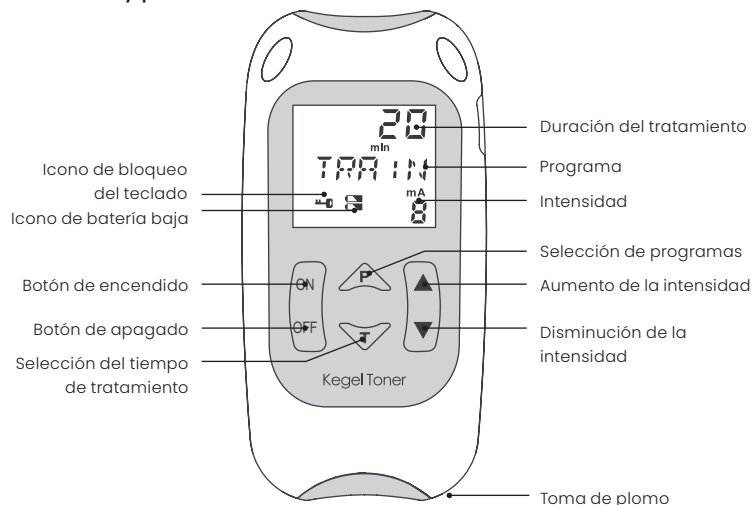
Kegel Toner puede utilizarse para tratar la incontinencia de esfuerzo. La incontinencia de esfuerzo se produce cuando hay pérdidas de orina al toser, estornudar, reír o hacer ejercicio. Esto ocurre porque los músculos que sostienen la vejiga y la uretra se debilitan, a menudo debido al parto, el envejecimiento o la cirugía. Como consecuencia, los músculos no pueden controlar la salida de la orina, lo que provoca pérdidas accidentales. Kegel Toner tiene 2 programas. El programa TRAIN debe utilizarse para tratar la incontinencia urinaria de esfuerzo. El programa TONE es un programa de

cuidados posteriores que ayuda a mantener la salud del suelo pélvico una vez que se han conseguido mejoras. Este programa también puede ayudar a mejorar la salud sexual.

| Prog. | Descripción  | Tiempo de tratamiento por defecto | Guía de uso   |
|-------|--|-----------------------------------|---|
| Train | La estimulación desencadena contracciones musculares, lo que ayuda a fortalecerlos.  | 20 minutos                        | El dispositivo se utiliza una vez al día y las mejoras suelen ser perceptibles 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                        | Utilizar dos veces por semana.  |

**i** **Nota:** El tratamiento de la incontinencia con Kegel Toner es más eficaz cuando se complementa con los ejercicios de Kegel. Estos ejercicios consisten en la contracción y relajación voluntarias de los músculos del suelo pélvico. Consulte la sección 2.10 para obtener información sobre la realización de los ejercicios de Kegel.

## 1.5. Mandos y pantalla

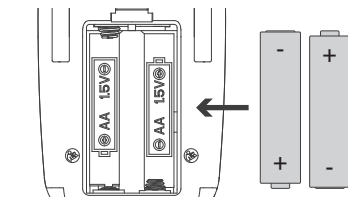


## 2. Cómo utilizarlo

### 2.1. Configuración del dispositivo

#### Instale las pilas

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

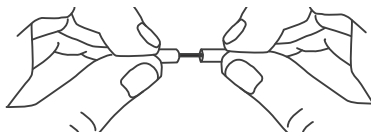


3. Vuelva a colocar la tapa de las pilas.

#### Conectar los cables

1. Inserte el extremo de plástico del cable conductor en la toma situada en la parte posterior del aparato.

- Introduzca las clavijas metálicas de los hilos conductores en las tomas del cable de la sonda.



## 2.2. Preparación de una sesión

- Antes de introducir la sonda, se aconseja vaciar la vejiga.
- 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 lávela con agua tibia y jabón.
- Lubrique las placas metálicas de la sonda con agua o con un lubricante a base de agua (como Go Gel de TensCare).
- Colóquese en una posición cómoda, como sentado o tumbado, con las rodillas flexionadas y los pies planos.

## 2.3. Inserción de la sonda

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

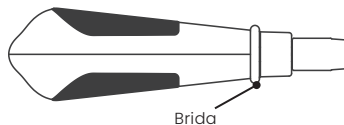


**Atención:** Asegúrese de que el tóner Kegel está apagado antes de introducir la sonda.

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



- Evite introducir la sonda demasiado profundamente; el borde del extremo debe quedar fuera de la vagina para una colocación correcta.



Brida

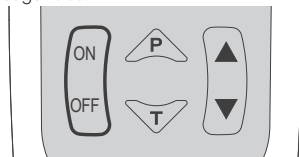


**Nota:** Llevar ropa interior o vaqueros ajustados puede ayudar a mantener la sonda en su sitio y a mantener un contacto adecuado durante la sesión.

## 2.4. Iniciar una sesión

### Encendido / apagado

- Encienda el aparato manteniendo pulsado el botón de encendido durante 3 a 5 segundos.
- Apague el aparato manteniendo pulsado el botón de apagado de 3 a 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

- 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

- Para seleccionar un tiempo de tratamiento diferente, mantenga pulsado el botón T durante 2 segundos.



- La duración del tratamiento puede ajustarse a 10 o 20 minutos.

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



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

## Iniciar una sesión

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



Se iniciará la cuenta atrás del tratamiento.

## 2.5. Durante una sesión

### Selección de intensidad

Seleccione la intensidad de estimulación con los botones ▲▼.

Kegel Toner tiene 99 niveles de intensidad. Cada pulsación de los botones ▲ y ▼ ajustará la intensidad en 1mA. La intensidad puede aumentarse o reducirse rápidamente manteniendo pulsados los botones ▲▼.

| Prog. | Intensidad recomendada   |
|-------|--|
| Train | Aumente la intensidad hasta que los músculos que rodean la vagina se contraigan. |
| 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 el 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 Toner Kegel

detecta una desconexión, automáticamente devolverá la intensidad a cero, la pantalla parpadeará "LEADS" y el aparato emitirá tres pitidos.



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



**Advertencia:** Cuando los LED amarillos de las tomas de salida de los canales se encienden, esto indica

que la intensidad de estimulación es lo suficientemente alta como para ser perjudicial si no se utiliza correctamente. Utilícelo con precaución.



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

### Salida de estimulación

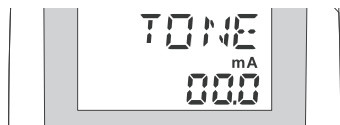
Tanto en el programa Tren como en el programa Tono, la estimulación es intermitente.

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

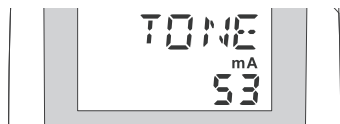
Este patrón garantiza un compromiso muscular eficaz y un tiempo de

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.



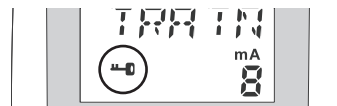
Para obtener los mejores resultados, intente contraer voluntariamente los músculos del suelo pélvico durante los periodos de trabajo y mantenga las contracciones en los periodos de descanso.

### Bloqueo del teclado

El dispositivo puede bloquearse para evitar cambios accidentales en la configuración.

Para bloquear todos los controles excepto los botones P y ▼, manténgalos pulsados durante al menos 5 segundos hasta que aparezca el icono de bloqueo.

Para desbloquear, pulse el botón ▼.



### Batería baja

Cuando la batería esté baja, los iconos de batería aparecerán 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 de tratamiento llega a cero, la sesión de tratamiento finaliza y el aparato se apaga automáticamente.

### Frecuencia de uso

| Prog. | Frecuencia de uso    | Tiempo de mejora   |
|-------|----------------------|--|
| Trein | Una vez al día       | Las mejoras pueden ser perceptibles después de 4 semanas         |
| Tone  | Dos veces por semana | N/A - el programa debe utilizarse para mantener la salud pélvica |



**Nota:** El tiempo de mejora varía de una persona a otra.

### Memoria de uso

El Toner Kegel tiene una función de memoria.

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



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



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

2. Desconecte los cables de la sonda y del aparato.
3. Coloque los cables y el dispositivo en la bolsa de almacenamiento.

### Limpieza de la sonda

Es importante limpiar la sonda después de cada uso.

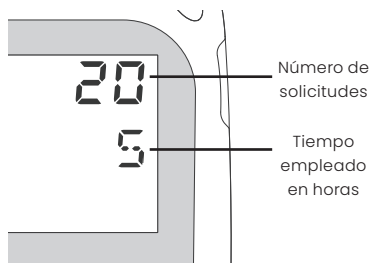
1. Limpie la sonda con una toallita antibacteriana sin alcohol o lavándola con agua tibia y jabón.
2. Aclarar con agua limpia y secar bien.
3. Coloque la sonda en la bolsa de almacenamiento entre usos.

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

La pantalla mostrará el número de veces utilizado y la duración en horas utilizadas.

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

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



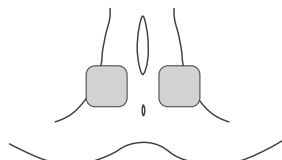
## 2.7. Resumen de la guía de tratamiento

|              | Objetivo  | Duración del tratamiento | Intensidad                                    | Frecuencia de uso    |
|--------------|---|--------------------------|---|----------------------|
| <b>Train</b> | Tratar la incontinencia de esfuerzo                           | 20 minutos               | Aumentar hasta que los músculos se contraigan | 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

Alternativamente, la incontinencia de esfuerzo puede tratarse mediante 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.

La estimulación debe ser fuerte pero cómoda.

Siga la guía de tiempo de tratamiento

proporcionada para el tratamiento con sonda vaginal.

## 2.9. Sonda anal alternativa tratamiento

La sonda anal TensCare X-PR13 está a la venta y puede utilizarse para tratar la incontinencia fecal tanto en hombres como en mujeres.

Al igual que la sonda vaginal, este dispositivo ayuda a tratar la incontinencia fecal estimulando el esfínter anal externo y/o el músculo puborrectal.

Para obtener resultados óptimos, asegúrese de que los electrodos circulares se colocan justo dentro del esfínter.

Para el tratamiento, utilice los programas TRAIN o TONE, y ajuste la intensidad al nivel más alto que le resulte cómodo y no le cause dolor. Siempre que sea posible, intente contraer simultáneamente los músculos del suelo pélvico para aumentar la eficacia de la terapia.

## 2.10. 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 fortalecerlos y ayudar a controlar tanto la incontinencia de esfuerzo como la de urgencia. Se recomienda practicar regularmente los ejercicios de Kegel para obtener resultados óptimos.

- 1. Identifique los músculos correctos:** Para localizar los músculos del suelo pélvico, intenta detener la micción a mitad del chorro. Los músculos que utilizas para ello son los del suelo pélvico.
- 2. Ponte cómoda:** Puede hacer los ejercicios de Kegel en varias posiciones: tumbada, sentada o de pie. Elige una posición que te resulte cómoda.
- 3. Contrae los músculos:** Contrae los músculos del suelo pélvico y mantén la contracción durante unos 5 segundos.
- 4. Relájate:** Suelta la contracción y relaje los músculos durante 5 segundos. Asegúrate de respirar con normalidad durante todo el ejercicio.
- 5. Repetición:** Intenta realizar entre 10 y 15 repeticiones por sesión. Puedes aumentar gradualmente el tiempo de mantenimiento y el número de repeticiones a medida que te fortalezcas.

### Consejos:

- Evite utilizar los músculos abdominales, de las piernas o de las nalgas mientras practica 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 las mejoras.
- Realice los ejercicios de Kegel tres veces al día para obtener los mejores resultados.

### 3. Solución de problemas

Si tienes problemas con el dispositivo, consulta la siguiente guía de solución de problemas.

| Problema                   | Posibles causas                                   | Solución  |
|----------------------------|---|---|
| La pantalla no se enciende | Baterías descargadas                              | Cambiar 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.  |
| Indicador de batería baja  | Baterías bajas.                                   | Cambia las pilas.   |
| Los mandos no funcionan    | El teclado está bloqueado.                        | Si aparece el icono de la llave, pulse el botón ▼ para desbloquear el dispositivo.                              |

No hay sensación de estimulación / LEADS aparece en la pantalla

Hay un error de conexión. Esto debería ser perceptible por LEADS mostrado en la pantalla. Esto puede deberse a varias razones:

El cable no está conectado correctamente a la sonda y al aparato.

Asegúrese de que la sonda y el aparato están conectados correctamente.  
Para evaluar si el aparato está averiado, humedezca la mano con agua y un poco de sal. Sujete 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 la unidad no supera los 20,0 mA, es necesario sustituir los cables conductores.

Hay una mala conexión entre tu cuerpo y la sonda vaginal.

Utilice un lubricante a base de agua, como TenScare Go Gel, para mejorar la conductividad.  
Cruza las piernas y aprieta. 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, es posible que la unidad no sea adecuada para usted. Consulte a su profesional sanitario sobre opciones alternativas.

Sin sensación de estimulación

El nivel de intensidad no es lo suficientemente alto.

Asegúrate 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 mA. Ajusta la intensidad hasta que lo notes.

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 médico.

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 experimentes una sensación más intensa en un lado. Para solucionarlo, prueba a ajustar ligeramente la posición de la sonda, asegurándote de que las placas metálicas miran hacia fuera, hacia las caderas.

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
| Cambio repentino de sensación | Si desconectas y vuelves a conectar unos minutos después, la señal se notará bastante más fuerte. | Ponga siempre la intensidad a cero después de desconectar el cable o la sonda. |
|-------------------------------|---|--|

Si no puede 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

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

## 4. Cuidado de los dispositivos

### 4.1. Limpieza

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

1. Límpielas con una toallita antibacteriana sin alcohol, como las toallitas TensCare, o lávelas con agua tibia y jabón.

- !** **Atención:** No sumerja la sonda en un líquido.
2. Aclarar con agua limpia y secar 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 de limpieza que no sea agua y jabón.

### 4.2. Almacenamiento

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

Vida útil

- El dispositivo no tiene fecha de caducidad fija.
- Las pilas sin usar tienen una vida útil nominal de 3 años, pero normalmente duran más.

### 4.3. Sustitución de la batería

- Cuando las pilas estén bajas y aparezca el icono de las pilas en la pantalla, 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 mucho tiempo. Algunos tipos de pilas pueden perder líquido corrosivo.
- No perforar, abrir, desmontar ni utilizar en un entorno húmedo y/o corrosivo.
- No exponer a temperaturas superiores a 60°C (140°F).
- No poner, almacenar o dejar 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 sumergir en agua ni mojar.
- No cortocircuitar.
- No conecte el dispositivo a menos que la tapa de la batería esté colocada.
- Si se produce una fuga de la batería 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 un niño, póngase en contacto con un médico inmediatamente.
- No intente nunca recargar una pila alcalina. Riesgo de explosión.
- No mezcle pilas viejas, nuevas o de distintos tipos, ya que podría producirse una fuga de la pila o una indicación de pila baja.

- Eliminación: Deshágase siempre de las pilas y del 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 el cable

- Sustituya la sonda cada 6 meses para mantener una higiene adecuada.
- No tire de los cables de la sonda. Podría dañarse.
- La sonda está destinada a un solo paciente. No comparta la sonda con nadie. 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 depende en gran medida de su uso. Manipule siempre los cables con cuidado. Recomendamos sustituir los cables con regularidad (aproximadamente cada 6 meses).

### 4.5. Piezas de recambio/ accesorios

Las siguientes piezas de repuesto son compatibles con el Kegel Toner 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 bucle Liberty (32 mm de diámetro)        |
| X-VPM   | Sonda vaginal Liberty plus (32 mm de diámetro)            |
| X-AP    | Liberty mini sonda vaginal (24 mm de ancho)               |
| X-VPLG  | Sonda vaginal de bucle liberty de oro (32 mm de diámetro) |
| K-GO100 | Lubricante de base acuosa Go Gel (100 ml)                 |

|          |   |
|----------|---|
| E-CM5050 | Electrodos 50x50mm (paquete de 4)                             |
| E-CR5050 | Electrodos de infusión Cool Relief de 50x50 mm (paquete de 4) |
| L-CPT    | Cable conductor   |
| B-AA     | Pilas AA (paquete de 2)                                       |



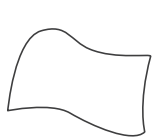
**Advertencia:** No utilice este dispositivo con ninguna sonda distinta de las recomendadas anteriormente. Las sondas con menor superficie pueden causar irritación de los tejidos.

## 5. Especificaciones técnicas

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Forma de onda                    | Bifásico simétrico   |
| Tensión                          | 50V de cero a pico a través de 500Ω; Tensión constante sobre 500Ω; Corriente constante entre 160-500 Ωm. |
| Amplitud (sobre carga de 500 Ωm) | 99,0 mA de cero a pico +Ve en 99 pasos +/- 10%.  |
| Gama de frecuencias              | 35-50Hz  |
| Ancho de pulso                   | 250-300us  |
| Enchufe de salida                | Totalmente blindado: a prueba de contacto  |
| Canales                          | Canal único  |
| Alimentación                     | 2 pilas alcalinas AA   |

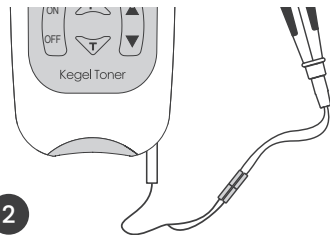
|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Peso                                  | 75 g (sin pilas)   |
| Dimensiones                           | 120 x 60 x 20 mm   |
| Clasificación de seguridad            | Fuente de alimentación interna. Diseñado para uso continuo. Sin protección especial contra la humedad.                   |
| Vida útil                             | Dispositivo: >5 años, sonda: 6 meses   |
| Parte aplicada                        | Sonda vaginal, electrodos de superficie cutánea opcionales   |
| Clasificación de las piezas aplicadas | Tipo BF  |
| Grado de protección IP                | IP22   |
| Especificaciones medioambientales     |  |
| Condiciones de funcionamiento         | Rango de temperaturas: 5 a 40°C<br>Humedad: 15 a 90% HR sin condensación<br>Presión atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa   |
| Condiciones de almacenamiento         | Rango de temperaturas: -25 a 60°C<br>Humedad: 15 a 90% HR sin condensación<br>Presión atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa |

# Guide de démarrage rapide



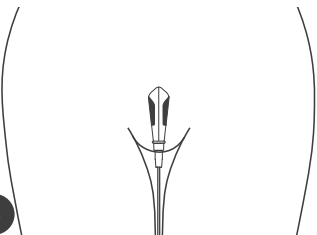
1

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



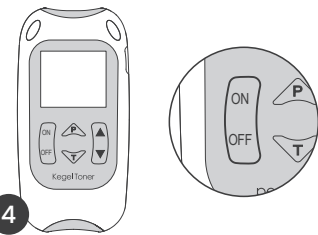
2

Connecter la sonde à l'appareil.



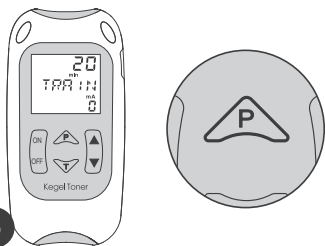
3

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



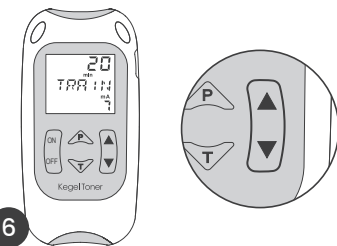
4

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. Résumé des lignes directrices sur le traitement | 42        |
| 2.8. Traitement alternatif des électrodes            | 42        |
| 2.9. Traitement alternatif par sonde anale           | 43        |
| 2.10. Exercices de Kegel                             | 43        |
| <b>3. Dépannage</b>                                  | <b>44</b> |
| <b>4. Dispositif-Soins</b>                           | <b>46</b> |
| 4.1. Nettoyage                                       | 46        |
| 4.2. Stockage  | 46        |
| 4.3. Remplacement de la batterie                     | 47        |
| 4.4. Entretien de la sonde et du fil conducteur      | 47        |
| 4.5. Pièces de rechange/accessoires                  | 48        |
| <b>5. Spécifications techniques</b>                  | <b>49</b> |

# 1. Description de l'appareil

## 1.1. Introduction

Le Kegel Toner est un stimulateur musculaire électrique cliniquement prouvé, conçu pour traiter l'incontinence urinaire d'effort et améliorer la santé du 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 celle du plancher pelvien, ce qui contribue 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, le Kegel Toner peut apporter les avantages cliniques suivants :

- Réduction de la fréquence des épisodes d'incontinence d'effort
- Amélioration de la force des muscles du plancher pelvien

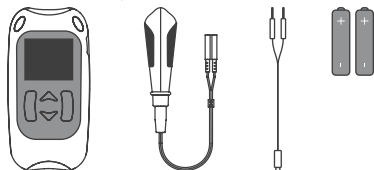
## 1.2. Objectif visé

Le Kegel Toner 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. Le Kegel Toner peut être utilisé 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 Dispositif Kegel Toner
- 1 x sonde vaginale Liberty (X-VP)
- 1 x Fil de connexion (L-CPT)
- 2 x piles AA
- 1 x Pochette de rangement
- 1 x Mode d'emploi



## 1.4. Programmes de traitement

Kegel Toner peut être utilisé pour traiter l'incontinence d'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.

Kegel Toner comporte 2 programmes. Le programme TRAIN doit être utilisé pour traiter l'incontinence urinaire d'effort.

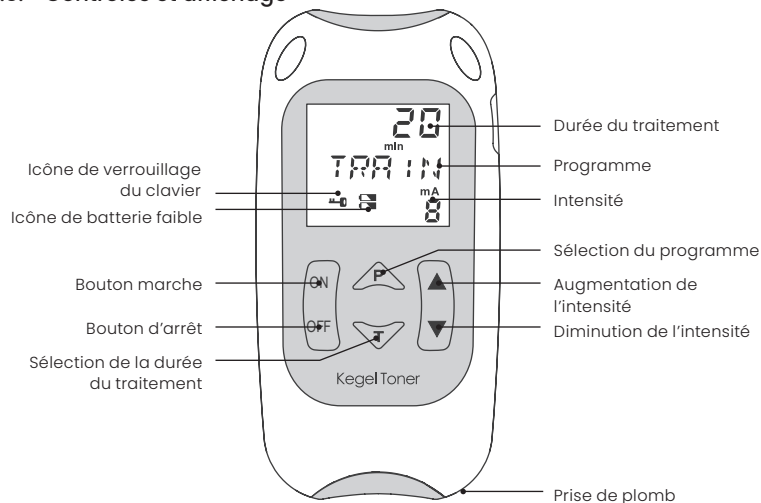
Le programme TONE est un programme de suivi qui aide à maintenir la santé du plancher pelvien une fois que des

améliorations ont été apportées. Ce programme peut également contribuer à améliorer la santé sexuelle.

| Prog. | Description  | Durée de traitement par défaut | Conseils d'utilisation   |
|-------|--|--------------------------------|--|
| Train | La stimulation déclenche des contractions musculaires, ce qui contribue à les renforcer.   | 20 minutes                     | L'appareil est utilisé une fois par jour et les améliorations sont généralement perceptibles 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 de l'incontinence par Kegel Toner 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. Voir la section 2.10 pour des conseils sur la réalisation des exercices de Kegel.

## 1.5. Contrôles et affichage

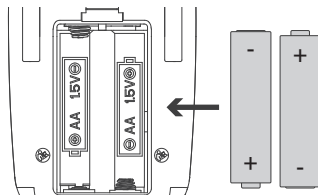


## 2. Comment l'utiliser

### 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.

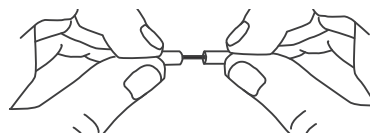


3. Remettez le couvercle de la batterie en place.

#### Connecter les fils

1. Insérez l'extrémité en plastique du fil conducteur dans la prise située à l'arrière 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 la 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 de l'eau ou un lubrifiant à base d'eau (tel que 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

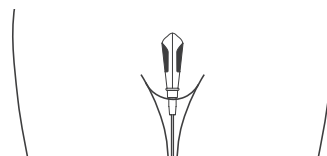
1. La sonde étant connectée au dispositif et suffisamment lubrifiée, insérez-la délicatement dans le vagin.



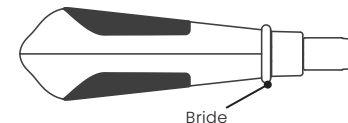
**Avertissement :** Assurez-vous que le Kegel Toner est éteint avant d'insérer la sonde.

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.

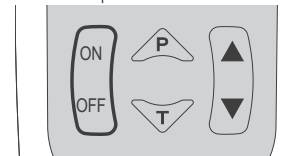


**Remarque :** le port de sous-vêtements ou de jeans moulants peut aider à maintenir la sonde en place et à assurer un contact correct pendant la séance.

### 2.4. Démarrer une session

#### Activation / désactivation

1. Allumez l'appareil en appuyant sur le bouton On pendant 3 à 5 secondes.
2. Éteignez l'appareil en appuyant sur le bouton Off pendant 3 à 5 secondes.





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

### Sélection du programme

- Sélectionnez le programme souhaité en appuyant sur la touche 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

- Pour sélectionner une durée de traitement différente, appuyez sur la touche T et maintenez-la enfoncée pendant 2 secondes.



- La durée du traitement peut être réglée sur 10 ou 20 minutes.

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



**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.

### Démarrer une session

Une fois la sonde insérée, commencez la séance de traitement en augmentant l'intensité de 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 ▲▼.

Le Kegel Toner comporte 99 niveaux d'intensité. Chaque pression sur les boutons ▲ et ▼ permet de régler l'intensité de 1mA. L'intensité peut être augmentée ou diminuée rapidement en appuyant sur les boutons ▲▼ et en les maintenant enfoncés.

| Prog. | Intensité recommandée  |
|-------|--|
| Train | Augmentez l'intensité jusqu'à ce que les muscles autour du vagin se contractent. |
| Tone  | 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 pour que le corps s'habitue à la sensation.

Si la sensation devient inconfortable, réduisez l'intensité.



**Note:** A des niveaux d'intensité d'environ 20, si le Kegel Toner détecte une déconnexion, il ramènera automatiquement l'intensité à zéro, l'affichage clignotera "LEADS" et l'appareil émettra 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. Il convient de l'utiliser avec précaution.



**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 Train et Tone, la stimulation est intermittente.

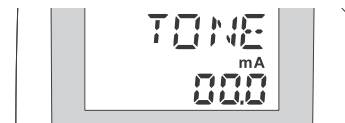
Les programmes comportent des périodes de "travail" pendant lesquelles la stimulation est active et des périodes de "repos" sans stimulation.

Ce schéma garantit un engagement

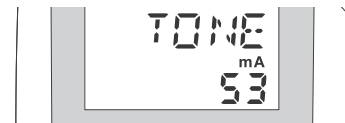
efficace des muscles et un temps de récupération adéquat entre les contractions.

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.



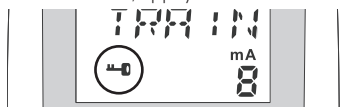
Pour obtenir les meilleurs résultats, essayez de contracter volontairement les muscles du plancher pelvien pendant les périodes de travail et maintenez les contractions pendant les périodes de repos.

### Verrouillage du clavier

L'appareil peut être verrouillé pour éviter toute modification accidentelle des réglages.

Pour verrouiller toutes les commandes à l'exception des boutons P et ▼, maintenez-les enfoncés pendant au moins 5 secondes jusqu'à ce que l'icône de verrouillage s'affiche.

Pour déverrouiller, appuyez sur le bouton ▼.



### Pile faible

Lorsque la batterie est faible, les icônes de batterie s'affichent à l'écran.



L'appareil s'éteint automatiquement après 2 minutes.

Remplacer 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.

### Fréquence d'utilisation

| Prog. | Fréquence d'utilisation | Délai d'amélioration   |
|-------|-------------------------|--|
| Train | 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.

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

**i Remarque :** ne tirez pas sur le fil conducteur pour retirer la sonde, car 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. Rincer à l'eau claire et sécher soigneusement.
3. Placez la sonde dans la pochette de rangement entre deux utilisations.

### Mémoire d'utilisation

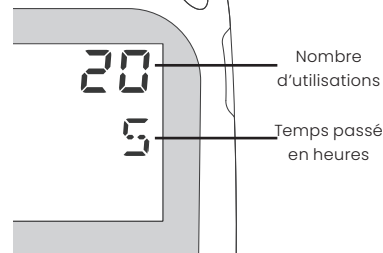
Le Kegel Toner est doté d'une fonction mémoire.

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

L'écran affiche le nombre d'utilisations et la durée en heures de l'utilisation.

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

Pour remettre la mémoire à zéro, maintenez les touches T et off enfoncées simultanément pendant 3 à 5 secondes.



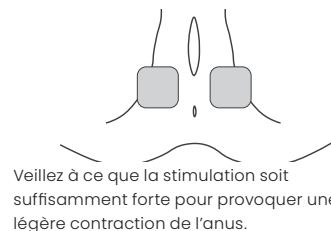
## 2.7. Résumé de l'orientation en matière de traitement

|       | Objetif  | Durée du traitement | Intensité  | Fréquence d'utilisation |
|-------|--|---------------------|--|-------------------------|
| Train | Traiter l'incontinence d'effort                            | 20 minutes          | Augmenter jusqu'à ce que les muscles se contractent  | Une fois par jour       |
| Tone  | Soins de suivi pour maintenir la santé du plancher pelvien | 20 minutes          | Augmenter jusqu'à ce que les muscles se contractent. | Deux fois par semaine   |

## 2.8. Traitement alternatif des électrodes

L'incontinence d'effort peut également être traitée 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.



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

La stimulation doit être forte mais confortable.

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

## 2.9. Sonde anale alternative traitement

La sonde anale TensCare X-PR13 est disponible à l'achat et peut être utilisée pour traiter l'incontinence fécale chez les hommes et les femmes.

De la même manière qu'une sonde vaginale, ce dispositif aide à gérer l'incontinence fécale en stimulant le sphincter anal externe et/ou le muscle puborectal.

Pour obtenir des résultats optimaux, il faut veiller à ce que les électrodes circulaires soient placées juste à l'intérieur du sphincter.

Pour le traitement, utilisez les programmes TRAIN ou TONE et réglez l'intensité au niveau le plus élevé qui reste confortable et sans douleur. Dans la mesure du possible, essayez de contracter simultanément les muscles du plancher pelvien pour renforcer l'efficacité de la thérapie.

## 2.10. 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.
- Ne faites pas de Kegel en urinant, car cela peut entraîner une vidange incomplète de la vessie au fil du temps.

- Soyez patient, il faut parfois quelques semaines pour 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<br>Vérifier que les extrémités positives et négatives sont correctement positionnées |
|                                   | Ressorts endommagés dans le compartiment des piles | Contactez le fournisseur   |
| Affichage des piles faibles       | Piles faibles.                                     | Remplacer les piles.   |
| Les commandes ne fonctionnent pas | Le clavier est verrouillé.                         | Si l'icône de la clé est affichée, appuyez sur le bouton ▼ pour déverrouiller l'appareil.                      |

|   |  |
|---|--|
| Pas de sensation de stimulation / LEADS affiché sur l'écran | Il y a une erreur de connexion. Celle-ci devrait se manifester par l'affichage de LEADS à l'écran. Cela peut être dû à un certain nombre de raisons :  |
|   | <p>Le fil conducteur n'est pas correctement connecté à la sonde et à l'appareil.</p> <p>Assurez-vous que la sonde et l'appareil sont correctement connectés.</p> <p>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 de connexion doivent être remplacés.</p> |
|   | <p>Il y a une mauvaise connexion entre votre corps et la sonde vaginale.</p> <p>Utilisez un lubrifiant à base d'eau tel que TensCare Go Gel pour améliorer la conductivité.</p> <p>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.</p>  |

|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| 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 à 40,0-60,0 mA. La puissance maximale est de 99 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, vers les hanches. |
|--|--|--|

|                                 |   |  |
|---------------------------------|---|--|
| Changement soudain de sensation | Si vous vous déconnectez et vous reconnectez quelques minutes plus tard, le signal semblera beaucoup plus fort. | Réglez toujours l'intensité à zéro après avoir débranché la sonde ou le câble. |
|---------------------------------|---|--|

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



**Note** : Le Kegel Toner n'a pas de caractéristiques de performance essentielles. La défaillance du dispositif n'entraîne 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 à l'eau chaude savonneuse.



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

- Rincer à l'eau claire et sécher soigneusement.
- Remettre 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. Essuyez avec un chiffon sec.

- Ne pas immerger 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'icône des piles s'affiche à l'écran, 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, laver abondamment à l'eau et consulter 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 pas jeter les piles au feu. Risque d'explosion.
- 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 recommandons de remplacer les fils conducteurs régulièrement (environ tous les 6 mois).

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

- Remplacer 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

|          |   |
|----------|---|
| X-VPLG   | Sonde vaginale à boucle liberty en or (32 mm de diamètre) |
| K-GO100  | Go Gel lubrifiant à base d'eau (100ml)                    |
| E-CM5050 | Électrodes 50x50mm (paquet de 4)                          |
| E-CR5050 | Électrodes infusées Cool Relief 50x50mm (paquet de 4)     |
| L-CPT    | Fil de plomb  |
| B-AA     | Piles AA (paquet de 2)                                    |

### 4.5. Pièces de rechange/ accessoires

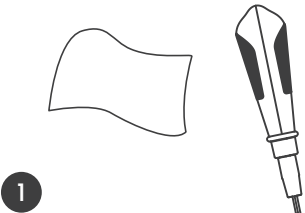
Les pièces de rechange suivantes sont compatibles avec le Kegel Toner et peuvent être commandées auprès de TensCare à l'adresse [www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk) ou au numéro +44(0) 1372 723434.

|       |   |
|-------|---|
| 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)    |

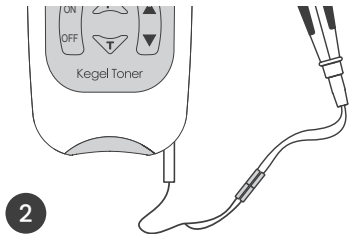
## 5. Spécifications techniques

|  |  |
|--|--|
| Forme d'onde                           | Symétrique Bi-Phaseique  |
| Tension                                | 50V de zéro à crête sur 500Ω ; tension constante sur 5000hm ; courant constant entre 160-500 Ohm                             |
| Amplitude (sur une charge de 500 ohms) | 99,0 mA de zéro à la crête +Ve en 99 étapes +/- 10%  |
| Gamme de fréquences                    | 35-50Hz  |
| Plage de largeur d'impulsion           | 250-300us  |
| Fiche de sortie                        | Entièrement blindé : à l'épreuve du toucher  |
| Canaux                                 | Canal unique   |
| Alimentation électrique                | 2 x piles alcalines AA   |
| Poids                                  | 75g (sans les piles)   |
| Dimensions                             | 120 x 60 x 20 mm   |
| Classification de sécurité             | Source d'énergie interne. Conçu pour une utilisation continue. Pas de protection spéciale contre l'humidité.                 |
| Durée de vie                           | Appareil : >5 ans, sonde : 6 mois  |
| Tillämpad del                          | Vaginal sond, valfria elektroder på huden  |
| Classification des pièces appliquées   | Type BF  |
| Indice de protection IP                | IP22   |
| Conditions de fonctionnement           | Plage de température : 5 à 40°C<br>Humidité : 15 à 90% RH sans condensation<br>Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa   |
| Conditions de stockage                 | Plage de température : -25 à 60°C<br>Humidité : 15 à 90% RH sans condensation<br>Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa |

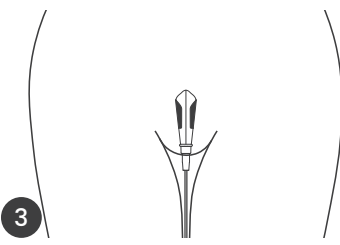
## Schnellstartanleitung



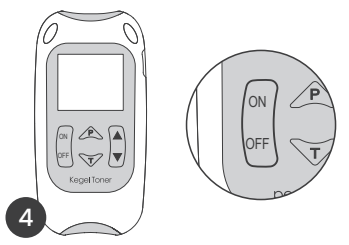
**1** Reinigen Sie die Sonde mit einem antibakteriellen Tuch oder mit warmem Seifenwasser.




**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** Halten Sie die Einschalttaste gedrückt, um das Gerät einzuschalten.



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



**6** Beginnen Sie die Sitzung mit einer Steigerung der Intensität.

# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Gerätebeschreibung</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 zu 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. Starten einer Sitzung                | 55        |
| 2.5. Während einer Sitzung                | 56        |
| 2.6. Nach einer Behandlung                | 58        |
| 2.7. Zusammenfassung der Pflegehinweise   | 59        |
| 2.8. Alternative Elektrodenbehandlung     | 59        |
| 2.9. Alternative Behandlung mit Analsonde | 60        |
| 2.10. Kegel-Übungen                       | 60        |
| <b>3. Fehlersuche</b>                     | <b>61</b> |
| <b>4. Geräte-Pflege</b>                   | <b>63</b> |
| 4.1. Reinigung                            | 63        |
| 4.2. Lagerung                             | 63        |
| 4.3. Austausch der Batterie               | 64        |
| 4.4. Pflege von Sonde und Zuleitung       | 64        |
| 4.5. Ersatzteile/Zubehör                  | 65        |
| <b>5. Technische Spezifikation</b>        | <b>66</b> |

## 1. Gerätebeschreibung

Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke.

### 1.1. Einführung

Der Kegel Toner ist ein klinisch erprobter elektrischer Muskelstimulator zur Behandlung von Stressharninkontinenz 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 zusammenzuziehen. Dies fördert die Muskelkraft und die Stärke der Beckenbodenmuskulatur und trägt dazu bei, den Urinverlust zu verringern oder zu beseitigen. Die Stimulation des Beckenbodens kann auch zur Verbesserung Ihrer sexuellen Gesundheit beitragen.

Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch kann der Kegel Toner die folgenden klinischen Vorteile bieten:

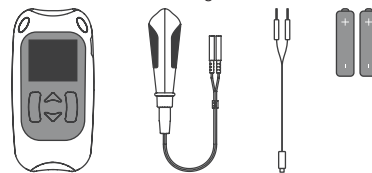
- Geringere Häufigkeit von Stressinkontinenz-Episoden
- Verbesserte Kraft der Beckenbodenmuskulatur

### 1.2. Verwendungszweck

Der Kegel Toner ist ein medizinisches Gerät, das für die Verwendung in der häuslichen Pflege zur Behandlung von Symptomen der Stressharninkontinenz entwickelt wurde. Der Kegel Toner ist für die Verwendung durch Erwachsene (ab 18 Jahren) geeignet, die das Gerät bedienen können und die Anweisungen verstehen.

### 1.3. Inhalt des Kits

- 1 x Kegel Toner Gerät
- 1 x Liberty-Vaginalsonde (X-VP)
- 1 x Leitungsdraht (L-CPT)
- 2 x AA-Batterien
- 1 x Aufbewahrungstasche
- 1 x Gebrauchsanweisung



### 1.4. Behandlungsprogramme

Kegel Toner kann zur Behandlung von Belastungsinkontinenz eingesetzt werden.

Bei einer Belastungsinkontinenz tritt Urin bei Aktivitäten wie Husten, Niesen, Lachen oder Sport aus. Dies geschieht, weil die Muskeln, die die Blase und die Harnröhre stützen, schwächer werden, oft aufgrund von Geburt, Alterung oder Operationen. Infolgedessen können die Muskeln die Urinabgabe nicht kontrollieren, was zu ungewolltem Urinverlust führt.

Kegel Toner verfügt über 2 Programme. Das TRAIN-Programm sollte zur Behandlung von Belastungsinkontinenz eingesetzt werden.

Das TONE-Programm ist ein Nachsorgeprogramm, das dabei hilft, die Gesundheit des Beckenbodens zu erhalten, sobald Verbesserungen erzielt wurden. Dieses Programm kann auch dazu beitragen, die sexuelle Gesundheit zu verbessern.

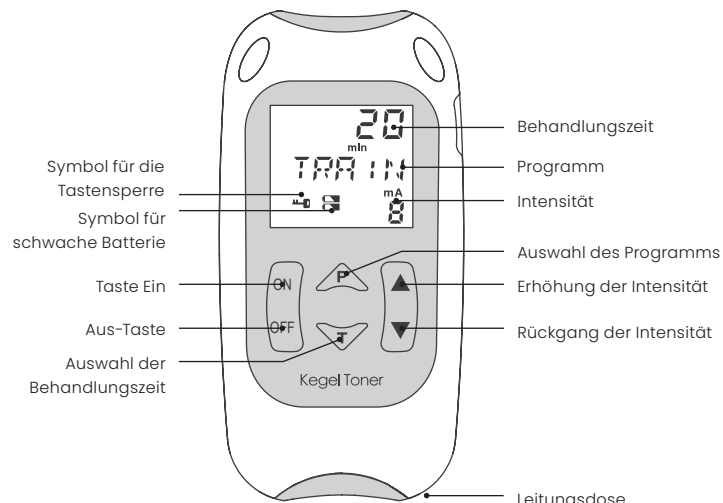
| Prog. | Beschreibung  | Standard-Behandlungszeit | Hinweise zur Verwendung   |
|-------|---|--------------------------|---|
| Train | Durch die Stimulation werden Muskelkontraktionen ausgelöst, die zur Stärkung der Muskeln beitragen.   | 20 Minuten               | Verwenden Sie das Gerät einmal täglich, wobei spürbare Verbesserungen in der Regel innerhalb von vier Wochen eintreten. |
| Tone  | Nachsorgeprogramm zur Aufrechterhaltung der Beckenbodengesundheit nach erfolgter Verbesserung. Dieses Programm wird auch für die sexuelle Gesundheit empfohlen. | 20 Minuten               | Zweimal pro Woche anwenden.   |



**Hinweis:** Die Inkontinenzbehandlung mit Kegel-Toner ist am wirksamsten, wenn sie durch Kegel-Übungen

ergänzt wird. Dabei wird die Beckenbodenmuskulatur freiwillig angespannt und entspannt. Siehe Abschnitt 2.10 für Anleitungen zur Durchführung von Kegelübungen.

## 1.5. Bedienelemente und Anzeige

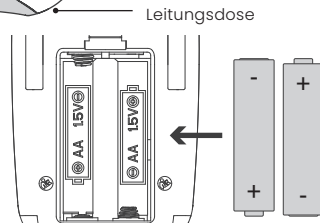


## 2. Wie zu verwenden

### 2.1. Gerät einrichten

#### Einsetzen der Batterien

- Entfernen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite des Geräts.
- Legen Sie die Batterien ein und achten Sie darauf, dass der Pluspol (+) und der Minuspol (-) mit den entsprechenden Klemmen im Fach übereinstimmen.

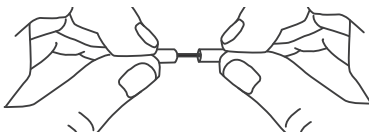


- Bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an.

#### Verbinden Sie die Kabel

- Stecken Sie das Kunststoffende des Kabels in die Buchse auf der Rückseite 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 den TensCare Wipes oder durch Abwaschen mit warmem Seifenwasser.
3. Schmieren Sie die Metallplatten der Sonde mit Wasser oder einem Gleitmittel auf Wasserbasis (z. B. Go Gel von TensCare).
4. Nehmen Sie eine bequeme Position ein, z. B. im Sitzen oder im Liegen, mit angewinkelten Knien und flachen Füßen.

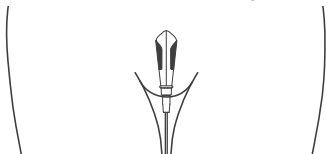
## 2.3. Einsetzen der Sonde

1. Führen Sie die an das Gerät angeschlossene und ausreichend befeuchtete Sonde vorsichtig in die Vagina ein.

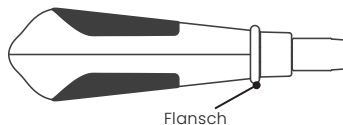
**! Warnung:** Stellen Sie sicher, dass der Kegel-Toner ausgeschaltet ist, bevor

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.

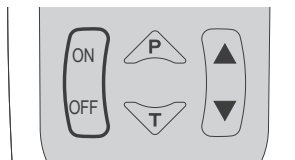


**i Hinweis:** Das Tragen von eng anliegender Unterwäsche oder Jeans kann dazu beitragen, dass die Sonde an Ort und Stelle bleibt und der richtige Kontakt während der Sitzung erhalten bleibt.

## 2.4. Starten einer Sitzung

### Einschalten / Ausschalten

1. Schalten Sie das Gerät ein, indem Sie die Einschalttaste 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt halten.
2. Schalten Sie das Gerät aus, indem Sie die Aus-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.

### Auswahl des Programms

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 Intensität auf Null zurückgesetzt.

Beim Einschalten speichert das Gerät das zuletzt verwendete Programm.

### Auswahl der Behandlungszeit

1. Um eine andere Behandlungszeit zu wählen, halten Sie die Taste T 2 Sekunden lang gedrückt.



2. Die Behandlungszeit kann entweder auf 10 oder 20 Minuten eingestellt werden.

Die Behandlungszeit kann entweder auf 10 oder 20 Minuten eingestellt werden.

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

### Starten einer Sitzung

Starten Sie bei eingelegter Sonde die Behandlung, indem Sie die Intensität mit der Taste ▲ erhöhen.



Der Countdown-Timer für die Behandlung wird gestartet.

## 2.5. Während einer Sitzung

### Auswahl der Intensität

Wählen Sie mit den ▲▼-Tasten die Stimulationsintensität aus.

Der Kegel-Toner hat 99 Intensitätsstufen. Mit jedem Druck auf die Tasten ▲ und ▼ wird die Intensität um 1 mA angepasst. Die Intensität kann durch Drücken und Halten der ▲▼-Tasten schnell erhöht oder verringert werden.

| Prog. | Empfohlene Intensitätseinstellung  |
|-------|--|
| Train | Steigern Sie die Intensität, bis sich die Muskeln rund um die Vagina zusammenziehen. |
| Tone  | Steigern Sie die Intensität, bis sich die Muskeln rund um die Vagina zusammenziehen. |

Möglicherweise muss die Intensität nach der Hälfte der Behandlung erhöht werden, da sich Ihr Körper an das Gefühl gewöhnt.

Wenn das Gefühl unangenehm wird, reduzieren Sie die Intensität.

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



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

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

**i Hinweis:** Wenn Sie einen Muskelkrampf verspüren, pausieren Sie die Behandlung, bis die Symptome abklingen. Setzen Sie die Sitzung dann mit geringerer Intensität fort.

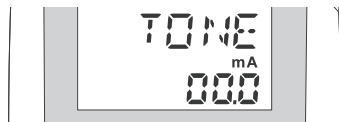
### Stimulationsleistung

Bei den beiden Programmen Train und Tone erfolgt die Stimulation intermittierend.

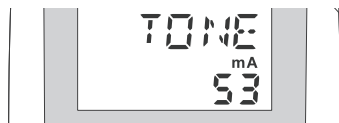
Die Programme haben "Arbeits"-Phasen, in denen die Stimulation aktiv ist, und "Ruhe"-Phasen ohne Stimulation.

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 gewähltem 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 auch in den Ruhephasen aufrechtzuerhalten.

### Tastatursperre

Das Gerät kann gesperrt werden, um versehentliche Änderungen der Einstellungen zu vermeiden.

Um alle Bedienelemente zu sperren, halten Sie die Tasten P und ▼ mindestens

5 Sekunden lang gedrückt, bis das Sperrsymbol angezeigt wird.

Zum Entsperren drücken Sie die Taste ▼.



### Schwache Batterie

Wenn die Batterie schwach ist, werden die Batteriesymbole 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 mit dem Gerät

Sobald die Behandlungszeit abgelaufen ist, endet die Behandlung, und das Gerät schaltet sich automatisch aus.

### Häufigkeit der Nutzung

| Prog. | Häufigkeit der Nutzung | Zeit bis zur Verbesserung  |
|-------|------------------------|--|
| Train | Einmal pro Tag         | Verbesserungen können nach 4 Wochen spürbar sein                                     |
| Tone  | Zweimal pro Woche      | N/A - das Programm sollte zur Erhaltung der Gesundheit des Beckens eingesetzt werden |



**Hinweis:** Die Zeit bis zur Verbesserung ist von Person zu Person unterschiedlich.

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



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



**Hinweis:** Ziehen Sie nicht am Leitungsdraht, um die Sonde zu entfernen, da dies zu Schäden führen kann.

2. Trennen Sie die Leitungen von der Sonde und dem Gerät.
3. Legen Sie die Kabel und das Gerät in die 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 Waschen mit warmem Seifenwasser.
2. Mit klarem Wasser abspülen und gründlich trocknen.
3. Legen Sie die Sonde zwischen den Einsätzen in die Aufbewahrungstasche.

## Verwendungsspeicher

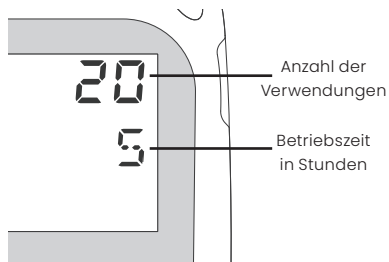
Der Kegel-Toner hat eine Speicherfunktion.

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

Auf dem Display wird die Anzahl der Benutzungen und die Dauer in Stunden angezeigt.

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

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



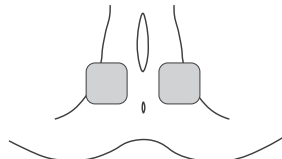
## 2.7. Zusammenfassung der Behandlungsrichtlinien

|              | Ziel  | Behandlungszeit | Intensität                                     | Häufigkeit der Nutzung |
|--------------|---|-----------------|--|------------------------|
| <b>Train</b> | Stressinkontinenz behandeln                             | 20 Minuten      | Steigerung bis zur Muskelkontraktion           | Einmal pro Tag         |
| <b>Tone</b>  | Nachsorge zur Erhaltung der Gesundheit des Beckenbodens | 20 Minuten      | Steigern, bis sich die Muskeln zusammenziehen. | Zweimal pro Woche      |

## 2.8. Alternative Elektrodenbehandlung

Alternativ kann Stressinkontinenz mit Hautelektroden behandelt werden, obwohl diese Methode möglicherweise weniger wirksam ist als die Verwendung einer Vaginalsonde. Bei Belastungsinkontinenz

legen Sie die Elektrode auf die Haut zwischen Anus und Genitalien.



Achten Sie darauf, dass die Stimulation stark genug ist, um eine leichte Kontraktion des Anus hervorzurufen.

Die Stimulation sollte stark und dennoch angenehm sein.

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

## 2.9. Alternative Analsonde Behandlung

Die Analsonde TensCare X-PR13 ist käuflich zu erwerben und kann zur Behandlung von Stuhlinkontinenz bei Männern und Frauen eingesetzt werden.

Ähnlich wie bei der Verwendung einer Vaginalsonde hilft dieses Gerät bei der Behandlung von Stuhlinkontinenz, indem es den äußeren Analsphinkter und/oder den Musculus puborectalis stimuliert.

Um optimale Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie sicherstellen, dass die runden Elektroden genau innerhalb des Schließmuskels positioniert werden.

Verwenden Sie für die Behandlung die Programme TRAIN oder TONE, und stellen Sie die Intensität auf die höchste Stufe ein, die angenehm und schmerzfrei ist. Versuchen Sie, wann immer möglich, gleichzeitig die Beckenbodenmuskeln anzuspannen, um die Wirksamkeit der Therapie zu erhöhen.

## 2.10. Kegel-Übungen

Zusätzlich zur Elektrodenbehandlung kann die Durchführung von Kegel-

Übungen die Blasenkontrolle erheblich 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. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, wird die regelmäßige Durchführung von Kegel-Übungen empfohlen.

1. Identifizieren Sie die richtigen Muskeln: Um Ihre Beckenbodenmuskeln zu lokalisieren, versuchen Sie, das Wasserlassen mitten im Strom anzuhalten. Die Muskeln, die Sie dazu benutzen, sind Ihre Beckenbodenmuskeln.
2. Machen Sie es sich bequem: Sie können die Kegel-Übungen in verschiedenen Positionen durchführen – im Liegen, im Sitzen oder im 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 etwa 5 Sekunden lang.
4. Entspannen: Lösen Sie die Kontraktion und entspannen Sie die Muskeln für 5 Sekunden. Achten Sie darauf, während der gesamten Übung normal zu atmen.
5. Wiederholung: 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 es, Ihre Bauch-, Bein-

oder Gesäßmuskeln während der Kegelübungen zu benutzen.

- Führen Sie Kegelübungen nicht beim Wasserlassen durch, da dies mit der Zeit zu einer unvollständigen Entleerung der Blase führen kann.

- Seien Sie geduldig; es kann ein paar Wochen dauern, bis Sie Verbesserungen feststellen.
- Führen Sie dreimal täglich Kegelübungen durch, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

### 3. Fehlersuche

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

| Problem                                  | Mögliche Ursachen                  | Lösung  |
|--|------------------------------------|---|
| Das Display lässt sich nicht einschalten | Entladene Batterien                | Batterien austauschen   |
|  | Falsch eingesetzte Batterien       | Frischhaltefolie entfernen<br>Prüfen Sie, ob die positiven und negativen Enden richtig positioniert sind. |
|  | Beschädigte Federn im Batteriefach | Kontakt zum Anbieter  |
| Anzeige für schwache Batterie            | Schwache Batterien.                | Ersetzen Sie die Batterien.   |
| Die Bedienelemente funktionieren nicht   | Das Tastenfeld ist gesperrt.       | Wenn das Schlüsselsymbol angezeigt wird, drücken Sie die ▼-Taste, um das Gerät zu entsperren.             |

Kein Stimulationsgefühl / LEADS wird auf dem Display angezeigt

Es liegt ein Verbindungsfehler vor. Dies sollte durch die Anzeige von LEADS auf dem Bildschirm erkennbar sein.

Dafür kann es eine Reihe von Gründen geben:

Das Zuleitungskabel 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, normalerweise etwa 25,0 mA. Wenn der LEADS-Alarm aktiviert wird und das Gerät 20,0 mA nicht überschreitet, müssen die Zuleitungsdrähte ausgetauscht werden.

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

Verwenden Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis, wie z. B. TensCare Go Gel, um die Leitfähigkeit zu verbessern.  
Kreuzen Sie die Beine und drücken Sie sie zusammen. Das 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 eingesteckter Sonde müssen Sie sie möglicherweise auf 40,0-60,0 mA erhöhen. Die maximale Leistung beträgt 99 mA. Passen Sie die Intensität an, bis Sie sie spüren.

Geringere Empfindlichkeit im behandelten Bereich.

Es kann sein, dass Ihre Empfindsamkeit aufgrund von geschädigten oder desensibilisierten Pudendusnerven herabgesetzt ist (dies kann bei Geburten oder bestimmten chirurgischen Eingriffen der Fall sein). Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| Kein Gefühl für eine 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 können Sie auf einer Seite ein stärkeres Gefühl verspüren. Um dies zu beheben, versuchen Sie, die Position der Sonde geringfügig zu verändern und sicherzustellen, dass die Metallplatten nach außen zur Hüfte zeigen. |
|--------------------------------------|---|---|

|                                       |  |   |
|---------------------------------------|--|---|
| Plötzliche Veränderung der Empfindung | Wenn Sie die Verbindung trennen und einige Minuten später wiederherstellen, 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 lösen 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 Kegel Toner hat keine wesentlichen Leistungsmerkmale. Ein Versagen 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 TensCare Wipes oder mit

warmer Seifenlauge.



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

2. Mit klarem Wasser abspülen und gründlich trocknen.
3. Legen Sie das Gerät in die Aufbewahrungstasche zurück.

Reinigen Sie das Gerät und die Zuleitungen mindestens einmal pro Woche mit einem feuchten Tuch und einer Lösung aus milder Seife und Wasser. 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 Zubehöerteile zwischen den Anwendungen in der Aufbewahrungstasche auf.

### Lagerfähigkeit

- Das Gerät hat keine feste Haltbarkeitsdauer.
- Ungebrauchte Batterien haben eine nominelle Haltbarkeit von 3 Jahren, halten aber in der Regel länger als diese.

### 4.3. Austausch der Batterie

- Wenn die Batterien schwach sind und das Batteriesymbol auf dem Display 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.



#### Warnhinweise zur Batterie

- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät heraus, 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.
  - Nicht Temperaturen über 60°C (140F) aussetzen.
  - Nicht in der Nähe von Wärmequellen, in direktem, starkem Sonnenlicht, an einem Ort mit hohen Temperaturen, in einem Druckbehälter oder in einem Mikrowellenherd aufbewahren.
- Nicht in Wasser tauchen oder nass werden.
  - Keinen Kurzschluss verursachen.
  - Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Batterieabdeckung aufgesetzt 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 die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um zu verhindern, dass sie versehentlich verschluckt werden. Wenn sie von einem Kind verschluckt werden, sofort einen Arzt aufsuchen.
  - 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 die Verwendung 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 Wirksamkeit zu gewährleisten, empfehlen wir, nur TensCare-Sonden und -Elektroden zu verwenden.
- Die Lebensdauer der Anschlussdrähte hängt stark vom Gebrauch ab. Behandeln Sie die Drähte stets mit Sorgfalt. Wir empfehlen, die Bleidrähte regelmäßig auszutauschen (etwa alle 6 Monate).

#### 4.5. Ersatzteile/Zubehör

Die folgenden Ersatzteile sind mit dem Kegel Toner 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-Schleifen-Vaginalsonde (32 mm Durchmesser)               |
| X-VPM    | Liberty plus Vaginalsonde (32 mm Durchmesser)                    |
| X-AP     | Liberty Mini-Vaginalsonde (24 mm Breite)                         |
| X-VPLG   | Gold-Freiheitsschleife Vaginalsonde (32 mm Durchmesser)          |
| K-GO100  | Go Gel Gleitmittel auf Wasserbasis (100ml)                       |
| E-CM5050 | 50x50mm Elektroden (Packung mit 4 Stück)                         |
| E-CR5050 | 50x50mm Cool Relief infundierte Elektroden (Packung mit 4 Stück) |
| L-CPT    | Leitungsdraht  |
| B-AA     | AA-Batterien (2er-Pack)  |

## 5. Technische Spezifikation

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Wellenform                           | Symmetrisch biphasisch  |
| Spannung                             | 50V von Null bis Spitze über 500Ω; Konstantspannung über 500 Ohm; Konstantstrom zwischen 160-500 Ohm                                  |
| Amplitude (über 500 Ohm Last)        | 99,0 mA Null bis Spitze +Ve in 99 Schritten +/- 10%   |
| Frequenzbereich                      | 35-50Hz   |
| Bereich der Impulsbreite             | 250-300us   |
| Ausgangsstecker                      | Vollständig abgeschirmt; berührungssicher   |
| Kanäle                               | Einzelner Kanal   |
| Stromversorgung                      | 2 x AA-Alkalibatterien  |
| Gewicht                              | 75g (ohne Batterien)  |
| Abmessungen                          | 120 x 60 x 20 mm  |
| Sicherheitsklassifizierung           | Interne Stromquelle. Für den Dauereinsatz konzipiert. Kein spezieller Feuchtigkeitsschutz.  |
| Nutzungsdauer                        | Gerät: >5 Jahre, Sonde: 6 Monate  |
| Angewandter Teil                     | Vaginalsonde, optionale Hautoberflächenelektroden   |
| Klassifizierung von Anwendungsteilen | Typ BF  |
| IP-Einstufung                        | IP22  |
| Betriebsbedingungen                  | Temperaturbereich: 5 bis 40°C<br>Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend<br>Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa   |
| Lagerungsbedingungen                 | Temperaturbereich: -25 bis 60°C<br>Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend<br>Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa |

## Thank you for using Kegel Toner...

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.



**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