



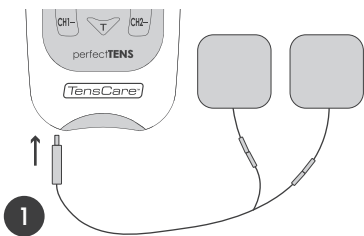
perfect**TENS**



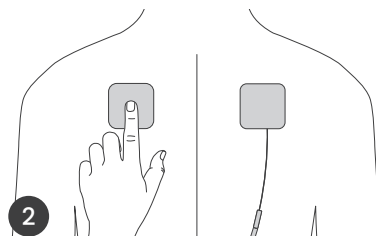
Instructions for Use
Please read carefully

TensCare™

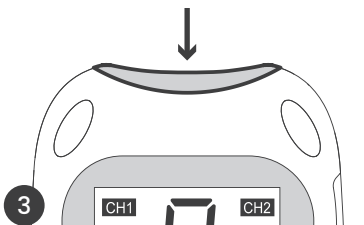
Quickstart Guide



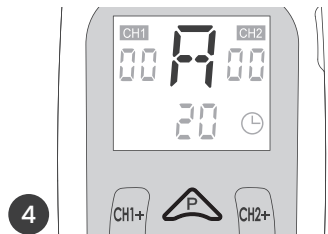
1 Connect the device to the electrodes.



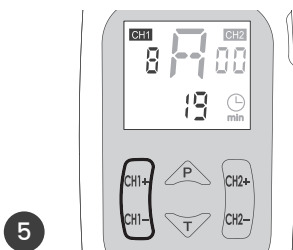
2 Place the electrodes on the area to be treated.



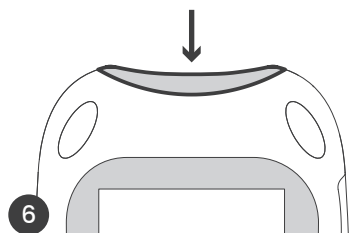
3 Press and hold the power button to turn the device on.



4 Select a programme by pressing the P button.



5 Start the session by increasing the intensity.



6 Press and hold the power button to turn the device off.

Contents

1. Device Description	
1.1. Introduction	3
1.2. Intended purpose	3
1.3. Kit contents	3
1.4. Treatment options	3
1.5. Controls and display	5
2. How to Use	
2.1. Device setup	5
2.2. Electrode placement	6
2.3. Completing a treatment	8
2.4. After a treatment	11
2.5. Treatment guidance summary	12
3. Troubleshooting	12
4. Device Care	13
4.1. Cleaning	13
4.2. Storage	13
4.3. Battery replacement	13
4.4. Electrode and lead wire care	14
4.5. Replacement parts/accessories	15
5. Technical Specification	15

1. Device Description

1.1. Introduction

The Perfect TENS is a clinically proven, dual-channel electrotherapy stimulator that uses Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) to provide pain management and relief.


The device delivers small electrical signals to the body via body-worn, adhesive electrodes. These signals interact with the muscles and/or nerves. When used as intended, the Perfect TENS can provide the following clinical benefits:

- Reduction in pain
- Reduced pain medication reliance

1.2. Intended purpose

Perfect TENS is a medical device designed to be used in the home healthcare environment to provide symptomatic relief and management of acute or chronic localised pain and muscle pain and is suitable for use by all who can control the device and understand the instructions.

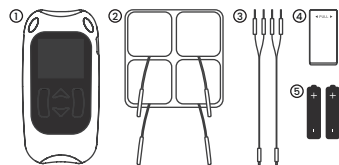
Do not use the device for any purpose other than this intended use.

 **Warning:** Not suitable for use in children without medical supervision.

1.3. Kit contents

- 1 x Perfect TENS device
- 4 x 50x50mm electrodes (E-CM5050)

- 2 x Lead wires (L-CPT)
- 1 x Detachable belt clip
- 2 x AA batteries
- 1 x Storage pouch
- 1 x Instructions for Use



1.4. Treatment options

TENS is a clinically proven and safe treatment option for providing pain relief. TENS works in one of two ways:

Pain Gate

Stimulates sensory nerves to block pain signals from being received by the brain. This is achieved through high-frequency settings ranging from 80 to 120Hz. Pain Gate stim provides pain relief whilst being used.

Endorphin Release

Low frequency TENS (typically 2-10Hz) promotes the release of endorphins, the body's natural pain killer. Endorphin Release builds up over 40 minutes and will last several hours after stimulation is ended.

The TENS programmes have either constant or burst output.

Constant output delivers a continuous stimulation, providing a constant, consistent sensation.

Burst output follows an On/Off pattern, giving a pulsing or bursting sensation. This combines the benefits of high-frequency and low-frequency TENS.

Select the desired treatment from the programmes below.

Prog.	Type	Output	Type of relief	Description
A	Preset	Constant	Pain gate	Most gentle preset TENS programme. Recommended for your first use to get accustomed to the tingling sensation of TENS.
B	Preset	Constant	Endorphin release	Low frequency programme ideal for chronic pains such as back pain and arthritis.
C	Preset	Burst	Pain gate & endorphin release	High frequency programme in low frequency bursts. Effective for deep muscular pain.
D	Preset	Constant	Endorphin release	Low frequency programme for promoting endorphin release. Provides a soothing/relaxing effect.
E	Preset	Constant	Pain gate	A stronger version of programme A that provides a stronger TENS sensation.
F	Preset	Pulse width modulated	Pain gate	This programme constantly changes pulse width to prevent accommodation occurring. Provides a slow relaxing massage sensation.
G	Preset	Frequency modulated	Pain gate	This programme constantly changes frequency to prevent accommodation occurring. Ideal for treating chronic pain over a long period of time.
H	Preset	HAN	Pain gate & endorphin release	Alternates between low and high frequency cycling between 3 seconds of a tapping sensation followed by 3 seconds of tingling sensation.
M	Manual	Constant / Burst	Pain gate & endorphin release	Manual TENS programme for using bespoke treatment settings.

i **Note:** TENS programmes may produce different results for different users. It is recommended to experiment with the available programmes and electrode positioning to optimise your TENS therapy for maximum pain relief.

1.5. Controls and display

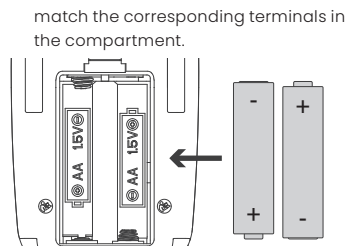


2. How to Use

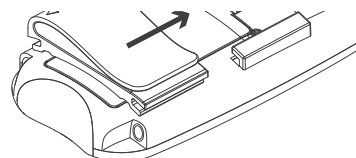
2.1. Device setup

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

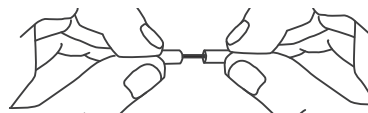


3. Replace the battery cover.
4. To use the belt clip, slide the belt clip into the rear channels of the device.



Connect the leads

1. Insert the white end of the lead into the channel socket on the rear of the device.
2. Push the metal pins of the lead wires into the sockets on the electrodes.



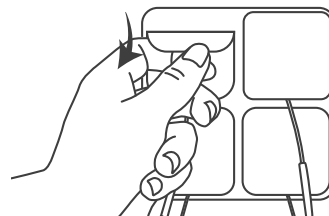
Position the Electrodes

1. Before applying the electrodes, make sure your skin is clean and dry
2. Select the electrode position based on the selected treatment mode and area of the body being treated. See guidance in the following pages.

The electrodes must always be used in pairs (two electrodes per channel) to ensure the signal can flow in a circuit. The positive (+) electrode should be connected to the red lead wire, and the negative (-) electrode should be connected to the black lead wire.

3. Remove the electrodes from the plastic liner.

4. Apply the electrodes to the body.



i **Note:** always ensure the device is turned off or the intensity is zero before applying the electrodes.

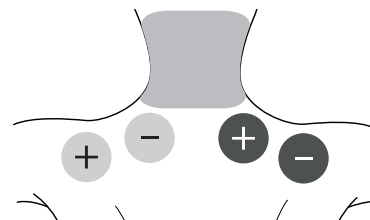
2.2. Electrode placement

The easiest way is to apply the electrodes around/near the source of the pain.

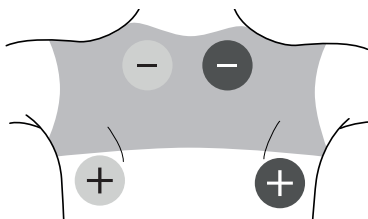
TENS activates the nerves best if it travels along the nerve rather than across it. So, place one electrode further from the spine than the source of the pain, and one closer.

If the pain is in, or close to, your spine, place one electrode either side of the spine.

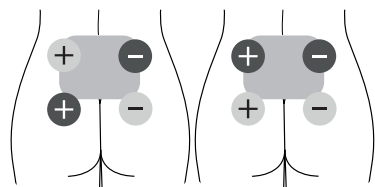
Neck pain



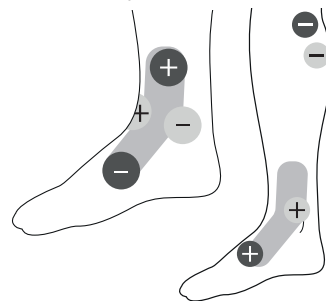
Upper back pain



Lower back pain



Ankle and foot pain



2.3. Completing a treatment

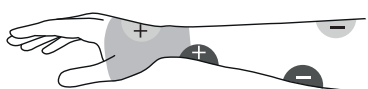
Turning on / off

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

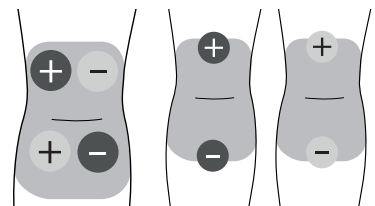


i Note: The device will automatically turn off if the intensity setting is left at zero for more than 5 minutes.

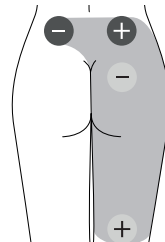
Wrist pain



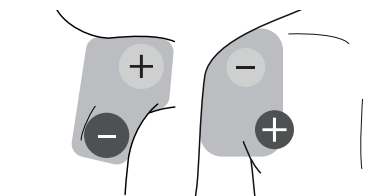
Knee pain



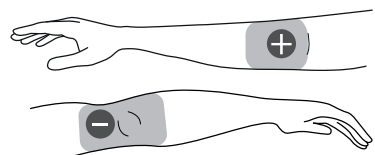
Sciatica



Shoulder pain



Elbow pain



Programme selection

1. Select the desired programme by pressing the P button. (See section 1.4 Treatment options).



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

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

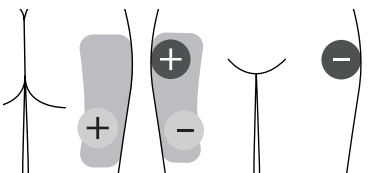
Treatment time selection

The default treatment time for each programme is 20 minutes.

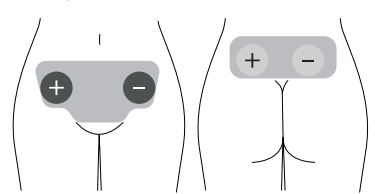
1. To change the treatment time, press the T button. The 'min' icon should flash on the display.



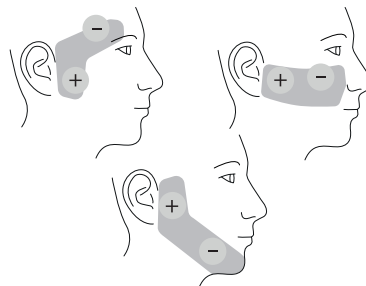
Hip pain



Period pain



Trigeminal Neuralgia




- Press CH1+- to change the treatment time from either 10, 20, 30, 45, 60, 90 minutes or continuous.
- Press T again to confirm the treatment time.

TENS can be used for as long as it is necessary. Continuous treatment is fine, but the electrodes should be repositioned at least every 12 hours to allow the skin to be exposed to the air.

Low frequency TENS works better when the intensity is high enough to cause small muscle contractions. Best results are

Prog	Frequency (Hz)	Pulse Width (μ s)	Treatment time (min)	Output
M	2-150	50-250	Constant (C), 10,20,30,40,60	Constant (C) or Burst (B)

Parameter	Description	Icon
Frequency	The number of pulses per second.	Hz
Pulse Width	The duration of an individual pulse.	μ s
Treatment timer	The duration of the treatment	 Timer icon
Constant / Burst Output	The type of stimulation for TENS	C/B

- To adjust the settings, press the T button.
- Press the T button again to cycle through the various adjustable settings.
- Adjust the parameters by pressing CH1+.

The Hz symbol will flash on the screen, indicating that the frequency setting is ready to be adjusted.

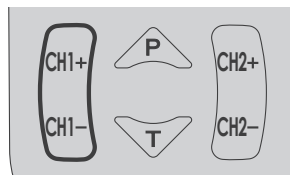


achieved with a session duration between 20 and 40 minutes. Longer use may cause muscle ache.

If unsure, start with a 20-minute treatment session and increase/decrease as necessary.

Manual programme setting selection

Programme M is a manual programme that allows for bespoke selection of treatment parameters. The adjustable parameters and corresponding screen icons can be seen below:



- After selecting all the parameters and setting the treatment time, press the T button once more to confirm and save your settings.

Starting a session

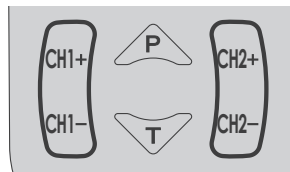
With the device set-up and the preferred programme and treatment time selected, start the treatment session by increasing the intensity using CH1+ or CH2+ (depending on which channel is connected to your body).

Intensity selection

With the treatment started, select the stimulation intensity by using the CH+- buttons.

CH1+ CH1- control the intensity of the left-hand lead/electrodes.

CH2+ CH2- control the intensity of the right-hand lead/electrodes.



Perfect TENS has 60 levels of intensity. 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.

Intensity cannot be increased if the device has not been correctly connected to the body (i.e. a closed circuit is made). If the perfect TENS detects a disconnection in either channel it will automatically return the strength to zero in that channel and flash '00'.

To increase intensity, ensure the electrodes are correctly connected to the body and the device.

The stimulation sensation should be strong but comfortable. Further increases during use may be necessary if your body becomes used to the sensation. At low intensity levels, it is common for no sensation to be felt. Increase the intensity slowly to find a level that is suitable for you.

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.

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.

Keypad lock

If you do not press any keys for 30 seconds, the keypad will lock. This is to avoid accidental changes in setting. To unlock, press either CH1- or CH2- keys.

Low battery

When the battery is low, the battery icons will display on the screen. The device will automatically turn off after 2 minutes.

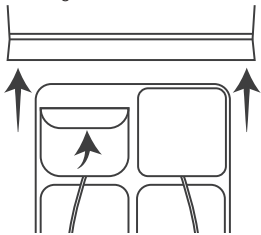
Replace with new AA batteries.

2.4. After a treatment

Disconnecting the device

Once the treatment timer reaches zero, the treatment session will end, and the device turns off automatically.

1. Remove the electrodes from the skin by holding the pad and gently pulling. Do not pull on the lead wires.
2. Replace the electrodes on the plastic liner.
3. Disconnect the leads from the electrodes and device.
4. Place the electrodes in the resealable plastic bag.



5. Return the device, leads and electrodes to the storage pouch.

Frequency of use

TENS can be used as frequently as necessary and is approved for daily use.

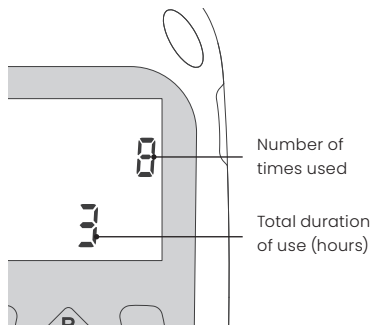
Usage memory

The Perfect TENS tracks the number and duration of use.

To view the usage memory, press T and CH2- 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 CH1- buttons together for 3 to 5 seconds.



2.5. Treatment guidance summary

	Treatment time	Intensity	Frequency of use
TENS	High-frequency TENS – as long as necessary to provide pain relief. Low-frequency TENS – 20-40 minutes.	Intensity level which provides strong but comfortable sensation.	TENS can be used as frequently as necessary and is approved for daily use.

3. Troubleshooting

If the device is not working correctly, use the following troubleshooting guide.

Problem	Possible causes	Solution
Display will not turn on	Flat batteries.	Replace batteries.
	Batteries inserted incorrectly.	Remove plastic wrap. Check the positive and negative ends are positioned correctly.
	Damaged springs in battery compartment.	Contact supplier.
Controls will not work	The keypad is locked.	If the key icon is shown, press either CH1- or CH2- to unlock the device.
Low battery display	Low batteries.	Replace batteries.
No sensation	Intensity is not strong enough.	Increase the intensity. Most users will feel something at a setting below 20 mA.
Output will not increase above zero	There is a connection error leading to an open circuit.	Ensure machine is attached to your body correctly.
	Electrodes are not connected to body.	Try using the second lead wire.
	Leads are faulty/damaged.	Purchase replacement if necessary.

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

Phone: +44 1372 723434

i Note: The Perfect TENS has no essential performance characteristics. Device failure will not cause unacceptable clinical risk for the user.

4. Device Care

4.1. Cleaning

- 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

- Between uses it is important to store the electrodes in their resealable plastic bag with the bag sealed. This will help extend the life of the electrodes.
- Keep the device and all accessories in the storage pouch between uses.

Storage life

- Storage life of an unopened pack of self-adhesive electrode pads is 4 years. This may be affected by very high temperatures or very low humidity.

- 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 battery icon is on the display, 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 (140°F).

- 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.
- To maximise the life of the electrodes, always ensure the electrodes are replaced on to their plastic liner and stored and sealed in the plastic bag. When the electrodes dry, this may negatively impact the performance of the treatment.
- The adhesive is the electrode is a peelable hydrogel (water based). To restore the tackiness of the electrode, add a tiny drop of water and spread it around. Avoid adding too much, as it will make the electrode too soft. If this occurs, place the electrodes sticky side up in a refrigerator for a few hours to regain adhesiveness.
- Replace the electrodes when they lose their stickiness. Poor connection may cause discomfort and skin irritation.
- To ensure safety and effectiveness we recommend using TensCare 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).

4.4. Electrode and lead wire care

- The electrodes are reusable but for single patient use. The electrodes should provide up to 20 uses. This may vary depending on skin condition, humidity and storage between uses.

4.5. Replacement parts/ accessories

The following replacement parts are compatible with the Perfect TENS and may be ordered from TensCare at www.tenscare.co.uk or +44(0) 1372 723434.

E-CM5050	50x50mm electrodes (pack of 4)
E-CM50100	50x100mm electrodes (pack of 4)
E-CR5050	50x50mm Cool Relief infused electrodes (pack of 4)

E-CR50100	50x100mm Cool Relief infused electrodes (pack of 4)
E-TRBG	50x50mm Blue Gel hypoallergenic electrodes (pack of 4)
E-CMR60130	Breast electrodes (pack of 4)
L-CPT	Lead wire
B-AA	AA batteries (pack of 2)

5. Technical Specification

Waveform	Symmetrical Bi-Phasic
Amplitude (over 500 Ohm load)	80 mA zero to peak +ve in 60 steps +/- 10%
Frequency range	2-150Hz
Pulse width range	50-250us
Output plug	Fully shielded: touch proof
Channels	Dual channel
Power supply	2 x AA alkaline (two AA batteries)
Weight	75g (without batteries)
Dimensions	120 x 60 x 20 mm

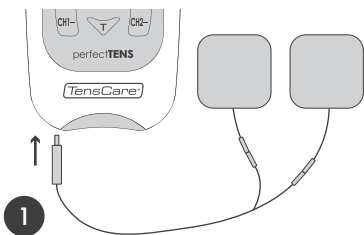
Safety Classification Internal power source. Designed for continuous use. No special moisture protection.

Service life	>5 years
Software version	PTensA_M6832_R6
Applied part	Skin surface electrodes
Applied part classification	Type BF
IP rating	IP22

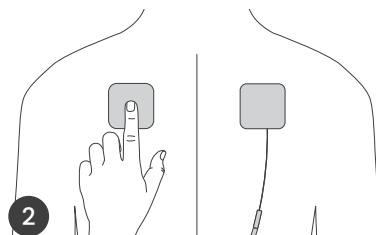
Environmental Specifications

Operating conditions	Temperature range: 5 to 40°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa
Storage conditions	Temperature range: -25 to +60°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700 hPa to 1060 hPa

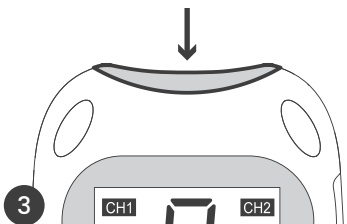
Guía de inicio rápido



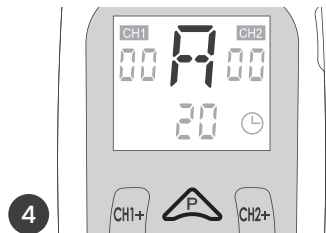
1 Conecte el aparato a los electrodos.



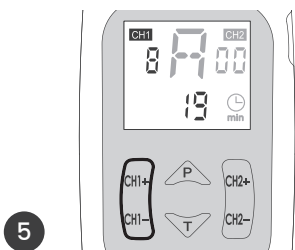
2 Coloque los electrodos en la zona a tratar.



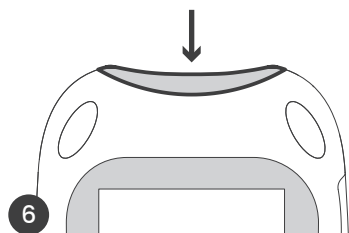
3 Mantenga pulsado el botón de encendido para encender el aparato.



4 Seleccione un programa pulsando el botón P.



5 Comience la sesión aumentando la intensidad.



6 Mantenga pulsado el botón de encendido para apagar el aparato.

Contenido

1. Descripción del dispositivo

- 1.1. Introducción
- 1.2. Uso previsto
- 1.3. Contenido del kit
- 1.4. Opciones de tratamiento
- 1.5. Controls and Display

19

19

19

19

19

21

2. Cómo utilizarlo

- 2.1. Configuración del dispositivo
- 2.2. Colocación de los electrodos
- 2.3. Completar un tratamiento
- 2.4. Después de un tratamiento
- 2.5. Resumen de la guía de tratamiento

22

22

23

25

27

28

3. Solución de problemas

29

4. Device-Care

- 4.1. Limpieza
- 4.2. Almacenamiento
- 4.3. Sustitución de pilas
- 4.4. Cuidado del electrodo y del cable conductor
- 4.5. Piezas de repuesto/accesorios

30

30

30

31

31

5. Especificaciones técnicas

32

1. Descripción del dispositivo

1.1. Introducción

El Perfect TENS es un electroestimulador de electroterapia de doble canal clínicamente probado que utiliza la estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS) para proporcionar control y alivio del dolor.

El dispositivo envía pequeñas señales eléctricas al cuerpo a través de electrodos adhesivos que se llevan en el cuerpo. Estas señales interactúan con los músculos y/o los nervios. Cuando se utiliza según lo previsto, el Perfect TENS puede proporcionar los siguientes beneficios clínicos:

- Reducción del dolor
- Reducción de la dependencia de los analgésicos

1.2. Uso previsto

Perfect TENS es un dispositivo médico diseñado para ser utilizado en el entorno de atención médica domiciliar para proporcionar alivio sintomático y manejo del dolor localizado agudo o crónico y dolor muscular. Es adecuado para todos aquellos que puedan controlar el dispositivo y entender las instrucciones.

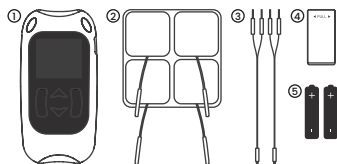
No utilice el aparato para fines distintos de los previstos.



Advertencia: No apto para su uso en niños sin supervisión médica.

1.3. Contenido del kit

- 1x Dispositivo TENS Perfect
- 4 electrodos de 50x50mm (E-CM5050)
- 2x Cables conductores (L-CPT)
- 1 x Clip de cinturón desmontable
- 2 pilas AA
- 1x Bolsa de almacenamiento
- 1x Instrucciones de uso



1.4. Opciones de tratamiento

La TENS es una opción de tratamiento clínicamente probada y segura para aliviar el dolor. La TENS funciona de dos maneras:

Puerta del Dolor

Estimula los nervios sensoriales para impedir que las señales de dolor lleguen al cerebro. Esto se consigue mediante ajustes de alta frecuencia que van de 80 a 120 Hz. Pain Gate stim proporciona alivio del dolor mientras se utiliza.

Liberación de endorfinas

La TENS de baja frecuencia (normalmente de 2 a 10 Hz) favorece la liberación de endorfinas, el analgésico natural del organismo. La liberación de endorfinas se acumula a lo largo de 40 minutos y

durará varias horas una vez finalizada la estimulación.

Los programas TENS tienen una salida constante o en ráfagas.

La salida constante proporciona una estimulación continua, proporcionando una sensación constante y consistente.

La salida en ráfaga sigue un patrón de encendido/apagado, proporcionando una sensación de pulsación o ráfaga. Así se combinan los beneficios de la TENS de alta y baja frecuencia.

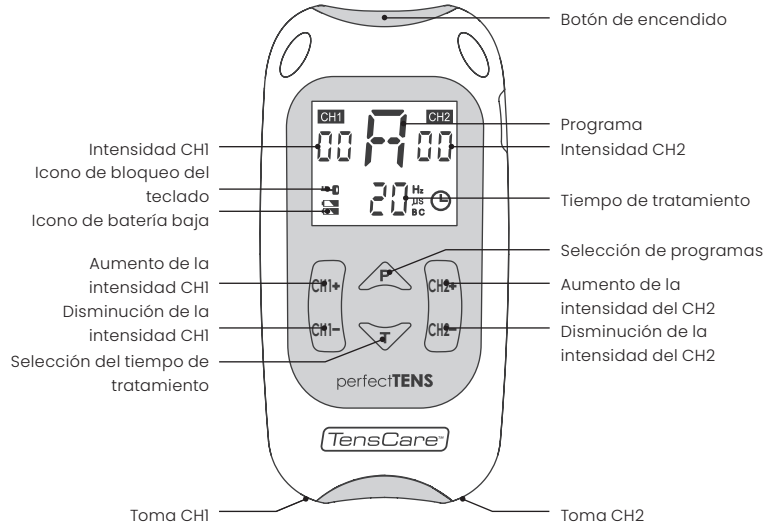
Seleccione el tratamiento deseado entre los programas que figuran a continuación.

Prog.	Tipo	Salida	Tipo de ayuda	Descripción
A	Preajuste	Constante	Puerta del dolor	El programa TENS preajustado más suave. Recomendado para su primer uso para acostumbrarse a la sensación de hormigueo de TENS.
B	Preajuste	Constante	Liberación de endorfinas	Programa de baja frecuencia ideal para dolores crónicos como el de espalda y la artritis.
C	Preajuste	Ráfaga	Puerta del dolor y liberación de endorfinas	Programa de alta frecuencia en ráfagas de baja frecuencia. Eficaz para dolores musculares profundos.
D	Preajuste	Constante	Liberación de endorfinas	Programa de baja frecuencia para favorecer la liberación de endorfinas. Proporciona un efecto calmante/relajante.
E	Preajuste	Constante	Puerta del dolor	Una versión más potente del programa A que proporciona una sensación TENS más fuerte.
F	Preajuste	Modulación por anchura de impulsos	Puerta del dolor	Este programa cambia constantemente la anchura del pulso para evitar que se produzcan acomodaciones. Proporciona una lenta sensación de masaje relajante.
G	Preajuste	Frecuencia modulada	Puerta del dolor	Este programa cambia constantemente de frecuencia para evitar que se produzcan acomodaciones. Ideal para tratar dolores crónicos durante un largo periodo de tiempo.

H	Preajuste	HAN	Puerta del dolor y liberación de endorfinas	Alterna entre ciclos de baja y alta frecuencia entre 3 segundos de sensación de golpeteo seguidos de 3 segundos de sensación de hormigueo.
M	Manual	Constante / Ráfaga	Puerta del dolor y liberación de endorfinas	Programa TENS manual para utilizar ajustes de tratamiento personalizados.

i **Nota:** Los programas de TENS pueden producir resultados diferentes según el usuario. Se recomienda experimentar con los programas disponibles y la colocación de los electrodos para optimizar su terapia TENS y obtener el máximo alivio del dolor.

1.5. Controls and Display

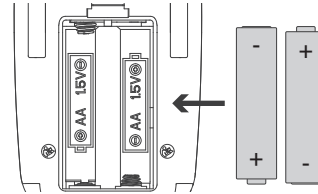


2. Cómo utilizarlo

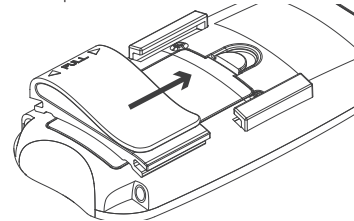
2.1. Configuración del dispositivo

Instale las pilas

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

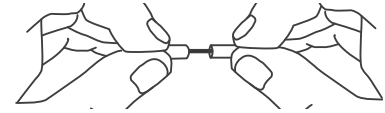


3. Vuelva a colocar la tapa de las pilas.
4. Para utilizar el clip para el cinturón, deslícelo en los canales traseros del aparato.



Conecte los cables

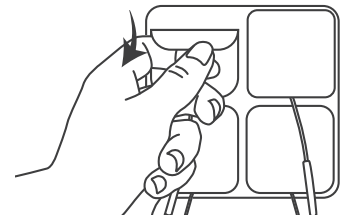
1. Introduzca el extremo blanco del cable en la toma del canal situada en la parte posterior del aparato.
2. Introduzca las clavijas metálicas de los cables conductores en las tomas de los electrodos.



Coloque los electrodos

1. Antes de aplicar los electrodos, asegúrese de que su piel está limpia y seca
2. Seleccione la posición de los electrodos en función del modo de tratamiento seleccionado y de la zona del cuerpo que vaya a tratar. Consulte la guía en las páginas siguientes.

Los electrodos deben utilizarse siempre por pares (dos electrodos por canal) para garantizar que la señal pueda fluir en un circuito. El electrodo positivo (+) debe conectarse al cable rojo y el negativo (-) al cable negro.



3. Retire los electrodos del revestimiento de plástico.

4. Aplique los electrodos en el cuerpo.

i **Nota:** asegúrese siempre de que el aparato está apagado o la intensidad es cero antes de aplicar los electrodos.

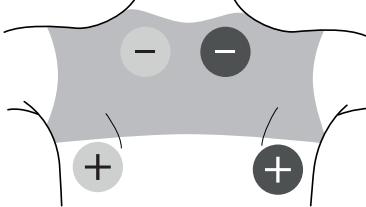
2.2. Colocación de los electrodos

La forma más sencilla es aplicar los electrodos alrededor/cerca de la fuente del dolor.

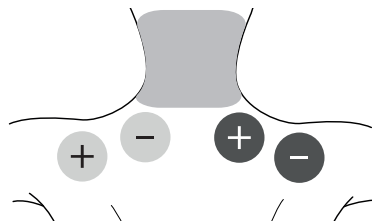
La TENS activa mejor los nervios si viaja a lo largo del nervio en lugar de a través de él. Por tanto, coloque un electrodo más lejos de la columna que el origen del dolor y otro más cerca.

Si el dolor está en la columna vertebral o cerca de ella, coloque un electrodo a cada lado de la columna.

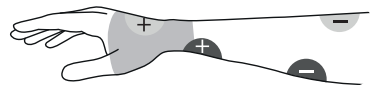
Dolor en la parte superior de la espalda



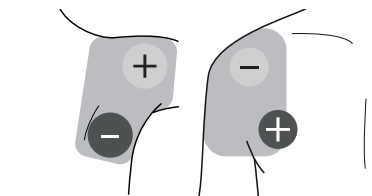
Dolor de cuello



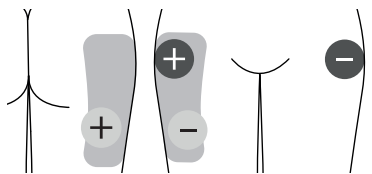
Dolor de muñeca



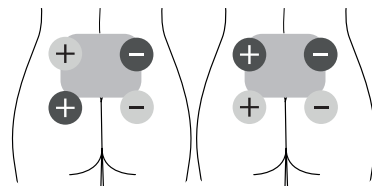
Dolor de hombro



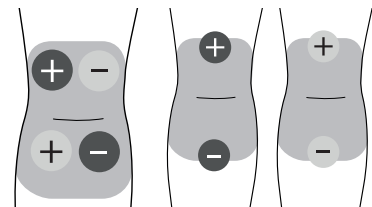
Dolor de cadera



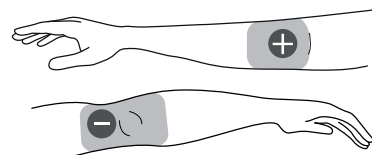
Lumbalgia



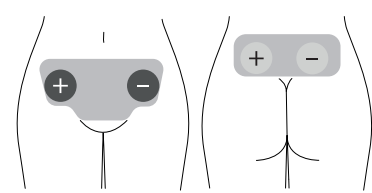
Dolor de rodilla



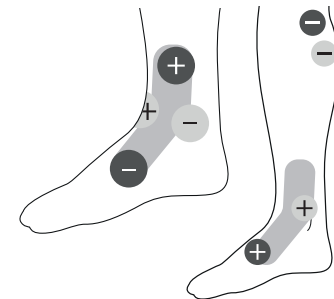
Dolor en el codo



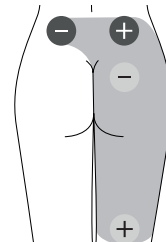
Dolor menstrual



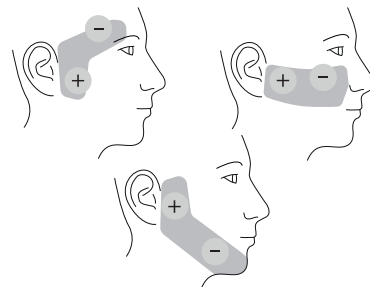
Dolor en tobillos y pies



Ciática



Neuralgia del Trigémino



2.3. Completar un tratamiento

Encendido / apagado

1. Encienda y apague el aparato manteniendo pulsado el botón de encendido situado en la parte superior durante 3 a 5 segundos.



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

Selección de programas

1. Seleccione el programa deseado pulsando el botón P. (Véase el apartado 1.4 Opciones 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

El tiempo de tratamiento por defecto para cada programa es de 20 minutos.

1. Para modificar el tiempo de tratamiento, pulse una vez el botón T. El icono del temporizador parpadeará en la pantalla.



2. Pulse CH1+- para cambiar el tiempo de tratamiento entre 10, 20, 30, 45, 60, 90 minutos o continuo.
3. Vuelva a pulsar T para confirmar el tiempo de tratamiento.

La TENS puede utilizarse durante todo el tiempo que sea necesario. El tratamiento continuo está bien, pero los electrodos deben reposicionarse al menos cada 12 horas para permitir que la piel esté expuesta al aire.

La TENS de baja frecuencia funciona mejor cuando la intensidad es lo suficientemente alta como para provocar pequeñas contracciones musculares. Los mejores resultados se obtienen con una duración de la sesión de entre 20 y 40 minutos. Un uso más prolongado puede provocar dolores musculares.

Si no está seguro, empiece con una sesión de tratamiento de 20 minutos y aumente/disminuya según sea necesario.

Selección manual del ajuste del programa

El programa M es un programa manual que permite la selección a medida de los parámetros de tratamiento. A continuación puede ver los parámetros ajustables y los iconos de pantalla correspondientes:

Prog	Frecuencia (Hz)	Ancho de pulso (µs)	Tiempo de tratamiento (min)	Salida
M	2-150	50-250	Constante (C), 10,20,30,40,60	Constante (C) o Ráfaga (B)

Parámetro	Descripción	Icono
Frecuencia	El número de impulsos por segundo.	Hz
Ancho de pulso	La duración de un pulso individual.	µs
Temporizador de tratamiento	La duración del tratamiento	Icono del temporizador
Salida constante / en ráfaga	El tipo de estimulación para TENS	C/B

1. Para ajustar la configuración, pulse el botón T.

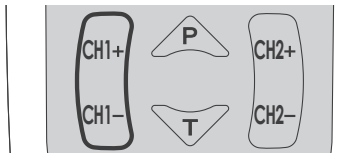
El símbolo Hz parpadeará en la pantalla, indicando que el ajuste de frecuencia está listo para ser ajustado.



2. Pulse de nuevo el botón T para recorrer los distintos ajustes regulables.

Los iconos correspondientes parpadearán, indicando qué parámetro puede modificarse.

3. Ajuste los parámetros pulsando CH+-.



4. Una vez seleccionados todos los parámetros y ajustado el tiempo de tratamiento, pulse el botón T una vez más para confirmar y guardar los ajustes.

Iniciar una sesión

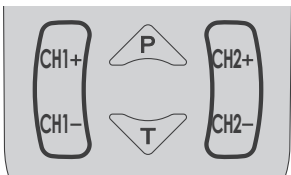
Una vez configurado el aparato y seleccionados el programa y el tiempo de tratamiento preferidos, inicie la sesión de tratamiento aumentando la intensidad con CH1+ o CH2+ (según el canal que esté conectado a su cuerpo).

Selección de intensidad

Con el tratamiento iniciado, seleccione la intensidad de estimulación utilizando los botones CH+-.

CH1+ CH1- controlan la intensidad del cable/electrodos izquierdos.

CH2+ CH2- controlan la intensidad del cable/electrodos derechos.



Perfect TENS tiene 60 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 +/-.

La intensidad no puede aumentarse si el aparato no se ha conectado correctamente al cuerpo (es decir, si se ha realizado un circuito cerrado). Si el TENS perfecto detecta una desconexión en cualquiera de los canales, devolverá automáticamente la intensidad a cero en ese canal y parpadeará '00'.

Para aumentar la intensidad, asegúrese de que los electrodos están correctamente conectados al cuerpo y al aparato.

La sensación de estimulación debe ser fuerte pero confortable. Pueden ser necesarios nuevos aumentos durante el uso si su cuerpo se acostumbra a la sensación. A niveles de intensidad bajos, es habitual que no se perciba ninguna sensación. Aumente la intensidad lentamente hasta encontrar un nivel adecuado para usted.

Puede ser necesario aumentar la intensidad a mitad del tratamiento a medida que su cuerpo se acostumbra a la sensación. Si la sensación se vuelve incómoda, reduzca la intensidad.

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 resultar perjudicial si no se utiliza correctamente. Utilícelo con precaución.

Bloqueo del teclado

Si no pulsa ninguna tecla durante 30 segundos, el teclado se bloqueará. Esto es para evitar cambios accidentales en la configuración. Para desbloquearlo, pulse las teclas CH1- o CH2-.

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.

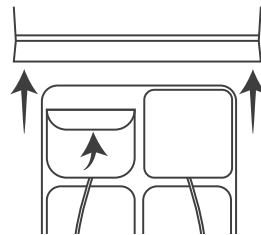
2.4. Después de un tratamiento

Desconectar el aparato

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

1. Retire los electrodos de la piel sujetando la almohadilla y tirando suavemente. No tire de los cables conductores.
2. Vuelva a colocar los electrodos en el revestimiento de plástico.
3. Desconecte los cables de los electrodos y del aparato.

4. Coloque los electrodos en la bolsa de plástico resellable.



5. Devuelva el aparato, los cables y los electrodos a la bolsa de almacenamiento.

Frecuencia de uso

La TENS puede utilizarse con la frecuencia necesaria y está aprobada para su uso diario.

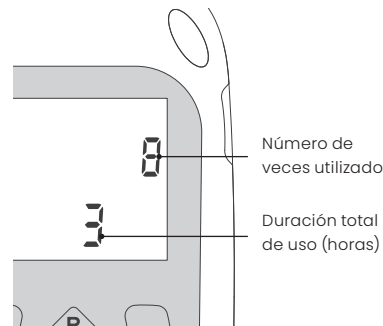
Memoria de uso

El Perfect TENS realiza un seguimiento del número y la duración del uso.

Para ver la memoria de uso, pulse los botones T y CH2- durante 3-5 segundos. La pantalla mostrará el número de veces utilizadas y la duración en horas utilizadas.

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

Para poner a cero la memoria, mantenga pulsados a la vez los botones T y CH1- durante 3 a 5 segundos.



2.5. Resumen de la guía de tratamiento

	Tiempo de tratamiento	Intensity	Frequency of use
TENS	TENS de alta frecuencia: durante el tiempo necesario para aliviar el dolor TENS de baja frecuencia - 20-40 minutos	Nivel de intensidad que proporciona una sensación fuerte pero confortable.	La TENS puede utilizarse con la frecuencia necesaria y está aprobada para su uso diario.

3. Solución de problemas

Si el aparato no funciona correctamente, utilice la siguiente guía de solución de problemas.

Problema	Posibles causas	Solución
La pantalla no se enciende	Baterías descargadas.	Sustituya las pilas.
	Pilas mal colocadas.	Retire el envoltorio de plástico. Compruebe que los extremos positivo y negativo están colocados correctamente.
	Resortes dañados en el compartimento de las pilas.	Contacto con el proveedor.
Los controles no funcionan	El teclado está bloqueado.	Si aparece el icono de la llave, pulse CHI- o CH2- para desbloquear el aparato.
Indicación de batería baja	Baterías bajas	Sustituya las pilas
Ninguna sensación	La intensidad no es lo suficientemente fuerte	Aumente la intensidad La mayoría de los usuarios sentirán algo con un ajuste inferior a 20 mA.
La producción no aumentará por encima de cero	Hay un error de conexión que provoca un circuito abierto. Los electrodos no están conectados al cuerpo Los cables están defectuosos/dañados	Asegúrese de que la máquina está correctamente sujeta a su cuerpo. Pruebe a utilizar el segundo cable conductor. Compre un repuesto si es necesario.
Cambio repentino de sensación	Si detiene la estimulación y continúa unos minutos después, la señal se sentirá mucho más fuerte.	Ponga siempre la intensidad a cero después de desconectar los cables o las almohadillas de los electrodos.

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

Correo electrónico: customer.service@tenscare.co.uk

Tel: +44 1372 723434



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

4. Device-Care

4.1. Limpieza

- Limpie el aparato y los cables conductores al menos una vez a la semana con un paño húmedo y una solución de jabón suave y agua. Seque con un paño.
- No sumerja el aparato en agua.
- No utilice ninguna otra solución limpiadora que no sea agua y jabón.

4.2. Almacenamiento

- Entre usos es importante guardar los electrodos en su bolsa de plástico resellable con la bolsa cerrada. Esto ayudará a prolongar la vida de los electrodos.
- Guarde el aparato y todos los accesorios en la bolsa de almacenamiento entre usos.

Vida útil

- La vida útil de almacenamiento de un paquete sin abrir de electrodos autoadhesivos es de 4 años. Esto puede verse afectado por temperaturas muy altas o una humedad muy baja.
- El dispositivo no tiene una vida útil fija.

- Las pilas sin usar tienen una vida útil nominal de 3 años, pero normalmente durarán más.

4.3. Sustitución de pilas

- 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 un periodo prolongado. Algunos tipos de pilas pueden perder líquido corrosivo.
- No perforo, abra, desmonte ni utilice en un entorno húmedo y/o corrosivo.
- No lo exponga a temperaturas superiores a 60°C (140F).
- No coloque, almacene ni deje cerca de fuentes de calor, bajo la luz solar directa y fuerte, en un lugar con altas temperaturas, en un recipiente presurizado o en un horno microondas.
- No lo sumerja en agua ni lo moje.
- No cortocircuite.
- No conecte el aparato si la tapa de la batería no está colocada.
- Si se produce una fuga de la pila y entra en contacto con la piel o los ojos, lávese

a fondo con abundante agua y acuda inmediatamente a un médico.

- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños para evitar que se las traguen por error. En caso de ingestión por parte del niño, póngase en contacto con el médico inmediatamente.
- Nunca intente recargar una pila alcalina. Riesgo de explosión.
- No mezcle pilas viejas, nuevas o de distinto tipo, ya que podría producirse una fuga de la pila o una indicación de pila baja.
- Eliminación: Deseche siempre las pilas y el aparato de forma responsable, de acuerdo con las directrices de las autoridades locales. No arroje las pilas al fuego. Riesgo de explosión.

4.4. Cuidado del electrodo y del cable conductor

- Los electrodos son reutilizables pero para uso en un solo paciente. Los electrodos deberían proporcionar hasta 20 usos. Esto puede variar en función del estado de la piel, la humedad y el almacenamiento entre usos.
- Para maximizar la vida útil de los electrodos, asegúrese siempre de volver a colocarlos sobre su forro de plástico y de guardarlos y sellarlos en la bolsa de plástico. Si los electrodos se secan, esto puede repercutir negativamente en el rendimiento del tratamiento.
- El adhesivo del electrodo es un hidrogel

pelable (a base de agua). Para restaurar la pegajosidad del electrodo, añada una gotita de agua y espárzala. Evite añadir demasiada, ya que reblandecerá demasiado el electrodo. Si esto ocurre, coloque los electrodos con la parte pegajosa hacia arriba en un frigorífico durante unas horas para recuperar la adhesividad.

- Sustituya los electrodos cuando pierdan su adherencia. Una mala conexión puede causar molestias e irritación de la piel.
- Para garantizar la seguridad y la eficacia, recomendamos utilizar únicamente electrodos TensCare.
- La vida útil de los cables conductores depende en gran medida de su uso. Manipule siempre los cables con cuidado. Recomendamos sustituir los cables regularmente (cada 6 meses aproximadamente).

4.5. Piezas de repuesto/ accesorios

Las siguientes piezas de recambio son compatibles con el Perfect TENS y pueden solicitarse a TensCare en www.tenscare.co.uk o en el +44(0) 1372 723434.

E-CM5050	Electrodos de 50x50 mm (paquete de 4)
E-CM50100	Electrodos de 50x100 mm (paquete de 4)

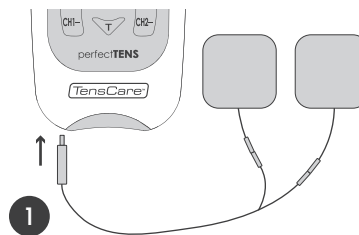
E-CR5050	Electrodos de infusión Cool Relief de 50x50 mm (paquete de 4)	E-CMR60130	Electrodos para senos (paquete de 4)
E-CR50100	Electrodos de infusión Cool Relief de 50x100 mm (paquete de 4)	L-CPT	Cable conductor
E-TRBG	Electrodos hipoalérgicos de gel azul de 50x50 mm (paquete de 4)	B-AA	Pilas AA (paquete de 2)

5. Especificaciones técnicas

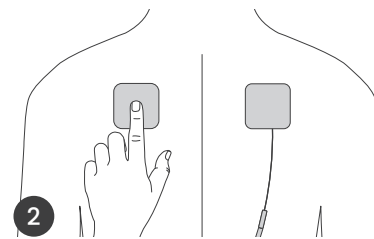
Forma de onda	Bifásico simétrico
Amplitud (sobre carga de 500 Ohm)	80 mA de cero a pico +ve en 60 pasos +/- 10%.
Gama de frecuencias	2-150Hz
Rango de anchura de pulso	50-250us
Enchufe de salida	Totalmente blindado: a prueba de contacto
Canales	Doble canal
Alimentación	2 x AA alcalinas (dos pilas AA)
Peso	75 g (sin pilas)
Dimensiones	120 x 60 x 20 mm
Clasificación de seguridad	Fuente de alimentación interna. Diseñado para un uso continuo. Sin protección especial contra la humedad.
Vida útil	>5 años
Versión de software	PTensA_M6832_R6

Parte aplicada	Electrodos de superficie cutánea
Clasificación de las piezas aplicadas	Tipo BF
Grado de protección IP	IP22
Especificaciones medioambientales	
Condiciones de funcionamiento	Rango de temperaturas: 5 a 40°C Humedad: 15 a 90% HR sin condensación Presión atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa
Condiciones de almacenamiento	Rango de temperatura: de -25 a +60°C Humedad: 15 a 90% HR sin condensación Presión atmosférica: de 700 hPa a 1060 hPa

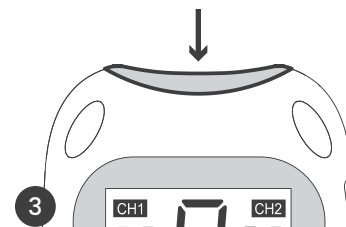
Guide de démarrage rapide



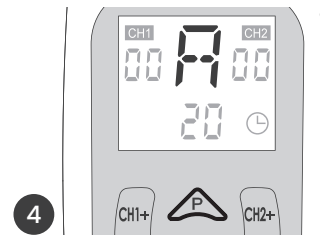
1 Connectez l'appareil aux électrodes.



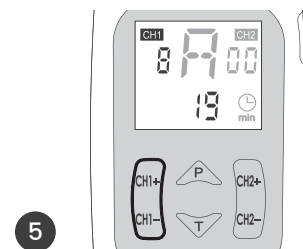
2 Placez les électrodes sur la zone à traiter.



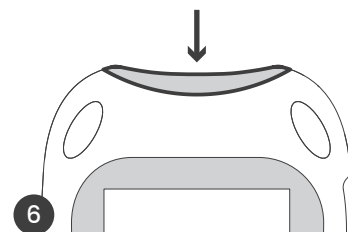
3 Appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pour allumer l'appareil.



4 Sélectionnez un programme en appuyant sur la touche P.



5 Commencez la séance en augmentant l'intensité.



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

Contenu

1. Description de l'appareil	36
1.1. Introduction	36
1.2. Destination prévue	36
1.3. Contenu du kit	36
1.4. Options de traitement	36
1.5. Commandes et affichage	38
2. Comment l'utiliser	39
2.1. Configuration de l'appareil	39
2.2. Placement des électrodes	40
2.3. Terminer un traitement	42
2.4. Après un traitement	44
2.5. Résumé des orientations en matière de traitement	45
3. Dépannage	46
4. Dispositif-Soins	47
4.1. Nettoyage	47
4.2. Stockage	47
4.3. Remplacement de la batterie	47
4.4. Entretien des électrodes et des fils conducteurs	48
4.5. Pièces de rechange/accessoires	49
5. Spécifications techniques	49

1. Description de l'appareil

1.1. Introduction

Le Perfect TENS est un stimulateur électrothérapeutique à deux canaux, cliniquement prouvé, qui utilise la stimulation nerveuse électrique transcutanée (TENS) pour gérer et soulager la douleur.

L'appareil délivre de petits signaux électriques au corps par l'intermédiaire d'électrodes adhésives portées sur le corps. Ces signaux interagissent avec les muscles et/ou les nerfs. Lorsqu'il est utilisé comme prévu, le Perfect TENS peut apporter les avantages cliniques suivants:

- Réduction de la douleur
- Réduction de la dépendance aux analgésiques

1.2. Destination prévue

Perfect TENS est un dispositif médical conçu pour être utilisé dans un environnement de soins à domicile afin de fournir un soulagement symptomatique et la gestion de la douleur localisée aiguë ou chronique et des douleurs musculaires. Il convient à tous ceux qui peuvent contrôler l'appareil et comprendre les instructions.

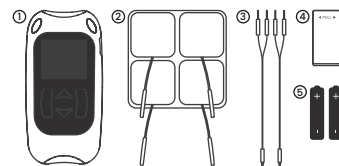
N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles prévues.



Avertissement: Ne pas utiliser chez les enfants sans surveillance médicale.

1.3. Contenu du kit

- 1x Appareil TENS Perfect
- 4x 50x50mm électrodes (E-CM5050)
- 2 fils de connexion (L-CPT)
- 1 x Clip de ceinture détachable
- 2 piles AA
- 1x Pochette de rangement
- 1x Mode d'emploi



1.4. Options de traitement

La TENS est une option thérapeutique sûre et cliniquement prouvée pour soulager la douleur. La TENS fonctionne de deux manières :

Porte de la douleur

Stimule les nerfs sensoriels pour empêcher les signaux de douleur d'être reçus par le cerveau. Ce résultat est obtenu grâce à des réglages de haute fréquence allant de 80 à 120 Hz. Pain Gate stim soulage la douleur pendant son utilisation.

Libération d'endorphines

Le TENS à basse fréquence (généralement de 2 à 10 Hz) favorise la libération d'endorphines, l'anti-douleur naturel de l'organisme. La libération d'endorphines

s'accumule pendant 40 minutes et dure plusieurs heures après la fin de la stimulation.

Les programmes TENS ont une sortie constante ou en rafale.

La sortie constante délivre une stimulation continue, procurant une sensation constante et homogène.

La sortie Burst suit un schéma On/Off, donnant une sensation de pulsation ou d'éclatement. Elle combine les avantages de la TENS à haute fréquence et à basse fréquence.

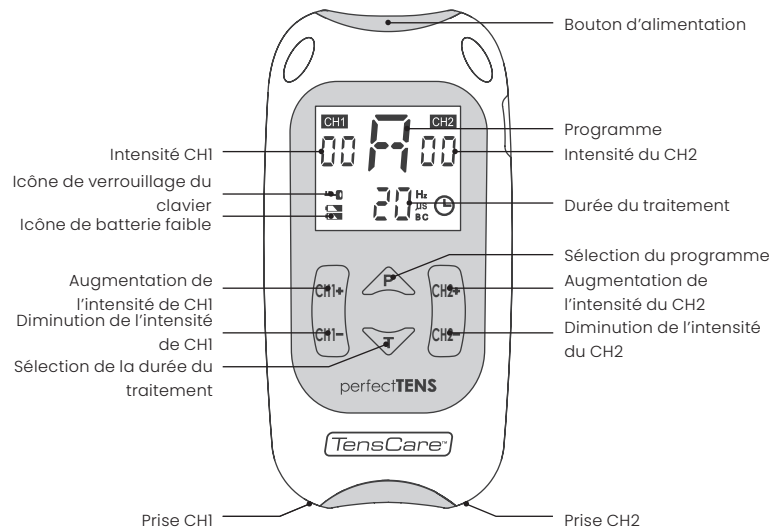
Sélectionnez le traitement souhaité parmi les programmes ci-dessous.

Prog.	Type	Sortie	Type de secours	Description
A	Prédéfini	Constant	Porte de la douleur	Programme TENS préréglé le plus doux. Recommandé pour votre première utilisation afin de vous habituer à la sensation de picotement du TENS.
B	Prédéfini	Constant	Libération d'endorphines	Le programme à basse fréquence est idéal pour les douleurs chroniques telles que les maux de dos et l'arthrite.
C	Prédéfini	Éclatement	Porte de la douleur et libération d'endorphines	Programme de haute fréquence en salves de basse fréquence. Efficace pour les douleurs musculaires profondes.
D	Prédéfini	Constant	Libération d'endorphines	Programme à basse fréquence pour favoriser la libération d'endorphines. Procure un effet apaisant et relaxant.
E	Prédéfini	Constant	Porte de la douleur	Une version plus puissante du programme A qui procure une sensation TENS plus forte.
F	Prédéfini	Modulation de la largeur d'impulsion	Porte de la douleur	Ce programme modifie constamment la largeur des impulsions afin d'éviter les accommodements. Procure une sensation de massage lent et relaxant.
G	Prédéfini	Modulé en fréquence	Porte de la douleur	Ce programme change constamment de fréquence pour éviter les accommodements. Idéal pour traiter les douleurs chroniques sur une longue période.

H	Prédéfini	HAN	Porte de la douleur et libération d'endorphines	Alternance de basses et de hautes fréquences, avec un cycle de 3 secondes de sensation de tapotement suivi de 3 secondes de sensation de picotement.
M	Manuel	Constant / Éclat	Porte de la douleur et libération d'endorphines	Programme TENS manuel permettant d'utiliser des paramètres de traitement personnalisés.

i **Remarque:** les programmes TENS peuvent produire des résultats différents selon les utilisateurs. Il est recommandé d'expérimenter les programmes disponibles et le positionnement des électrodes afin d'optimiser votre thérapie TENS pour un soulagement maximal de la douleur.

1.5. Commandes et affichage

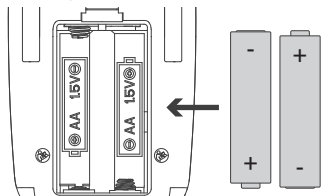


2. Comment l'utiliser

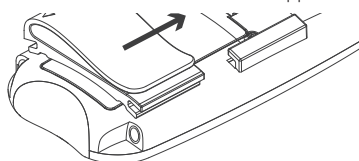
2.1. Configuration de l'appareil

Installer les piles

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



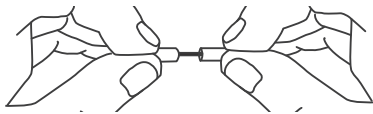
3. Remettez le couvercle de la batterie en place.
4. Pour utiliser le clip ceinture, glissez-le dans les canaux arrière de l'appareil.



Connectez les fils

1. Insérez l'extrémité blanche du fil dans la prise du canal à l'arrière de l'appareil.
2. Poussez les broches métalliques des

fils conducteurs dans les douilles des électrodes.

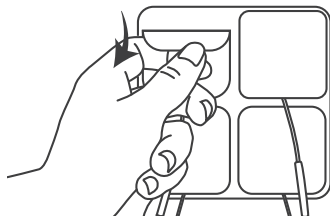


Positionner les électrodes

1. Avant d'appliquer les électrodes, assurez-vous que votre peau est propre et sèche.
2. Sélectionnez la position des électrodes en fonction du mode de traitement choisi et de la zone du corps à traiter. Voir les indications dans les pages suivantes.

Les électrodes doivent toujours être utilisées par paires (deux électrodes par canal) pour que le signal puisse circuler dans un circuit. L'électrode positive (+) doit être connectée au fil rouge et l'électrode négative (-) au fil noir.

3. Retirez les électrodes de la gaine en plastique.
4. Appliquez les électrodes sur le corps.



i **Remarque :** assurez-vous toujours que l'appareil est éteint ou que l'intensité est nulle avant d'appliquer les électrodes.

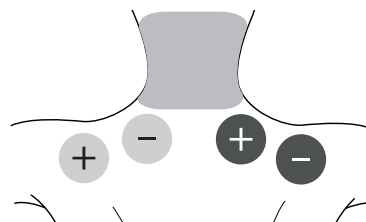
2.2. Placement des électrodes

La méthode la plus simple consiste à appliquer les électrodes autour ou à proximité de la source de la douleur.

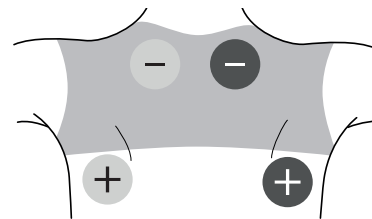
Le TENS active mieux les nerfs s'il se déplace le long du nerf plutôt qu'en travers. Placez donc une électrode plus loin de la colonne vertébrale que la source de la douleur, et une autre plus près.

Si la douleur se situe au niveau de la colonne vertébrale ou à proximité, placez une électrode de chaque côté de la colonne vertébrale.

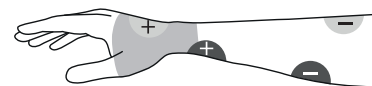
Douleur au cou



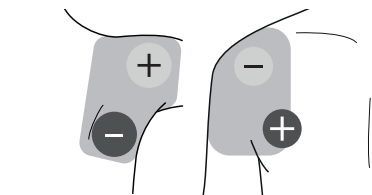
Douleur dans le haut du dos



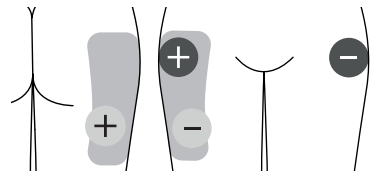
Douleur au poignet



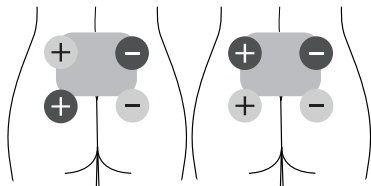
Douleur à l'épaule



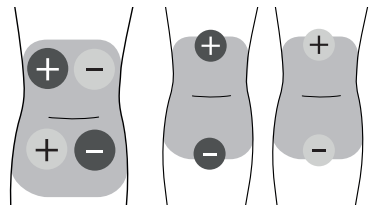
Douleur à la hanche



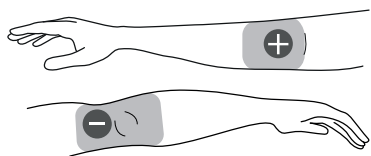
Douleur au bas du dos



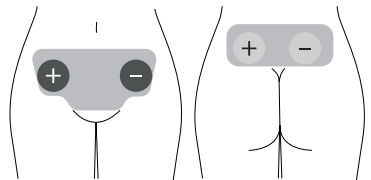
Douleur au genou



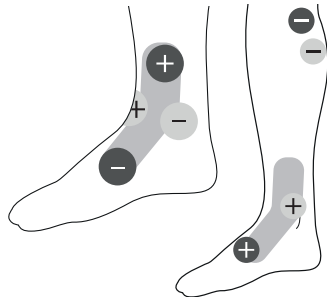
Douleur au coude



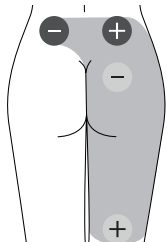
Douleurs menstruelles



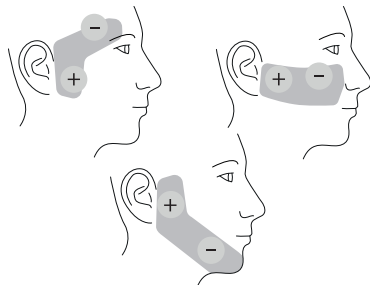
Douleur à la cheville et au pied



Sciaticque



Néuralgie Trijumeau



2.3. Terminer un traitement

Activation / désactivation

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



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

Sélection du programme

1. Sélectionnez le programme souhaité en appuyant sur le bouton P. (Voir section 1.4 Options 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

La durée de traitement par défaut pour chaque programme est de 20 minutes.

1. Pour modifier la durée du traitement, appuyez une fois sur la touche T. L'icône de la minuterie clignote à l'écran. L'icône de la minuterie clignote à l'écran.



2. Appuyez sur CH1+/- pour modifier la durée du traitement (10, 20, 30, 45, 60, 90 minutes ou continu).
3. Appuyez à nouveau sur T pour confirmer la durée du traitement.

La TENS peut être utilisée aussi longtemps que nécessaire. Un traitement continu est acceptable, mais les électrodes doivent être repositionnées au moins toutes les 12 heures pour permettre à la peau d'être exposée à l'air.


La TENS à basse fréquence fonctionne mieux lorsque l'intensité est suffisamment élevée pour provoquer de petites contractions musculaires. Les meilleurs résultats sont obtenus avec une durée de séance comprise entre 20 et 40 minutes. Une utilisation plus longue peut provoquer des douleurs musculaires.

Si vous n'êtes pas sûr, commencez par une séance de traitement de 20 minutes et augmentez/diminuez la durée si nécessaire.

Sélection du réglage manuel du programme

Le programme M est un programme manuel qui permet une sélection personnalisée des paramètres de traitement. Les paramètres réglables et les icônes d'écran correspondantes sont indiqués ci-dessous :

Prog	Fréquence (Hz)	Largeur d'impulsion (µs)	Durée du traitement (min)	Sortie
M	2-150	50-250	Constante (C), 10,20,30,40,60	Constante (C) ou en rafale (B)

Paramètres	Description	icône
Fréquence	Le nombre d'impulsions par seconde.	Hz
Largeur d'impulsion	La durée d'une impulsion individuelle.	µs
Minuterie de traitement	La durée du traitement	 icône de la minuterie
Sortie constante/en rafale	Le type de stimulation pour TENS	C/B

1. Pour régler les paramètres, appuyez sur la touche T.

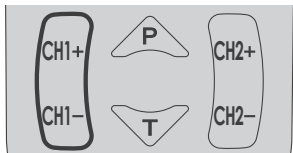
Le symbole Hz clignote à l'écran, indiquant que le réglage de la fréquence est prêt à être ajusté.



2. Appuyez à nouveau sur la touche T pour passer d'un réglage à l'autre.

Les icônes correspondantes clignotent, indiquant le paramètre qui peut être modifié.

3. Réglez les paramètres en appuyant sur CH+/-.



4. Après avoir sélectionné tous les paramètres et réglé la durée du traitement, appuyez une nouvelle fois sur la touche T pour confirmer et enregistrer vos réglages.

Démarrer une session

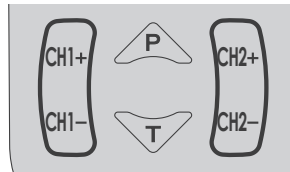
Une fois l'appareil réglé et le programme et la durée de traitement sélectionnés, commencez la séance de traitement en augmentant l'intensité à l'aide de CH1+ ou CH2+ (en fonction du canal connecté à votre corps).

Sélection de l'intensité

Une fois le traitement lancé, sélectionnez l'intensité de la stimulation à l'aide des boutons CH+/-.

CH1+ CH1- contrôlent l'intensité de la sonde/ des électrodes de gauche.

CH2+ CH2- contrôle l'intensité de la sonde/ des électrodes de droite.



Perfect TENS dispose de 60 niveaux d'intensité. Chaque pression sur les boutons + et - ajuste l'intensité de 1mA. L'intensité peut être augmentée ou diminuée rapidement en appuyant sur les boutons +/- et en les maintenant enfoncés.

L'intensité ne peut pas être augmentée si l'appareil n'est pas correctement connecté au corps (c'est-à-dire si le circuit est fermé). Si le perfect TENS détecte une déconnexion dans l'un des canaux, il ramène automatiquement l'intensité à zéro dans ce canal et fait clignoter '00'.

Pour augmenter l'intensité, assurez-vous que les électrodes sont correctement connectées au corps et à l'appareil.

La sensation de stimulation doit être forte mais confortable. Il peut être nécessaire d'augmenter l'intensité au cours de l'utilisation si votre corps s'habitue à la sensation. À des niveaux d'intensité faibles, il est courant de ne pas ressentir de sensation. Augmentez lentement l'intensité pour trouver le niveau qui vous convient.

Il peut être nécessaire d'augmenter l'intensité à mi-parcours du traitement, car votre corps s'habitue à la sensation. Si la sensation devient inconfortable, réduisez l'intensité.

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

Verrouillage du clavier

Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant 30 secondes, le clavier se verrouille. Cela permet d'éviter toute modification accidentelle des réglages. Pour le déverrouiller, appuyez sur les touches CH1- ou CH2-.

Pile faible

Lorsque la batterie est faible, les icônes de batterie s'affichent à l'écran. L'appareil s'éteint automatiquement au bout de 2 minutes.

Remplacez les piles par des piles AA neuves.

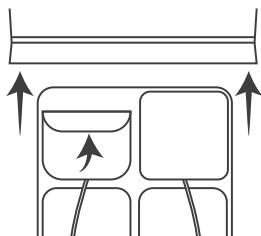
2.4. Après un traitement

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 les électrodes de la peau en tenant le tampon et en tirant doucement. Ne tirez pas sur les fils conducteurs.
2. Remplacez les électrodes sur le support en plastique.
3. Débranchez les fils des électrodes et de l'appareil.

4. Placez les électrodes dans le sac plastique refermable.



5. Remettez l'appareil, les fils et les électrodes dans la pochette de rangement.

Fréquence d'utilisation

La TENS peut être utilisée aussi souvent que nécessaire et est approuvée pour un usage quotidien.

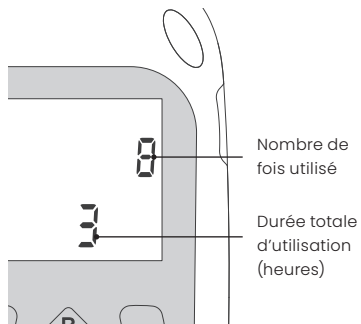
Mémoire d'utilisation

Le Perfect TENS enregistre le nombre et la durée d'utilisation.

Pour consulter la mémoire d'utilisation, appuyez sur les touches T et CH2- pendant 3 à 5 secondes. L'écran affiche le nombre de fois où la mémoire a été utilisée 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 CH1- enfoncées simultanément pendant 3 à 5 secondes.



3. Dépannage

Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, utilisez le guide de dépannage suivant.

Problème	Causes possibles	Solution
L'écran ne s'allume pas	Batteries déchargées.	Remplacer les piles.
	Piles mal insérées.	Retirer le film plastique. Vérifiez que les extrémités positive et négative sont correctement positionnées.
	Ressorts endommagés dans le compartiment des piles.	Contacter le fournisseur.
Les commandes ne fonctionnent pas	Le clavier est verrouillé.	Si l'icône de la clé est affichée, appuyez sur CH1- ou CH2- pour déverrouiller l'appareil.
Affichage des piles faibles	Piles faibles	Remplacer les piles
Aucune sensation	L'intensité n'est pas assez forte	Augmenter l'intensité. La plupart des utilisateurs ressentiront quelque chose à un réglage inférieur à 20 mA.
La production n'augmentera pas au-dessus de zéro	Il y a une erreur de connexion entraînant un circuit ouvert. Les électrodes ne sont pas connectées au corps Les fils sont défectueux/ endommagés	Assurez-vous que l'appareil est correctement fixé à votre corps. Essayez d'utiliser le deuxième fil conducteur. Achetez des pièces de rechange si nécessaire.
Changement soudain de sensation	Si vous arrêtez la stimulation et la reprenez quelques minutes plus tard, le signal sera beaucoup plus fort.	Ramenez toujours l'intensité à zéro après avoir débranché les fils ou les électrodes.


2.5. Résumé des orientations en matière de traitement

	Treatment time	Intensity	Frequency of use
TENS	TENS à haute fréquence - aussi longtemps que nécessaire pour soulager la douleur	Niveau d'intensité qui procure une sensation forte mais confortable.	La TENS peut être utilisée aussi souvent que nécessaire et est approuvée pour un usage quotidien.
	TENS à basse fréquence - 20-40 minutes		

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

Courriel : customer.service@tenscare.co.uk

Téléphone : +44 1372 723434

 **Note:** Le Perfect TENS n'a pas de caractéristiques de performance essentielles. Une défaillance de l'appareil n'entraînera pas de risque clinique inacceptable pour l'utilisateur.

4. Dispositif-Soins

4.1. Nettoyage

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

4.2. Stockage

- Entre deux utilisations, il est important de ranger les électrodes dans leur sac plastique refermable, en veillant à ce que le sac soit bien scellé. Cela permettra de prolonger la durée de vie des électrodes.
- Conservez l'appareil et tous les accessoires dans la pochette de rangement entre deux utilisations.

Durée de stockage

- La durée de conservation d'un paquet non ouvert de porte-électrodes autocollants est de 4 ans. Cette durée peut être affectée par des températures très élevées ou une très faible humidité.
- 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, lavez abondamment à l'eau et consultez immédiatement un médecin.
- Gardez les piles hors de portée des enfants pour éviter qu'ils ne les avalent par erreur. En cas d'ingestion par un enfant, contactez immédiatement un médecin.
- N'essayez jamais de recharger une pile alcaline. Risque d'explosion.
- Ne mélangez pas des piles usagées, neuves ou de types différents, car cela pourrait entraîner une fuite de la pile ou une indication de pile faible.
- Mise au rebut : Mettez toujours les piles et l'appareil au rebut de manière responsable, conformément aux directives des autorités locales. Ne jetez pas les piles au feu. Risque d'explosion.

4.4. Entretien des électrodes et des fils conducteurs

- Les électrodes sont réutilisables, mais pour un seul patient. Les électrodes devraient permettre jusqu'à 20 utilisations. Cette durée peut varier en fonction de l'état de la peau, de l'humidité et du stockage entre les utilisations.
- Pour optimiser la durée de vie des électrodes, veuillez toujours à les replacer sur leur support en plastique et à les ranger et les sceller dans le sac en plastique. Le séchage des électrodes peut avoir un impact négatif sur les performances du traitement.
- L'adhésif de l'électrode est un hydrogel pelable (à base d'eau). Pour rétablir l'adhésivité de l'électrode, ajoutez une minuscule goutte d'eau et étalez-la. Évitez d'en ajouter trop, car cela rendrait l'électrode trop molle. Si cela se produit, placez les électrodes côté collant vers le haut dans un réfrigérateur pendant quelques heures pour qu'elles redeviennent adhésives.
- Remplacez les électrodes lorsqu'elles perdent leur adhérence. Une mauvaise connexion peut entraîner une gêne et une irritation de la peau.
- Pour garantir la sécurité et l'efficacité, nous recommandons d'utiliser uniquement les électrodes TensCare.
- La durée de vie des fils conducteurs dépend fortement de leur utilisation.

Manipulez toujours les fils avec précaution. Nous vous recommandons de remplacer régulièrement les fils conducteurs (environ tous les 6 mois).

4.5. Pièces de rechange/ accessoires

Les pièces de rechange suivantes sont compatibles avec le Perfect TENS et peuvent être commandées auprès de TensCare à l'adresse www.tenscare.co.uk ou au +44(0) 1372 723434.

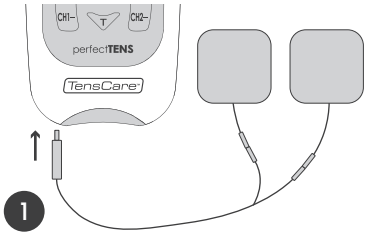
E-CM5050	Électrodes 50x50mm (paquet de 4)	E-CR5050	Électrodes infusées Cool Relief 50x50mm (paquet de 4)
E-CM50100	Électrodes 50x100mm (paquet de 4)	E-CR50100	Électrodes infusées Cool Relief 50x100mm (paquet de 4)
		E-TRBG	Électrodes hypoallergéniques en gel bleu 50x50mm (paquet de 4)
		E-CMR60130	Électrodes mammaires (paquet de 4)
		L-CPT	Fil de plomb
		B-AA	Piles AA (paquet de 2)

5. Spécifications techniques

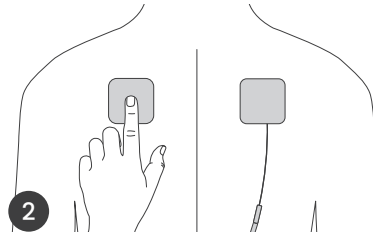
Forme d'onde	Symétrique Bi-Phasique
Amplitude (sur une charge de 500 Ohm)	80 mA de zéro à crête +ve en 60 étapes +/- 10%
Gamme de fréquences	2-150Hz
Plage de largeur d'impulsion	50-250us
Fiche de sortie	Entièrement blindé : à l'épreuve du toucher
Canaux	Double canal
Alimentation électrique	2 x AA alcalines (deux piles AA)
Poids	75g (sans les piles)

Dimensions	120 x 60 x 20 mm
Classification de sécurité	Source d'alimentation interne. Conçu pour une utilisation continue. Pas de protection spéciale contre l'humidité.
Durée de vie	>5 ans
Version du logiciel	PTensA_M6832_R6
Partie appliquée	Électrodes à la surface de la peau
Classification des pièces appliquées	Type BF
Indice de protection IP	IP22
Spécifications environnementales	
Conditions de fonctionnement	Plage de température : 5 à 40°C Humidité : 15 à 90 % HR sans condensation Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa
Conditions de stockage	Plage de température : -25 à +60°C Humidité : 15 à 90 % HR sans condensation Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa

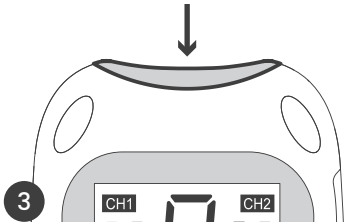
Schnellstart-Anleitung



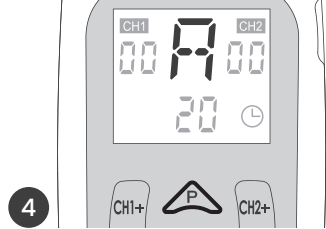
1 Schließen Sie das Gerät an die Elektroden an.



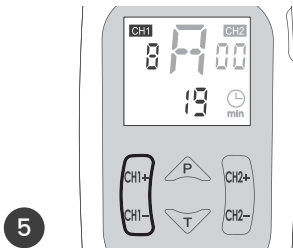
2 Platzieren Sie die Elektroden auf dem zu behandelnden Bereich.



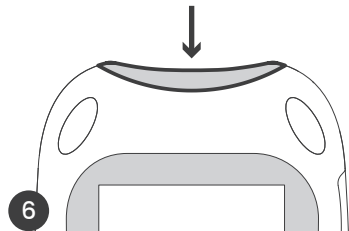
3 Drücken und halten Sie die Einschalttaste, um das Gerät einzuschalten.



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



5 Beginnen Sie die Sitzung, indem Sie die Intensität erhöhen.



6 Halten Sie die Einschalttaste gedrückt, um das Gerät auszuschalten.

Inhalt

1. Gerät Beschreibung	53
1.1. Einführung	53
1.2. Bestimmungsgemäße Verwendung	53
1.3. Inhalt des Kits	53
1.4. Behandlungsmöglichkeiten	53
1.5. Bedienelemente und Display	55
2. Wie Sie es verwenden	56
2.1. Gerät einrichten	56
2.2. Platzierung der Elektroden	57
2.3. Eine Behandlung abschließen	59
2.4. Nach einer Behandlung	61
2.5. Zusammenfassung der Behandlungsrichtlinien	62
3. Fehlersuche	63
4. Geräte-Pflege	64
4.1. Reinigung	64
4.2. Lagerung	64
4.3. Austausch der Batterie	64
4.4. Pflege von Elektroden und Zuleitungen	65
4.5. Ersatzteile/Zubehör	66
5. Technische Spezifikation	66

1. Gerät Beschreibung

1.1. Einführung

Der Perfect TENS ist ein klinisch erprobter Zweikanal-Elektrotherapie-Stimulator, der die transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) zur Schmerzbehandlung und -linderung einsetzt.

Das Gerät gibt über am Körper getragene Klebeelektroden kleine elektrische Signale an den Körper ab. Diese Signale interagieren mit den Muskeln und/oder Nerven. Bei bestimmungsgemäßer Anwendung kann das Perfect TENS die folgenden klinischen Vorteile bieten:

- Verringerung der Schmerzen
- Geringere Abhängigkeit von Schmerzmitteln

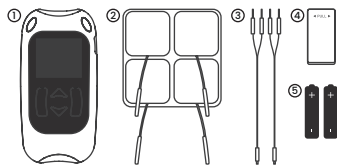
1.2. Bestimmungsgemäße Verwendung

Perfect TENS ist ein medizinisches Gerät, das zur Anwendung im häuslichen Pflegebereich entwickelt wurde, um symptomatische Linderung und Management bei akuten oder chronischen lokalisierten Schmerzen und Muskelschmerzen zu bieten. Es ist für alle geeignet, die das Gerät bedienen können und die Anweisungen verstehen. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als den vorgesehenen Zweck.

⚠ **Warnung:** Nicht für die Anwendung bei Kindern ohne ärztliche Aufsicht geeignet.

1.3. Inhalt des Kits

- 1 x Perfect TENS Gerät
- 4x 50x50mm Elektroden (E-CM5050)
- 2x Leitungsdrähte (L-CPT)
- 1 x Abnehmbarer Gürtelclip
- 2x AA-Batterien
- 1x Aufbewahrungstasche
- 1x Gebrauchsanweisung



1.4. Behandlungsmöglichkeiten

TENS ist eine klinisch bewährte und sichere Behandlungsoption zur Schmerzlinderung. TENS funktioniert auf eine von zwei Arten:

Schmerz-Tor

Stimuliert die sensorischen Nerven, um den Empfang von Schmerzsignalen durch das Gehirn zu blockieren. Dies wird durch Hochfrequenzeinstellungen im Bereich von 80 bis 120 Hz erreicht. Pain Gate stim lindert Schmerzen während der Anwendung.

Endorphin-Ausschüttung

TENS mit niedriger Frequenz (typischerweise 2-10 Hz) fördert die

Freisetzung von Endorphinen, dem natürlichen Schmerzmittel des Körpers. Die Endorphinausschüttung baut sich über 40 Minuten auf und hält mehrere Stunden nach Beendigung der Stimulation an.

Die TENS-Programme haben entweder eine konstante oder eine Burst-Ausgabe.

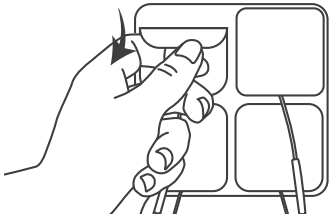
Die konstante Leistung sorgt für eine kontinuierliche Stimulation und damit für ein

gleichbleibendes, konsistentes Gefühl.

Die Burst-Ausgabe folgt einem On/Off-Muster, das ein pulsierendes oder burstendes Gefühl erzeugt. Dies kombiniert die Vorteile von Hochfrequenz- und Niederfrequenz-TENS.

Wählen Sie die gewünschte Behandlung aus den unten stehenden Programmen aus.

Prog.	Typ	Ausgabe	Art der Erleichterung	Beschreibung
A	Voreinstellung	Konstant	Schmerztor	Das sanfteste voreingestellte TENS-Programm. Empfohlen für die erste Anwendung, um sich an das kribbelnde Gefühl von TENS zu gewöhnen.
B	Voreinstellung	Konstant	Endorphin-Ausschüttung	Das Niederfrequenzprogramm ist ideal für chronische Schmerzen wie Rückenschmerzen und Arthritis.
C	Voreinstellung	Bersten	Schmerzgrenze & Endorphin-ausschüttung	Hochfrequenzprogramm in niederfrequenten Stößen. Wirksam bei tiefen Muskelschmerzen.
D	Voreinstellung	Konstant	Endorphin-Ausschüttung	Niederfrequenzprogramm zur Förderung der Endorphinausschüttung. Sorgt für eine beruhigende/entspannende Wirkung.
E	Voreinstellung	Konstant	Schmerztor	Eine stärkere Version des Programms A, die ein stärkeres TENS-Gefühl erzeugt.
F	Voreinstellung	Pulsweitenmoduliert	Schmerztor	Dieses Programm ändert ständig die Impulsbreite, um eine Unterbringung zu verhindern. Sorgt für ein langsames, entspannendes Massagegefühl.
G	Voreinstellung	Frequenz moduliert	Schmerztor	Dieses Programm ändert ständig die Frequenz, um eine Unterbringung zu verhindern. Ideal für die Behandlung chronischer Schmerzen über einen langen Zeitraum.



i Hinweis: Vergewissern Sie sich immer, dass das Gerät ausgeschaltet ist oder die Intensität auf Null steht, bevor Sie die Elektroden anlegen.

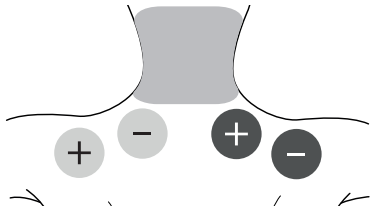
2.2. Platzierung der Elektroden

Am einfachsten ist es, wenn Sie die Elektroden in der Nähe der Schmerzquelle anbringen.

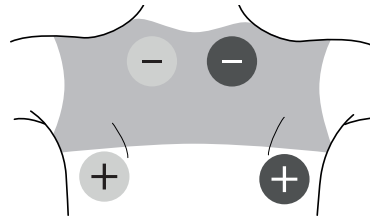
TENS aktiviert die Nerven am besten, wenn es entlang des Nervs und nicht über ihn hinweg verläuft. Platzieren Sie also eine Elektrode weiter von der Wirbelsäule entfernt als die Schmerzquelle, und eine näher.

Wenn der Schmerz in oder nahe der Wirbelsäule auftritt, platzieren Sie eine Elektrode auf beiden Seiten der Wirbelsäule.

Nackenschmerzen



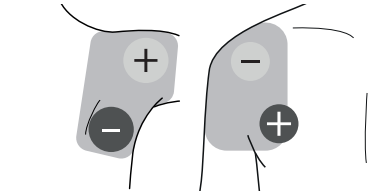
Schmerzen im oberen Rücken



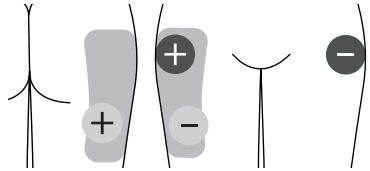
Schmerzen im Handgelenk



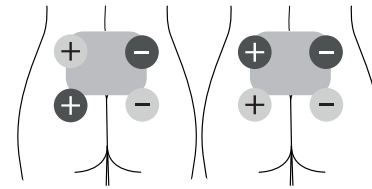
Schmerzen in der Schulter



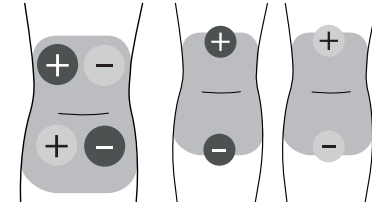
Hüftschmerzen



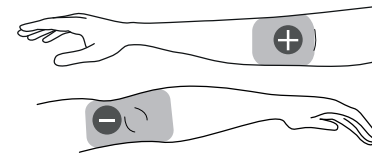
Schmerzen im unteren Rücken



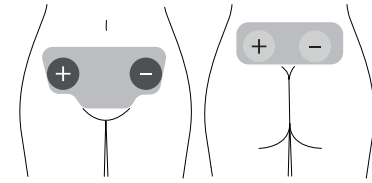
Knieschmerzen



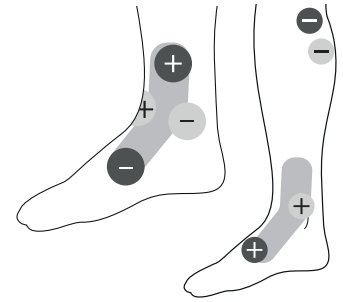
Schmerzen im Ellbogen



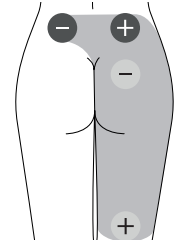
Periodenschmerzen



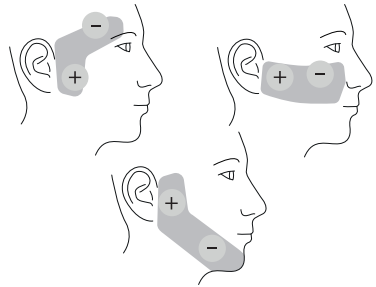
Knöchel- und Fußschmerzen



Ischias



Trigeminusneuralgie



2.3. Eine Behandlung abschließen

Einschalten / Ausschalten

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



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

Programmauswahl

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



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

Beim Einschalten merkt sich das Gerät das zuletzt verwendete Programm.

Auswahl der Behandlungszeit

Die Standard-Behandlungszeit für jedes Programm beträgt 20 Minuten.

1. Um die Behandlungszeit zu ändern, drücken Sie einmal die Taste T. Das Timer-Symbol blinkt auf dem Display.



2. Drücken Sie CH1+, um die Behandlungszeit zwischen 10, 20, 30, 45, 60, 90 Minuten oder kontinuierlich zu ändern.
3. Drücken Sie erneut T, um die Behandlungszeit zu bestätigen.

TENS kann so lange angewendet werden, wie es notwendig ist. Eine kontinuierliche Behandlung ist in Ordnung, aber die Elektroden sollten mindestens alle 12 Stunden neu positioniert werden, damit die Haut der Luft ausgesetzt werden kann.

Niederfrequenz-TENS funktioniert besser, wenn die Intensität hoch genug ist, um kleine Muskelkontraktionen auszulösen. Die besten Ergebnisse werden bei einer Anwendungsdauer zwischen 20 und 40 Minuten erzielt. Eine längere Anwendung kann zu Muskelkater führen.

Wenn Sie unsicher sind, beginnen Sie mit einer 20-minütigen Behandlungssitzung und erhöhen/verringern Sie diese nach Bedarf.

Auswahl der manuellen Programmeinstellung

Programm M ist ein manuelles Programm, das eine individuelle Auswahl der Behandlungsparameter ermöglicht. Die einstellbaren Parameter und die entsprechenden Bildschirmsymbole sehen Sie unten:

Prog	Frequenz (Hz)	Impulsbreite (µs)	Behandlungszeit (min)	Ausgabe
M	2-150	50-250	Konstant (C), 10,20,30,40,60	Konstant (C) oder Burst (B)

Parameter	Beschreibung	Ikone
Frequenz	Die Anzahl der Pulse pro Sekunde.	Hz
Impulsbreite	Die Dauer eines einzelnen Pulses.	µs
Timer für die Behandlung	Die Dauer der Behandlung	Timer-Symbol
Konstante / Burst-Ausgabe	Die Art der Stimulation für TENS	C/B

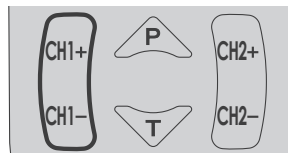
1. Um die Einstellungen anzupassen, drücken Sie die Taste T.

Das Hz-Symbol blinkt auf dem Bildschirm und zeigt damit an, dass die Frequenzeinstellung bereit ist, angepasst zu werden.



2. Drücken Sie die Taste T erneut, um durch die verschiedenen einstellbaren Einstellungen zu blättern.

Die entsprechenden Symbole blinken und zeigen an, welcher Parameter geändert werden kann.



3. Passen Sie die Parameter an, indem Sie CH+ drücken.
4. Nachdem Sie alle Parameter ausgewählt haben, drücken Sie ein weiteres Mal die Taste T, um Ihre Einstellungen zu bestätigen und zu speichern.

Eine Sitzung starten

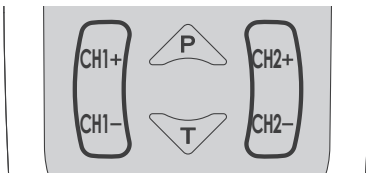
Wenn das Gerät eingerichtet ist und Sie das gewünschte Programm und die Behandlungszeit ausgewählt haben, beginnen Sie die Behandlung, indem Sie die Intensität mit CH1+ oder CH2+ (je nachdem, welcher Kanal mit Ihrem Körper verbunden ist) erhöhen.

Auswahl der Intensität

Wenn die Behandlung begonnen hat, wählen Sie die Stimulationsintensität mit den Tasten CH+.

CH1+ steuern die Intensität der linken Elektrode/Elektroden.

CH2+ CH2- steuern die Intensität der rechten Elektrode(n).



Perfect TENS verfügt über 60 Stufen der Intensität. Mit jedem Druck auf die Tasten + und - wird die Intensität um 1 mA angepasst. Die Intensität kann schnell erhöht oder verringert werden, indem Sie die Tasten + und - gedrückt halten.

Die Intensität kann nicht erhöht werden, wenn das Gerät nicht korrekt mit dem Körper verbunden ist (d.h. ein geschlossener Stromkreis besteht). Wenn das Perfect TENS eine Unterbrechung in einem der Kanäle feststellt, setzt es die Intensität in diesem Kanal automatisch auf Null zurück und lässt '00' blinken.

Um die Intensität zu erhöhen, stellen Sie sicher, dass die Elektroden richtig mit dem Körper und dem Gerät verbunden sind.

Das Stimulationsgefühl sollte stark, aber angenehm sein. Weitere Steigerungen während der Anwendung können notwendig sein, wenn sich Ihr Körper an das Gefühl gewöhnt hat. Bei niedriger Intensität ist in der Regel kein Gefühl zu spüren. Erhöhen Sie die Intensität langsam, um ein für Sie geeignetes Niveau zu finden.

Die Intensität muss möglicherweise nach der Hälfte der Behandlung erhöht werden,

da sich Ihr Körper an das Gefühl gewöhnt. Wenn das Gefühl unangenehm wird, reduzieren Sie die Intensität.

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

Tastatursperre

Wenn Sie 30 Sekunden lang keine Taste drücken, wird das Tastenfeld gesperrt. Dies dient dazu, versehentliche Änderungen der Einstellungen zu vermeiden. Um die Sperre aufzuheben, drücken Sie eine der Tasten CH1- oder CH2-.

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.

2.4. Nach einer Behandlung

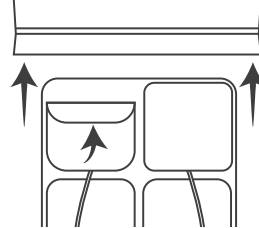
Trennen der Verbindung zum Gerät

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

- Entfernen Sie die Elektroden von der Haut, indem Sie das Pad festhalten und vorsichtig daran ziehen. Ziehen Sie nicht an den Drähten.
- Setzen Sie die Elektroden wieder auf den

Kunststoffeinsatz.

- Trennen Sie die Kabel von den Elektroden und dem Gerät.
- Legen Sie die Elektroden in den wiederverschließbaren Plastikbeutel.



- Legen Sie das Gerät, die Kabel und die Elektroden in die Aufbewahrungstasche zurück.

Häufigkeit der Nutzung

TENS kann so oft wie nötig angewendet werden und ist für den täglichen Gebrauch zugelassen.

Verwendung des Speichers

Der Perfect TENS zeichnet die Anzahl und Dauer der Anwendung auf.

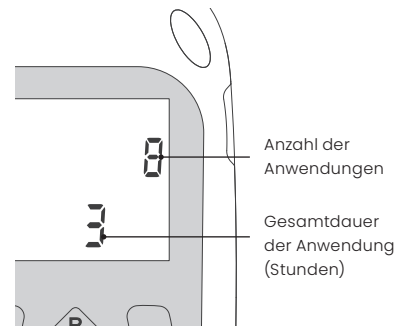
2.5. Zusammenfassung der Behandlungsrichtlinien

	Behandlungszeit	Intensität	Häufigkeit der Anwendung
TENS	Hochfrequenz-TENS - so lange wie nötig, um Schmerzen zu lindern. Niederfrequente TENS - 20-40 Minuten.	Intensitätsstufe, die ein starkes, aber angenehmes Gefühl vermittelt.	TENS kann so oft wie nötig angewendet werden und ist für den täglichen Gebrauch zugelassen.

Um den Nutzungsspeicher anzuzeigen, drücken Sie die Tasten T und CH2- für 3-5 Sekunden. Auf dem Display wird die Anzahl der genutzten Zeiten 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 CH1- gleichzeitig für 3 bis 5 Sekunden gedrückt.



3. Fehlersuche

Wenn das Gerät nicht richtig funktioniert, verwenden Sie die folgende Anleitung zur Fehlersuche.

Problem	Mögliche Ursachen	Lösung
Das Display lässt sich nicht einschalten	Leere Batterien.	Batterien austauschen.
	Falsch eingesetzte Batterien.	Frischhaltefolie entfernen. Prüfen Sie, ob die positiven und negativen Enden richtig positioniert sind.
	Beschädigte Federn im Batteriefach.	Anbieter kontaktieren.
Die Steuerelemente funktionieren nicht	Das Tastenfeld ist gesperrt.	Wenn das Schlüsselsymbol angezeigt wird, drücken Sie entweder CH1- oder CH2-, um das Gerät zu entsperren.
Anzeige für schwache Batterie	Schwache Batterien	Batterien austauschen
Keine Sensation	Die Intensität ist nicht stark genug	Erhöhen Sie die Intensität. Die meisten Benutzer werden bei einer Einstellung unter 20 mA etwas spüren.
Der Output wird nicht über Null steigen	Es liegt ein Verbindungsfehler vor, der zu einem offenen Stromkreis führt. Die Elektroden sind nicht mit dem Körper verbunden Die Kabel sind defekt/ beschädigt	Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig an Ihrem Körper befestigt ist. Versuchen Sie, das zweite Kabel zu verwenden. Kaufen Sie bei Bedarf Ersatz.
Plötzliche Veränderung der Empfindung	Wenn Sie die Stimulation unterbrechen und ein paar Minuten später fortsetzen, wird das Signal deutlich stärker sein.	Stellen Sie die Intensität immer auf Null, nachdem Sie die Elektroden abgeklemmt haben.

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

E-Mail: customer.service@tenscare.co.uk

Telefon: +44 1372 723434



Hinweis: Das Perfect TENS hat keine wesentlichen Leistungsmerkmale. Ein Ausfall des Geräts stellt kein inakzeptables klinisches Risiko für den Anwender dar.

4. Geräte-Pflege

4.1. Reinigung

- Reinigen Sie das Gerät und die Kabel mindestens einmal pro Woche, indem Sie es mit einem feuchten Tuch und einer Lösung aus milder Seife und Wasser abwischen. Wischen Sie trocken.
- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser ein.
- Verwenden Sie keine andere Reinigungslösung als Wasser und Seife.

4.2. Lagerung

- Es ist wichtig, dass Sie die Elektroden zwischen den Einsätzen in der wiederverschließbaren Plastiktüte aufbewahren und die Tüte verschließen. Dadurch wird die Lebensdauer der Elektroden verlängert.
- Bewahren Sie das Gerät und alle Zubehörteile zwischen den Anwendungen in der Aufbewahrungstasche auf.

Lagerfähigkeit

- Die Lagerfähigkeit einer ungeöffneten Packung selbstklebender Elektrodenpads beträgt 4 Jahre. Dies kann durch sehr hohe Temperaturen oder sehr niedrige Luftfeuchtigkeit beeinträchtigt werden.
- Das Gerät hat keine feste Haltbarkeitsdauer.
- Unbenutzte Batterien haben eine nominelle Haltbarkeit von 3 Jahren, halten aber normalerweise länger.

4.3. Austausch der Batterie

- Wenn die Batterien schwach sind und 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.



Batterie-Warnungen

- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es voraussichtlich nicht über einen längeren Zeitraum verwenden werden. Bei einigen Batterietypen kann ätzende Flüssigkeit austreten.
- Nicht durchstechen, öffnen, zerlegen oder in einer feuchten und/oder korrosiven Umgebung verwenden.
- Setzen Sie es keinen Temperaturen über 60°C(140F) aus.



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

4.4. Pflege von Elektroden und Zuleitungen

- Die Elektroden sind wiederverwendbar, aber nur für einen Patienten bestimmt. Die Elektroden sollten für bis zu 20 Anwendungen reichen. Dies kann je nach Hautzustand, Feuchtigkeit und Lagerung zwischen den Anwendungen variieren.
- Um die Lebensdauer der Elektroden zu maximieren, stellen Sie sicher, dass die Elektroden immer wieder in die Plastikhülle eingesetzt und in der Plastiktüte aufbewahrt und versiegelt werden. Wenn die Elektroden austrocknen, kann sich dies negativ auf die Leistung der Behandlung auswirken.
- Der Klebstoff der Elektrode ist ein abziehbares Hydrogel (auf Wasserbasis). Um die Klebrigkeit der Elektrode wiederherzustellen, fügen Sie einen kleinen Tropfen Wasser hinzu und verteilen ihn. Vermeiden Sie es, zu viel hinzuzufügen, da die Elektrode sonst zu weich wird. Legen Sie in diesem Fall die Elektroden mit der klebrigen Seite nach oben für einige Stunden in den Kühlschrank, um die Klebrigkeit wiederherzustellen.
- Ersetzen Sie die Elektroden, wenn sie ihre Klebrigkeit verlieren. Eine schlechte Verbindung kann zu Unbehagen und Hautreizungen führen.
- Um Sicherheit und Effektivität zu gewährleisten, empfehlen wir, nur

TensCare-Elektroden zu verwenden.

- Die Lebensdauer der Anschlussdrähte hängt stark vom Gebrauch ab. Behandeln Sie die Drähte immer mit Vorsicht. Wir empfehlen, die Elektroden regelmäßig zu ersetzen (etwa alle 6 Monate).

4.5. Ersatzteile/Zubehör

Die folgenden Ersatzteile sind mit dem Perfect TENS kompatibel und können bei TensCare unter www.tenscare.co.uk oder +44(0) 1372 723434 bestellt werden.

E-CM5050	50x50mm Elektroden (Packung mit 4 Stück)
E-CM50100	50x100mm Elektroden (Packung mit 4 Stück)

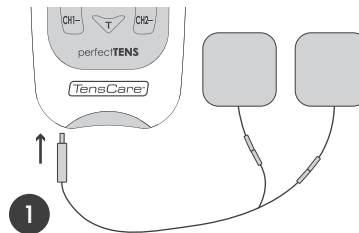
E-CR5050	50x50mm Cool Relief infundierte Elektroden (Packung mit 4 Stück)
E-CR50100	50x100mm Cool Relief infundierte Elektroden (Packung mit 4 Stück)
E-TRBG	50x50mm Blaues Gel hypoallergene Elektroden (4er Pack)
E-CMR60130	Brustelektroden (Packung mit 4 Stück)
L-CPT	Zuleitungsdraht
B-AA	AA-Batterien (Packung mit 2 Stück)

5. Technische Spezifikation

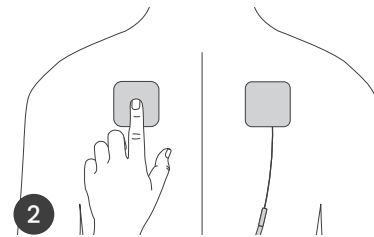
Wellenform	Symmetrisch biphasisch
Amplitude (über 500 Ohm Last)	80 mA Null bis Spitze +ve in 60 Schritten +/- 10%
Frequenzbereich	2-150Hz
Bereich der Impulsbreite	50-250us
Ausgangsstecker	Vollständig abgeschirmt: berührungssicher
Kanäle	Zweikanal
Energieversorgung	2 x AA Alkaline (zwei AA-Batterien)
Gewicht	75g (ohne Batterien)

Abmessungen	120 x 60 x 20 mm
Sicherheitsklassifizierung	Interne Stromquelle. Für den Dauereinsatz konzipiert. Kein besonderer Feuchtigkeitsschutz.
Nutzungsdauer	>5 Jahre
Software Version	PTensA_M6832_R6
Angewandter Teil	Elektroden für die Hautoberfläche
Klassifizierung der angewandten Teile	Typ BF
IP Bewertung	IP22
Umweltbezogene Spezifikationen	
Betriebsbedingungen	Temperaturbereich: 5 bis 40°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa
Lagerungsbedingungen	Temperaturbereich: -25 bis +60°C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 700 hPa bis 1060 hPa

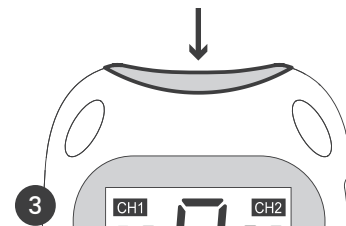
Guida rapida



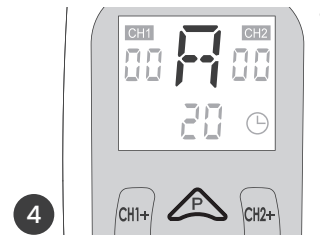
1 Collegare il dispositivo agli elettrodi.



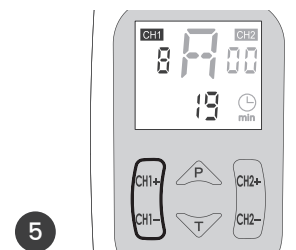
2 Posizionare gli elettrodi sull'area da trattare.



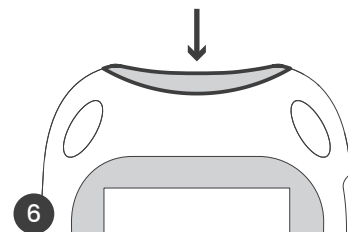
3 Tenga premuto il pulsante di accensione per accendere il dispositivo.



4 Selezioni un programma premendo il pulsante P.



5 Inizi la sessione aumentando l'intensità.



6 Tenga premuto il pulsante di accensione per spegnere il dispositivo.

Contents

1. Descrizione del dispositivo	70
1.1. Introduzione	70
1.2. Scopo previsto	70
1.3. Contenuto del kit	70
1.4. Opzioni di trattamento	70
1.5. Controlli e display	72
2. Come si usa	72
2.1. Impostazione del dispositivo	72
2.2. Posizionamento degli elettrodi	73
2.3. Completare un trattamento	75
2.4. Dopo un trattamento	78
2.5. Riassunto della guida al trattamento	79
3. Risoluzione dei problemi	79
4. Cura dei dispositivi	80
4.1. Pulizia	80
4.2. Conservazione	80
4.3. Sostituzione della batteria	80
4.4. Cura dell'elettrodo e del filo conduttore	81
4.5. Parti di ricambio/accessori	82
5. Specifiche tecniche	82

1. Descrizione del dispositivo

1.1. Introduzione

Perfect TENS è uno stimolatore elettroterapico a doppio canale, clinicamente testato, che utilizza la stimolazione elettrica transcutanea dei nervi (TENS) per fornire gestione e sollievo dal dolore.

Il dispositivo invia piccoli segnali elettrici al corpo tramite elettrodi adesivi indossati. Questi segnali interagiscono con i muscoli e/o i nervi. Se utilizzata come previsto, la TENS perfetta può fornire i seguenti benefici clinici:

- Riduzione del dolore
- Riduzione della dipendenza dai farmaci per il dolore

1.2. Scopo previsto

Perfect TENS è un dispositivo medico progettato per essere utilizzato nell'ambito dell'assistenza sanitaria domiciliare per fornire un sollievo sintomatico e la gestione del dolore localizzato acuto o cronico e del dolore muscolare ed è adatto all'uso da parte di tutti coloro che sono in grado di controllare il dispositivo e di comprendere le istruzioni.

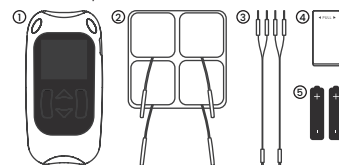
Non utilizzi il dispositivo per scopi diversi da quelli previsti.



Attenzione: Non è adatto all'uso nei bambini senza controllo medico.

1.3. Contenuto del kit

- 1 x Dispositivo TENS perfetto
- 4 x elettrodi 50x50 mm (E-CM5050)
- 2 x Fili conduttori (L-CPT)
- 1 x Clip da cintura staccabile
- 2 x Batterie AA
- 1 x Sacchetto per la conservazione
- 1 x Istruzioni per l'uso



1.4. Opzioni di trattamento

La TENS è un'opzione terapeutica sicura e clinicamente provata per alleviare il dolore. La TENS funziona in due modi:

Porta del dolore

Stimola i nervi sensoriali per bloccare i segnali di dolore che vengono ricevuti dal cervello. Ciò si ottiene con impostazioni ad alta frequenza, da 80 a 120 Hz. Pain Gate stim fornisce un sollievo dal dolore durante l'utilizzo.

Rilascio di endorfine

La TENS a bassa frequenza (in genere 2-10Hz) favorisce il rilascio di endorfine, il killer naturale del dolore dell'organismo. Il rilascio di endorfine si sviluppa nell'arco di 40 minuti e durerà diverse ore dopo la fine della stimolazione.

I programmi TENS hanno un'uscita costante o a raffica.

L'uscita costante offre una stimolazione continua, fornendo una sensazione costante e coerente.

L'emissione Burst segue uno schema On/Off, dando una sensazione di pulsazione o scoppio. Questo combina i vantaggi della TENS ad alta frequenza e a bassa frequenza.

Selezioni il trattamento desiderato dai programmi sottostanti.

Prog.	Tipo	Uscita	Tipo di soc-corso	Descrizione
A	Preimpostato	Costante	Cancello del dolore	Il programma TENS preimpostato più delicato. Consigliato per il primo utilizzo, per abituarsi alla sensazione di formicolio della TENS.
B	Preimpostato	Costante	Rilascio di endorfine	Programma a bassa frequenza ideale per i dolori cronici come il mal di schiena e l'artrite.
C	Preimpostato	Scoppio	Cancello del dolore e rilascio di endorfine	Programma ad alta frequenza in raffiche a bassa frequenza. Efficace per il dolore muscolare profondo.
D	Preimpostato	Costante	Rilascio di endorfine	Programma a bassa frequenza per promuovere il rilascio di endorfine. Fornisce un effetto calmante/rilassante.
E	Preimpostato	Costante	Cancello del dolore	Una versione più forte del programma A che fornisce una sensazione TENS più forte.
F	Preimpostato	Larghezza di impulso modulata	Cancello del dolore	Questo programma cambia costantemente l'ampiezza degli impulsi per evitare che si verifichi un alloggiamento. Fornisce una sensazione di massaggio lento e rilassante.
G	Preimpostato	Frequenza modulata	Cancello del dolore	Questo programma cambia costantemente la frequenza, per evitare che si verifichi un accomodamento. Ideale per trattare il dolore cronico per un lungo periodo di tempo.
H	Preimpostato	HAN	Cancello del dolore e rilascio di endorfine	Alterna la frequenza bassa a quella alta, passando da 3 secondi di sensazione di picchietto a 3 secondi di formicolio.
M	Manuale	Costante / Scoppio	Cancello del dolore e rilascio di endorfine	Programma TENS manuale per l'utilizzo di impostazioni di trattamento personalizzate.



Nota: I programmi TENS possono produrre risultati diversi per utenti diversi. Si consiglia di sperimentare i programmi disponibili e il posizionamento degli elettrodi per ottimizzare la terapia TENS e ottenere il massimo sollievo dal dolore.

1.5. Controlli e display

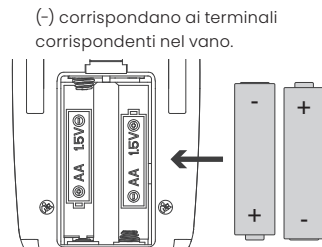


2. Come si usa

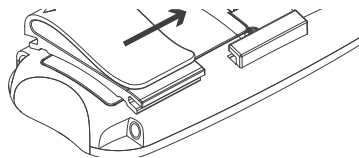
2.1. Impostazione del dispositivo

Installare le batterie

1. Rimuova il coperchio della batteria sul retro del dispositivo.
2. Inserisca le batterie, assicurandosi che le estremità positive (+) e negative

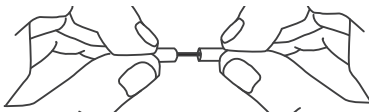


- Riposizionare il coperchio della batteria.
- Per utilizzare la clip da cintura, faccia scorrere la clip da cintura nei canali posteriori del dispositivo.



Collegli i conduttori

- Inserisca l'estremità bianca del cavo nella presa del canale sul retro del dispositivo.
- Spinga i pin metallici dei fili conduttori nelle prese sugli elettrodi.



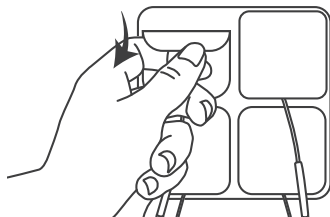
Posizionare gli elettrodi

- Prima di applicare gli elettrodi, si assicuri che la sua pelle sia pulita e asciutta.
- Selezioni la posizione degli elettrodi in base alla modalità di trattamento selezionata e all'area del corpo da trattare. Veda la guida nelle pagine seguenti.

Gli elettrodi devono sempre essere utilizzati in coppia (due elettrodi per canale) per garantire che il segnale possa fluire in un circuito. L'elettrodo positivo (+) deve

essere collegato al filo conduttore rosso, mentre l'elettrodo negativo (-) deve essere collegato al filo conduttore nero.

- Rimuova gli elettrodi dal rivestimento di plastica.
- Applicare gli elettrodi al corpo.



i Nota: si assicuri sempre che il dispositivo sia spento o che l'intensità sia zero prima di applicare gli elettrodi.

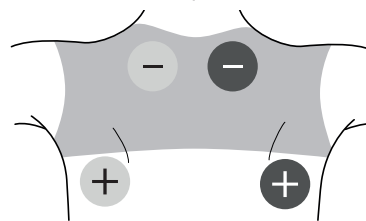
2.2. Posizionamento degli elettrodi

Il modo più semplice è applicare gli elettrodi intorno/vicino alla fonte del dolore.

La TENS attiva i nervi in modo ottimale se viaggia lungo il nervo piuttosto che attraverso di esso. Quindi, collochi un elettrodo più lontano dalla colonna vertebrale rispetto alla fonte del dolore, e uno più vicino.

Se il dolore è nella colonna vertebrale o vicino ad essa, posizionare un elettrodo su entrambi i lati della colonna vertebrale.

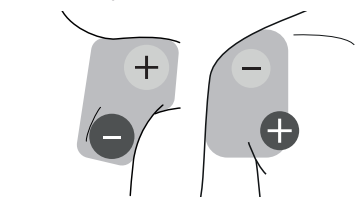
Dolore alla schiena superiore



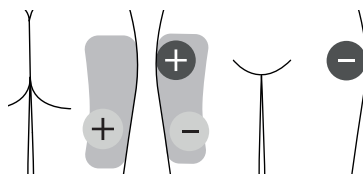
Dolore al polso



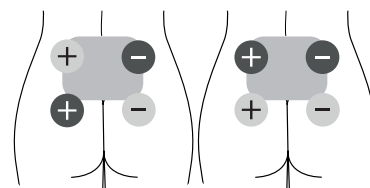
Dolore alla spalla



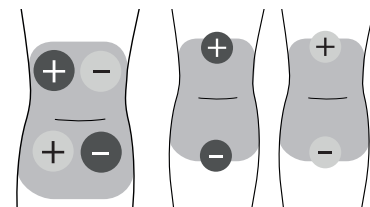
Dolore all'anca



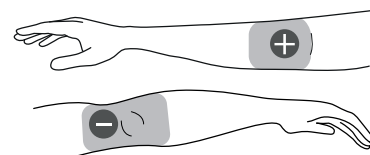
Dolore alla schiena inferiore



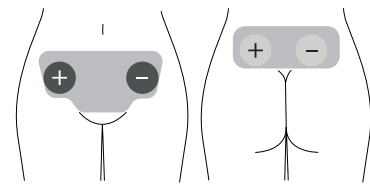
Dolore al ginocchio



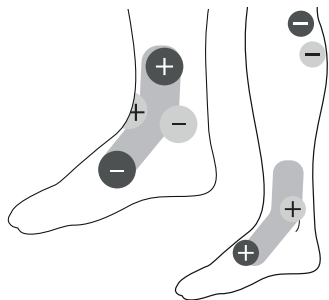
Dolore al gomito



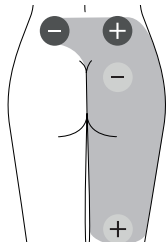
Dolore mestruale



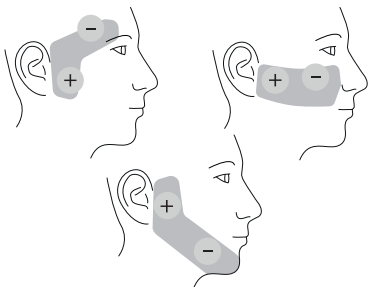
Dolore alla caviglia e al piede



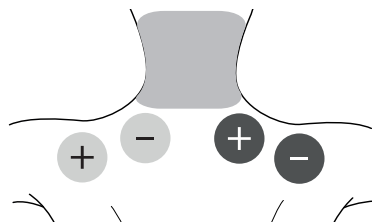
Sciatica



Neuralgia del trigemino



Dolore al collo



2.3. Completare un trattamento

Accensione e spegnimento

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



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

Selezione del programma

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



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

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

Selezione del tempo di trattamento

La durata predefinita del trattamento per ogni programma è di 20 minuti.

1. Per modificare la durata del trattamento, preme una volta il pulsante T. L'icona del timer lampeggerà sul display.




2. Prema CH1+ per cambiare la durata del trattamento da 10, 20, 30, 45, 60, 90 minuti o continuo.
3. Premere di nuovo T per confermare la

Selezione manuale dell'impostazione del programma

Il Programma M è un programma manuale che consente la selezione personalizzata dei parametri di trattamento. I parametri regolabili e le icone corrispondenti sullo schermo sono visibili di seguito:

Prog	Frequenza (Hz)	Larghezza d'impulso (µs)	Tempo di trattamento (min)	Uscita
M	2-150	50-250	Constant (C), 10,20,30,40,60	Constant (C) or Burst (B)

Parametro	Descrizione	Icona
Frequenza	Il numero di impulsi al secondo.	Hz
Larghezza d'impulso	La durata di un impulso individuale.	µs
Timer del trattamento	La durata del trattamento	 Icona del timer
Uscita costante / Burst	Il tipo di stimolazione per la TENS	C/B

durata del trattamento.

La TENS può essere utilizzata per tutto il tempo necessario. Il trattamento continuo va bene, ma gli elettrodi devono essere riposizionati almeno ogni 12 ore per consentire alla pelle di essere esposta all'aria.

La TENS a bassa frequenza funziona meglio quando l'intensità è sufficientemente alta da provocare piccole contrazioni muscolari. I risultati migliori si ottengono con una durata della sessione compresa tra 20 e 40 minuti. Un uso più prolungato può causare dolori muscolari.

Se non è sicuro, inizi con una sessione di trattamento di 20 minuti e aumenti/diminuisca secondo necessità.

1. Per regolare le impostazioni, prema il pulsante T.

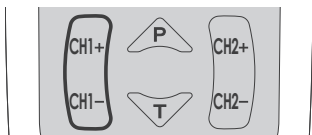
Il simbolo Hz lampeggerà sullo schermo, indicando che l'impostazione della frequenza è pronta per essere regolata.



2. Prema nuovamente il pulsante T per scorrere le varie impostazioni regolabili.

Le icone corrispondenti lampeggiano, indicando quale parametro può essere modificato.

3. Regoli i parametri premendo CH+-.



4. Dopo aver selezionato tutti i parametri e impostato la durata del trattamento, prema ancora una volta il pulsante T per confermare e salvare le impostazioni.

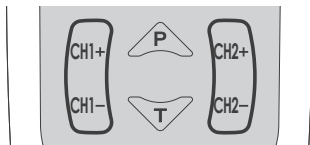
Avviare una sessione

Una volta impostato il dispositivo e selezionato il programma e la durata del trattamento preferiti, inizi la sessione di trattamento aumentando l'intensità con CH1+ o CH2+ (a seconda del canale collegato al suo corpo).

Selezione dell'intensità

A trattamento avviato, selezioni l'intensità

della stimolazione utilizzando i pulsanti CH+-. CH1+ CH1- controllano l'intensità degli elettrodi/induttori di sinistra. CH2+ CH2- controllano l'intensità dell'elettrocattetero/elettrodi di destra.



Perfect TENS ha 60 livelli di intensità. Ogni pressione dei pulsanti + e - regolerà l'intensità di 1 mA. L'intensità può essere aumentata o diminuita rapidamente tenendo premuti i pulsanti +-.

L'intensità non può essere aumentata se il dispositivo non è stato collegato correttamente al corpo (cioè se è stato creato un circuito chiuso). Se la TENS perfetta rileva una disconnessione in uno dei due canali, riporta automaticamente l'intensità a zero in quel canale e lampeggia '00'.

Per aumentare l'intensità, si assicuri che gli elettrodi siano collegati correttamente al corpo e al dispositivo.

La sensazione di stimolazione deve essere forte ma confortevole. Potrebbero essere necessari ulteriori aumenti durante l'uso, se il suo corpo si abitua alla sensazione. A bassi livelli di intensità, è comune che non si avverta alcuna sensazione. Aumenti lentamente l'intensità per trovare un livello adatto a lei.

Potrebbe essere necessario aumentare

l'intensità a metà del trattamento, in quanto il suo corpo si abitua alla sensazione. Se la sensazione diventa fastidiosa, riduca l'intensità.

Quando i LED gialli nelle prese di uscita del canale si accendono, significa che l'intensità della stimolazione è abbastanza alta da essere dannosa se non viene utilizzata correttamente. Si prega di usare con cautela.

Blocco tastiera

Se non preme alcun tasto per 30 secondi, la tastiera si blocca. Questo serve ad evitare modifiche accidentali delle impostazioni. Per sbloccare, prema i tasti CH1- o CH2-.

Batteria scarica

Quando la batteria è scarica, le icone della batteria vengono visualizzate sullo schermo. Il dispositivo si spegnerà automaticamente dopo 2 minuti. Sostituisca con nuove batterie AA.

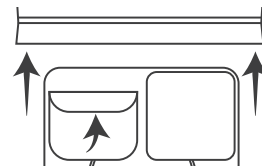
2.4. Dopo un trattamento

Disconnettere il dispositivo

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

1. Rimuova gli elettrodi dalla pelle tenendo il cuscinetto e tirando delicatamente. Non tiri i fili conduttori.
2. Riposizionare gli elettrodi sul rivestimento di plastica.
3. Scollegare le derivazioni dagli elettrodi e dal dispositivo.

4. Posizionare gli elettrodi nella busta di plastica richiudibile.



5. Riportare il dispositivo, gli elettrocatteteri e gli elettrodi nella busta di conservazione.

Frequenza di utilizzo

La TENS può essere utilizzata con la frequenza necessaria ed è approvata per l'uso quotidiano.

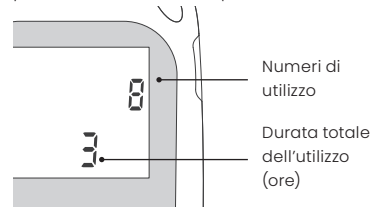
Memoria d'uso

La TENS perfetta tiene traccia del numero e della durata dell'utilizzo.

Per visualizzare la memoria di utilizzo, prema i pulsanti T e CH2- per 3-5 secondi. Il display mostrerà il numero di volte utilizzate e la durata in ore di utilizzo.

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

Per azzerare la memoria, tenga premuti i pulsanti T e CH1- insieme per 3-5 secondi.



2.5. Riassunto della guida al trattamento

Tempo di trattamento	Intensità	Frequenza di utilizzo
TENS ad alta frequenza - per il tempo necessario a fornire sollievo dal dolore	Livello di intensità che offre una sensazione forte ma confortevole.	La TENS può essere utilizzata con la frequenza necessaria ed è approvata per l'uso quotidiano.
TENS a bassa frequenza - 20-40 minuti		

3. Risoluzione dei problemi

Se il dispositivo non funziona correttamente, utilizzare la seguente guida.

Problema	Possibili cause	Soluzione
Il display non si accende	Batterie scariche	Sostituire le batterie
	Le batterie sono state inserite in modo errato	Rimuova l'involucro di plastica Verifichi che le estremità positive e negative siano posizionate correttamente
I controlli non funzionano	Molle danneggiate nel vano batteria	Contatta il fornitore
	La tastiera è bloccata.	Se viene visualizzata l'icona della chiave, prema CH1- o CH2- per sbloccare il dispositivo.
Display della batteria scarica	Batterie scariche	Sostituire le batterie
Nessuna sensazione	L'intensità non è abbastanza forte	Aumentare l'intensità. La maggior parte degli utenti sentirà qualcosa con un'impostazione inferiore a 20 mA.
La produzione non aumenterà oltre lo zero	C'è un errore di collegamento che porta a un circuito aperto.	Si assicuri che la macchina sia fissata correttamente al suo corpo.
	Gli elettrodi non sono collegati al corpo	Provi a utilizzare il secondo filo conduttore.
	I conduttori sono difettosi/danneggiati	Se necessario, acquisti un ricambio.

Cambiamento improvviso della sensazione

Se interrompe la stimolazione e continua qualche minuto dopo, il segnale sarà molto più forte.

Riportare sempre l'intensità a zero dopo aver scollegato le derivazioni o gli elettrodi adesivi.

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

Email: customer.service@tenscare.co.uk

Telefono: +44 1372 723434



Nota: Perfect TENS non ha caratteristiche prestazionali essenziali. Il guasto del dispositivo non causerà un rischio clinico inaccettabile per l'utente.

4. Cura dei dispositivi

4.1. Pulizia

- Pulisca il dispositivo e i fili conduttori almeno una volta alla settimana, strofinando con un panno umido e una soluzione di acqua e sapone neutro. Asciughi.
- Non immerga il dispositivo nell'acqua.
- Non utilizzi altre soluzioni di pulizia oltre all'acqua e al sapone.

4.2. Conservazione

- Tra un utilizzo e l'altro, è importante conservare gli elettrodi nella loro busta di plastica richiudibile e sigillata. Questo aiuterà a prolungare la durata degli elettrodi.
- Conservi il dispositivo e tutti gli accessori nella custodia tra un utilizzo e l'altro.

Durata di conservazione

- La durata di conservazione di una confezione non aperta di elettrodi

adesivi è di 4 anni. Questa durata può essere influenzata da temperature molto elevate o da un'umidità molto bassa.

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

4.3. Sostituzione della batteria

- Quando le batterie sono scariche e l'icona della batteria è visualizzata sul display, sostituisca le batterie.
- Le batterie devono durare almeno 15 ore a 50 mA, 300 µs, 50 Hz.
- L'unità funzionerà con le batterie ricaricabili, ma il display potrebbe apparire poco luminoso.



Avvertenze sulla batteria

- Rimuova le batterie dal dispositivo se è improbabile che venga utilizzato per un lungo periodo. Alcuni tipi di batterie possono perdere liquido corrosivo.
- Non forare, aprire, smontare o utilizzare

in un ambiente umido e/o corrosivo.

- Non esponga a temperature superiori a 60°C (140F).
- Non metta, conservi o lasci vicino a fonti di calore, alla luce solare diretta e forte, in un luogo ad alta temperatura, in un contenitore pressurizzato o in un forno a microonde.
- Non si immerga nell'acqua e non si bagni.
- Non faccia un cortocircuito.
- Non colleghi il dispositivo se il coperchio della batteria non è in posizione.
- Se la batteria fuoriesce e viene a contatto con la pelle o gli occhi, si lavi accuratamente con molta acqua e si rivolga immediatamente a un medico.
- Tenga le batterie fuori dalla portata dei bambini per evitare che le ingeriscano per errore. Se il bambino le ingerisce, contatti immediatamente il medico.
- Non cerchi mai di ricaricare una batteria alcalina. Rischio di esplosione.
- Non mescoli batterie vecchie, nuove o di tipo diverso, perché ciò potrebbe causare perdite di batteria o l'indicazione di batteria scarica.
- Smaltimento: Smaltisca sempre le batterie e il dispositivo in modo responsabile, secondo le linee guida del governo locale. Non getti le batterie nel fuoco. Rischio di esplosione.

4.4. Cura dell'elettrodo e del filo conduttore

- Gli elettrodi sono riutilizzabili, ma per un singolo paziente. Gli elettrodi dovrebbero fornire fino a 20 utilizzi. Ciò può variare a seconda delle condizioni della pelle, dell'umidità e della conservazione tra un uso e l'altro.
- Per massimizzare la durata degli elettrodi, si assicuri sempre che gli elettrodi siano riposti nella loro fodera di plastica e conservati e sigillati nella busta di plastica. Quando gli elettrodi si asciugano, possono avere un impatto negativo sulle prestazioni del trattamento.
- L'adesivo dell'elettrodo è un idrogel pelabile (a base d'acqua). Per ripristinare l'adesività dell'elettrodo, aggiunga una piccola goccia d'acqua e la distribuisca. Eviti di aggiungerne troppa, perché renderebbe l'elettrodo troppo morbido. In tal caso, metta gli elettrodi con il lato appiccicoso rivolto verso l'alto in frigorifero per qualche ora, in modo da recuperare l'adesività.
- Sostituisca gli elettrodi quando perdono la loro adesività. Una cattiva connessione può causare disagio e irritazione della pelle.
- Per garantire la sicurezza e l'efficacia, consigliamo di utilizzare esclusivamente gli elettrodi TensCare.
- La durata dei fili conduttori dipende molto dall'uso. Maneggi sempre le

derivazioni con cura. Consigliamo di sostituire regolarmente i fili conduttori (ogni 6 mesi circa).

4.5. Parti di ricambio/accessori

I seguenti pezzi di ricambio sono compatibili con la Perfect TENS e possono essere ordinati a TensCare all'indirizzo www.tenscare.co.uk o al numero +44(0) 1372 723434.

E-CM5050	Elettrodi 50x50 mm (confezione da 4)
E-CM50100	Elettrodi 50x100 mm (confezione da 4)

E-CR5050	Elettrodi infusi Cool Relief 50x50 mm (confezione da 4)
E-CR50100	Elettrodi infusi Cool Relief 50x100 mm (confezione da 4)
E-TRBG	Elettrodi ipoallergenici in gel blu 50x50 mm (confezione da 4)
E-CMR60130	Elettrodi per il seno (confezione da 4)
L-CPT	Filo conduttore
B-AA	Batterie AA (confezione da 2)

5. Specifiche tecniche

Forma d'onda	Bi-fasico simmetrico
Ampiezza (su un carico di 500Ohm)	80 mA da zero a picco +ve in 60 passi +/- 10%
Gamma di frequenza	2-150Hz
Intervallo di larghezza d'impulso	50-250us
Spina di uscita	Completamente schermato: a prova di tatto
Canali	Doppio canale
Alimentazione	2 x AA alcaline (due batterie AA)
Peso	75 g (senza batterie)
Dimensioni	120 x 60 x 20 mm

Classificazione di sicurezza

Fonte di alimentazione interna.
Progettato per l'uso continuo.
Nessuna protezione speciale contro l'umidità.

Vita di servizio >5 anni

Versione del software PTensa_M6832_R6

Parte applicata Elettrodi per la superficie della pelle

Classificazione delle parti appli-cate Tipo BF

Grado di protezione IP IP22

Specifiche ambientali

Condizioni operative Intervallo di temperatura: Da 5 a 40°C
Umidità: 15-90% RH senza condensa
Pressione atmosferica: da 700 hPa a 1060 hPa

Condizioni di conservazione Intervallo di temperatura: da -25 a +60°C
Umidità: 15-90% RH senza condensa
Pressione atmosferica: da 700 hPa a 1060 hPa

Thank you for using Perfect TENS...

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



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



TensCare Ltd.

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



2797

EU DoC

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



Advena Ltd.

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



TensCare Europe BV

Beukenlaan 23-033,
1701 DA, Heerhugowaard,
Netherlands