



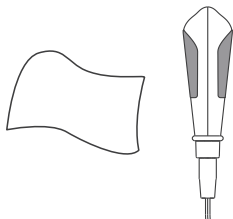
SurePRO



Instructions for Use
Please read carefully

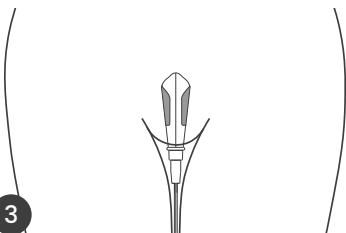
TensCare™

Quickstart Guide



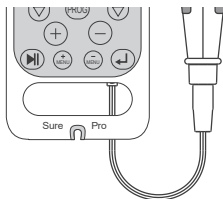
1

Clean the probe with a wipe or with a cloth and some warm soapy water



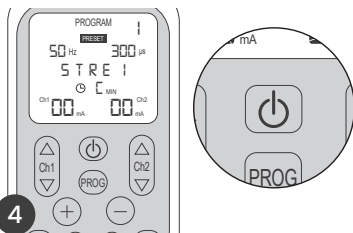
3

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



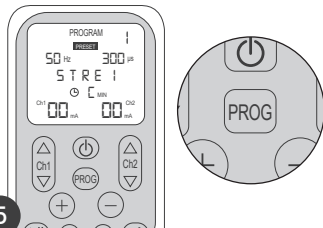
2

Connect the probe to the device.



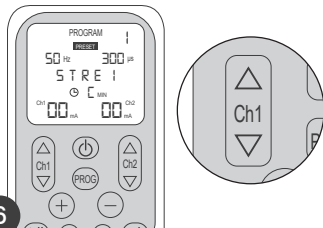
4

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



5

Select a programme by pressing the programme selection button.



6

Start the session by increasing the intensity.

Contents

1.	Device Description	3
1.1.	Introduction	3
1.2.	Intended purpose	3
1.3.	Kit contents	4
1.4.	Treatment programmes	4
1.5.	Controls and display	13
2.	How to Use	14
2.1.	Device setup	14
2.2.	Starting a session	18
2.3.	Completing a treatment	18
2.4.	Alternative electrode treatment	19
2.5.	Alternative anal probe treatment	19
2.6.	Kegel exercises	20
3.	Troubleshooting	21
4.	Device Care	23
4.1.	Cleaning	23
4.2.	Storage	23
4.3.	Charging Sure Pro	23
4.4.	Probe and lead wire care	25
4.5.	Electrode care	25
4.6.	Replacement parts	25
5.	Technical Specification	26



1. Device Description

1.1. Introduction

Sure Pro is a clinically proven electrical muscle stimulator designed to treat urinary and faecal incontinence and improve pelvic floor health. It uses gentle electrical signals delivered through a vaginal or anal probe to stimulate and contract the pelvic floor muscles, promoting muscle strength and bladder control to help reduce or eliminate leakage. Pelvic floor stimulation may also support sexual health by toning the muscles involved in intimacy.

The **Sure Pro** is a versatile unit suitable for home use, featuring two independent stimulation channels and compatibility with vaginal or anal electrodes, as well as self-adhesive pads for urge incontinence and pain relief. It offers 12 preset programmes and 3 manual programmes, including specialised settings for transcutaneous tibial nerve stimulation for urge incontinence. Manual programmes can be customised by healthcare professionals to meet individual needs.

Sure Pro can provide relief from:

- Urinary and faecal incontinence: stress, urge, mixed types, and post-prostatectomy urinary incontinence in men.
- Chronic pelvic pain: conditions such as vulvodynia, symphysis pubis dysfunction, or interstitial cystitis.
- Primary dysmenorrhoea (period pain).

When used as intended, **Sure Pro** may deliver the following clinical benefits:

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

1.2. Intended purpose

Sure Pro is a medical device designed for use in the home healthcare environment to treat symptoms of urinary and/or faecal incontinence, including stress, urge, and mixed types. It may also help relieve symptoms of primary menstrual pain (dysmenorrhoea) and chronic pelvic pain, as well as secondary menstrual pain caused by conditions such as endometriosis, fibroids, or pelvic inflammatory disease.

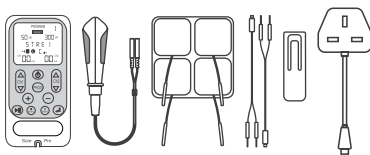
Sure Pro is suitable for use by adults (18 years+) who can control the device and understand the instructions.

Do not use the device for any other purpose.



1.3. Kit contents

- 1 x **Sure Pro** device
- 1 x Liberty Loop vaginal probe (X-VP)
- 4 x 50x50mm electrode pads (E-CM5050)
- 2 x Lead wires (L-ST2)
- 1 x Detachable belt clip
- 1 x Charging adapter
- 1 x Storage pouch
- 1 x Instructions for Use



1.4. Treatment programmes

Each programme has its own combination of Frequency and Pulse Width settings which allow for different sensations through the probe or optional electrode pads and help treating the different types of incontinence.

Frequency (measured in Hz - pulses per second)

Low frequencies (1-10 Hz) have a purifying and relaxing effect through individual contractions.

Medium frequencies (20-50 Hz) can put a high level of strain on the muscle, thus promoting the muscular structure

Endorphin release (programme PAIN only): A low frequency of 4 or 10 Hz allows for the release of endorphins, the body's natural morphine-like substances.

Pulse Width (measured in μ s - millionths of a second)

The **Sure Pro** unit has pulse widths of 50 to 500 μ s. Generally speaking, the higher

the pulse width, the more "aggressive" the stimulation feels,

if the pulse width is set high enough, it will usually elicit a muscle contraction, which is required for an effective toning of the pelvic floor muscles.

The **Sure Pro** has 12 preset programmes, with programmes for each type of incontinence (**STRESS, URGE and MIXED**), as well as other programmes for conditions including loss of sensation and pelvic pain .

1) STRE 1 - Stress Incontinence

The **STRESS** incontinence programme strengthens the muscles of the pelvic floor using gentle stimulation. Once muscular strength has been improved these muscles are better able to resist urinary leakage caused by external pressure being applied to the bladder such as with a cough, sneeze or physical exertion. The stimulation causes the muscles to contract and work thereby building their strength.

Successful treatment requires stimulation once a day for one to three months. Improvement starts becoming apparent after about four weeks. It helps to keep a record of leakage problems so that you have an objective measure of your progress.

The sensation is like a strong drawing in of the muscles of the vagina, pulling up the pelvic floor. Your natural reaction will be to pull your muscles in and up, and this exercises and strengthens them.

It is necessary that the pelvic floor muscles contract. Increase the intensity level as high as you can tolerate, then reduce by 1 mA.

2) STRE 2 – Stress Incontinence, aftercare

Having restored your pelvic floor muscles to an excellent condition with **STRE 1**, you will want to keep them toned and strong.

Regular use of this programme, about twice a week, will ensure that your muscles remains fit and toned.

May also be used as an alternative treatment for **STRE 1**.

The sensation is a mixture of a strong drawing in of the muscles and then releasing. The programme repeats this sensation.

It is necessary that the pelvic floor muscles contract. Increase the intensity level as high as you can tolerate, then reduce by 1 mA.

A strong and fit pelvic floor muscle may increase sexual health and enjoyment.

3) URGE – Urge Incontinence

The **URGE** incontinence programme reduces the involuntary contractions of the bladder (detrusor) muscle. This prevents the unwanted and unexpected emptying of the bladder.

Successful treatment will require daily stimulation and improvements can be seen in as little as two weeks.

The sensation is of a longer and softer pulling in of the pelvic floor than the **STRESS** programme.

It is important to feel this sensation throughout the programme, so you may need to increase the intensity during the treatment session. However, it is not necessary to contract the muscles.

4) MIXED – Mixed Incontinence

This programme is ideal if you suffer both stress and urge incontinence. This programme is a combination of 15 minutes of the **URGE** programme, followed by 15 minutes of the **STRE 1** programme.

During the first part, the sensation in the pelvic floor is soft, like a vibration. It is important to feel this sensation throughout the programme; you may need to increase the intensity during the treatment session. However, it is not necessary to contract the muscles.

In the second part, the sensation is like a strong drawing in of the muscles of the vagina, pulling up the pelvic floor.

Your natural reaction will be to pull your muscles in and up, and this exercises and strengthens them.



It is necessary that the pelvic floor muscles contract. Increase the intensity level as high as you can tolerate, then reduce by 1 mA.

5) URGE2 – Urge Incontinence, aftercare

Similar to the programme 3, but the sensation is continuous (there is no work/rest period), which you may find more comfortable.

The sensation in the pelvic floor is soft, like a vibration. It is important to feel this sensation throughout the programme, so you may need to increase the intensity during the treatment session. However, it is not necessary to contract the muscles.

6) SENS – Lack of Sensation

After surgery or childbirth, you may find that you have good muscle control, but experience a lack of sensitivity. This can be due to nerve damage and is a problem that may be helped with the programme.

The sensation is like a strong drawing in of the muscles of the vagina, pulling up of the pelvic floor. Your natural reaction will be to pull in and up your muscles, thereby exercising and strengthening them.

It is necessary that the pelvic floor muscles contract. Increase the intensity level as high as you can tolerate, then reduce by 1 mA.

7) PFW A – Pelvic Floor Workout

A multiphased programme for Mixed incontinence. The smaller steps in frequency are believed to be less likely to aggravate the Urge component.

The sensation is like a strong drawing in of the muscles of the vagina, pulling up of the pelvic floor. Your natural reaction will be to pull in and up your muscles, thereby exercising and strengthening them.

It is necessary that the pelvic floor muscles contract. Increase the intensity level as high as you can tolerate, then reduce by 1 mA.

8) PFW B – Pelvic Floor Workout, aftercare

Having restored your pelvic floor muscles to an excellent condition with.

9) ENDUR – Endurance

Choose this programme if you feel like you can contract your pelvic floor muscles quite easily, but can't keep them contracted for very long. **ENDUR** programme will help to build up muscle strength and improve muscle endurance.

The sensation is like a strong drawing in of the muscles of the vagina, pulling up of the pelvic floor. Your natural reaction will be to pull in and up your muscles, thereby exercising and strengthening them.

It is necessary that the pelvic floor muscles contract. Increase the intensity level as high as you can tolerate, then reduce by 1 mA.

10) PAIN – Pelvic pain

The **PAIN** programme helps treat pain in the pelvic area. It is particularly useful for treating vulvodynia, a condition that can cause burning, stinging, irritation and rawness in the female genital area.



The sensation in the pelvic floor is soft, like a vibration. It is important to feel this sensation throughout the programme; you may need to increase the intensity during the treatment session. However, it is not necessary to contract the muscles.

PFW A, you will want to keep them toned and strong with this programme which has a longer Work time (contraction time).

The sensation is the same as **PFW A**.

It is necessary that the pelvic floor muscles contract. Increase the intensity level as high as you can tolerate, then reduce by 1 mA.

11) TIBN 1 – Transcutaneous tibial nerve stimulation

External stimulation of the ankle with self-adhesive electrode pads. It is particularly effective for urge and faecal incontinence. Uses 10Hz

See Section 10.3. for more information about this programme.

12) TIBN 2 – Transcutaneous tibial nerve stimulation

Same as 11, but at 20 Hz.

For the programmes that cause muscle contractions, it is advisable not to 'overdo' it early on, as the resulting aches may not be felt until the next day. As long as you can feel the contraction, it is working. You can build up slowly over a number of days.

Most of the programmes cycle between **Work** and **Rest** to allow your muscles to recover in between contractions.

For best results in the programmes that cause muscle contractions try to contract the pelvic floor muscles along with the **Sure Pro**, and to sustain the contraction into the rest interval. If possible, link the contraction to your breathing to get into a gentle rhythm.

When you change the strength setting, this cycle stays on Work until you stop pressing the buttons Ch1▲ or Ch2▲ for more than 5 seconds.

Once the pelvic floor has been strengthened using the **Sure Pro**, continue to exercise the pelvic floor muscles regularly.

The uses mentioned above for each programme are indicative only, it is possible to adapt the use according to your needs.

Choosing the Right Strength

The goal of the programmes that cause muscle contractions is to produce powerful muscle contractions. The strength of the intensity should be increased to **about three times the level at which you can first feel the tingling**, or to as high as you can stand without causing pain. You will probably feel that electrical contraction is being more powerful than a voluntary contraction, because the current also stimulates your sensory nerves. The signals have a pain-relieving effect.

You may find the sensation uncomfortable to start with, so that you may not get up to therapeutic strength at the start of the treatment. The strength can be increased



during the course of the treatment, as you become accustomed to the sensation.

The powerful muscle contractions caused by electrical stimulation sometimes give rise to training aches, which usually disappear within a week.

Treatment Time and Treatment Interval

Current clinical evidence indicates that there should normally be no need to exceed the default treatment time settings in all but

the **URGE**, **URGE 2** and **PAIN** programmes. These may be used continuously if required.

Most clinical trials for stress incontinence (**STRE 1** and **STRE 2**) have used no more than one treatment per day. The evidence seems to show that there is no additional improvement to using stimulation more than 3 times a week. However, for home use, better long- term compliance is achieved by establishing a routine of using **Sure Pro** daily.

PROGRAMME SETTINGS

	Programme	Frequency (Hz)	Pulse Width (µs)	Ramp (sec)	Work (sec)	Rest (sec)	Default duration (min)
1	STRE 1	50	300	1	5	10	20
2	STRE 2	35	250	2	3	6	20
3	URGE	10	200	1	5	10	20
4	MIXED	10/50	200/300				30
5	URGE 2	10	200	Constant			Continuous
6	SENS	3/10/20/30/40	250/200				25
7	PFW A	See the table below					
8	PFW B	See the table below					
9	ENDUR	20	250	2	5	10	20
10	PAIN	4	200	Constant			20
11	TIBN 1	10	200	Constant			20
12	TIBN 2	20	200	Constant			20
13	CSTM 1	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60
14	CSTM 2	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60
15	CSTM 3	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60



PFW	Frequency (Hz)	Pulse Width (μs)	Work (sec)	Rest (sec)	Default duration (min)	
A	20	250 μs fixed	4	6	2	
	20	250 μs stepped	4	6	5	
	3	250 μs fixed	4	4	5	
	10	500 μs fixed	4	4	15	
	20	250 μs stepped	4	6	10	
	35	250 μs stepped	4	8	5	
	45	250 μs stepped	4	8	5	
	10	500 μs fixed	4	4	5	
					Total	52 min
	B	20	250 μs fixed	6	8	2
20		250 μs stepped	6	8	5	
3		250 μs fixed	6	6	5	
10		500 μs fixed	6	6	15	
20		250 μs stepped	6	8	10	
35		250 μs stepped	6	12	5	
45		250 μs stepped	6	12	5	
10		500 μs fixed	6	6	5	
				Total	52 min	

In PFWA the Pulse Width increases from 175 μs to 250 μs in 4 secs - 25 μs per sec. This stepping up occurs during Output ON time.

In PFWB the Pulse Width increases from 170 μs to 250 μs in 8 secs - 10 μs per sec.



TRANSCUTANEOUS TIBIAL NERVE STIMULATION

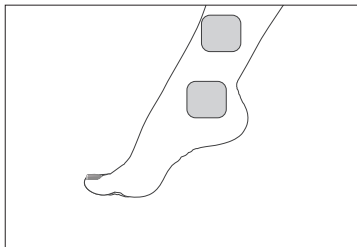
Transcutaneous stimulation of the posterior tibial nerve is effective for the treatment of urge and faecal incontinence.

The exact mechanism of action is unclear, but it is thought that tibial nerve contains mixed sensory motor nerve fibres that originate from the same spinal segments as the nerves to the bladder and pelvic floor.

Clinical trials have shown that TNS using a self-adhesive surface stimulation electrode without an implanted needle electrode (or internal electrode) can be effective.

(Ref: Joanne Booth et al. 2018. The effectiveness of transcutaneous tibial nerve stimulation (TTNS) for adults with overactive bladder syndrome: A systematic review. Neurology and Urodynamics. Volume37, Issue2. Feb 2018. 528-541)

Place the self-adhesive electrodes on the ankle skin with the negative (black lead wire connector) electrode behind the internal malleolus and the positive electrode (red lead wire connector) about 10 cm, above the negative electrode as shown below



Choose the programmes 11 or 12 (TIBN 1 or TIBN 2). Adjust intensity level until you see your toes moving, then reduce 1 or 2 mA. Use for 20 minutes once or twice daily.

The **Sure Pro** will send an electrical impulse to the nerve. This nerve impulse is then transmitted to the sacral plexus which regulates the control of bladder and pelvic floor muscles.



Warning: The **TIBN 1** and **TIBN 2** programmes are designed to be used only with self-adhesive electrode pads. Using these programmes with a vaginal probe could produce a too strong and unpleasant stimulation.

When you select the **TIBN 1** or **TIBN 2** programmes, the intensity freezes to 1, the warning triangle flashes and the buttons Ch1▲ and Ch2▲ are locked. Press ↵ to confirm the use of this programme or to change programmes.

MANUAL PROGRAMMES



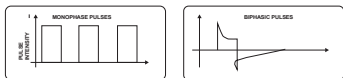
Warning: Consult your healthcare professional before using these programmes.

Correct settings depend on your muscle tone and exercise goals. Inappropriate settings could cause discomfort or muscle injury or aggravate Urge incontinence.

The programmes 13, 14 and 15 (respectively **CSTM 1**, **CSTM 2**, **CSTM 3**) are the manual programmes.

The effect of electrical stimulation on the body depends on a number of settings. In these programmes you can adjust the following:

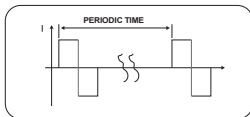
Pulse waveform



This describes the time function of the excitation current which may be either monophasic or biphasic. With monophasic pulse trains, the current flows in one direction. With biphasic pulses, the excitation current alternates its direction.

The **Sure Pro** uses only biphasic pulse trains as they reduce the strain on the muscle, leading to less muscle fatigue as well as safer application, and reduce the risk of skin irritation under the electrode.

Pulse frequency



Frequency indicates the number of individual pulses per second and is indicated in Hz (Hertz= pulses per second). It can be calculated by working out the inverse value of the periodic time.

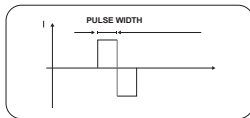
Different types of muscle fibres react preferentially to different frequencies: Slow-response fibres tend to react to lower pulse

frequencies up to 15Hz, while fast- response fibres only respond to frequencies over approx. 35Hz.

With pulses of 45 to 70Hz, there is permanent tension in the muscle (tetany) combined with premature muscle fatigue. Higher pulse frequencies can therefore be used for elasticity and maximum strength training.

For soothing and pain relief: A frequency of 90 Hz is good at blocking pain signals. A low frequency of 4 or 10Hz allows for the release of endorphins, the body's natural morphine-like substances.

Pulse Width



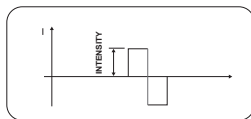
Pulse width is used to indicate the duration of an individual pulse in microseconds (μ s).

A larger muscle mass requires a greater pulse width. A higher Pulse Width is also more likely to activate pain nerves, so there is a fine balance between maximum muscle stimulation and tolerable sensation.

Muscle stimulation: 50–400 μ s.

Pain relief and soothing: 50 to 250 μ s.

Pulse Intensity



Setting the degree of intensity is dependent on the subjective feeling of each individual user and is determined by a number of parameters such as application site, skin circulation, skin thickness as well as quality of electrode contact. The actual setting should be effective but should never produce any unpleasant sensation such as pain at the site of application.

In pain relief and soothing programmes, a slight tingling sensation indicates sufficient stimulation energy. As you become accustomed to the stimulation, you may need to increase the intensity

In muscle stimulation programmes, the intensity needs to be as high as possible for maximum benefit – so set just below the pain threshold.

With prolonged application, you may need to increase intensity as nerves get used to the stimulation and become less sensitive (known as accommodation).

Ramp (rise)

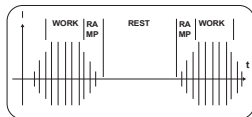
This is the time in seconds taken to move up and down between zero and the set stimulation strength. The **Sure Pro** can be adjusted from 1 to 10 seconds in steps of 0.5 sec.

Work

This is the time in seconds that muscle is stimulated (not including Ramp time). The **Sure Pro** offers a range of work periods from 1 to 20 sec.

Rest

This is the time in seconds at zero strength in between stimulation. The **Sure Pro** offers a range of rest periods from 0 to 30 sec. The EMS programmes use an Active Rest – low frequency pulses help to clear metabolites in between Work periods.



Note: If Rest is set to 0, Ramp is also zero and output is continuous.



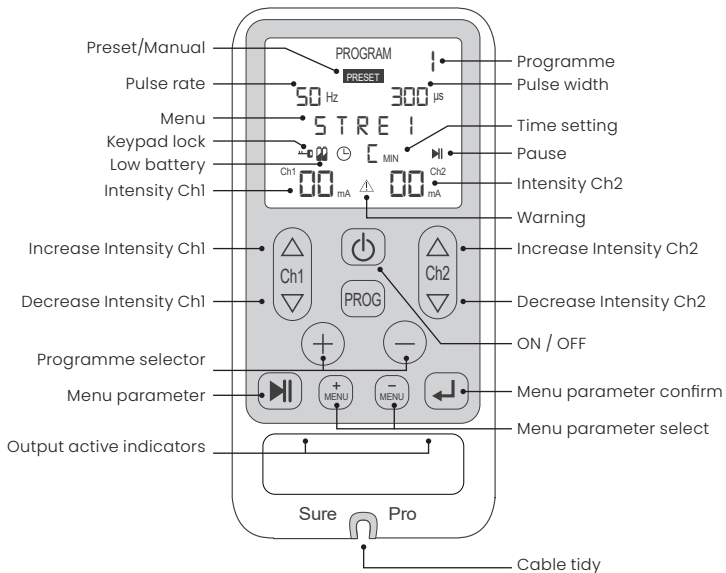
Warning: The warning triangle is displayed if the Rest period is less than:

$$\text{RestTime} = \text{Worktime} * (\text{WorkHz} - 16.66) / 16.66$$
seconds.

This is because muscle fibres can only activate a limited number of times a minute (about 1000) without becoming fatigued.

If the warning triangle is displayed at any other time, refer to troubleshooting section of this manual.

1.5. Controls and display



2. How to Use

2.1. Device setup

On/Off

1. To turn the unit on, press the ON/OFF button and hold for 3 to 5 seconds until the display shows.
2. To turn the unit off, press Ch1▼ or Ch2▼ button to unlock the keypad and press the ON/OFF button and hold for 3 to 5 seconds until the display stops.

At first use, the display shows that the unit is automatically set in programme STRE 1 at zero strength.

When switched on the unit will automatically start in the programme which was being used when it was last switched off.

The unit will turn off automatically:

- When the Timer reaches zero,
- If it is left at zero strength for more than 5 minutes.



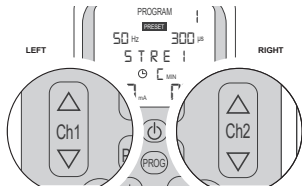
Note: Always check unit is OFF before applying or removing probe or pads.

The backlight will turn off 10 seconds after the last button press.

Strength controls

The buttons marked Ch1▲, Ch1▼, Ch2▲ and Ch2▼ are the strength controls.

The left-hand buttons change strength in the left-hand lead, Ch1, and the right-hand buttons change the right-hand lead, Ch2.



To increase strength in steps of 1 mA, press and release the top part of the two channel buttons, marked Ch1▲ and Ch2▲.

To decrease the strength, press and release the lower part of the buttons marked Ch1▲ and Ch2▲.

The unit will remain in the WORK part of the cycle for 5 seconds while intensity is being adjusted.

The strength levels are shown on the LCD.

The strength control buttons will not operate until the unit is properly connected to you (probe inserted correctly). **Sure Pro** detects a disconnection and automatically returns the strength to zero.

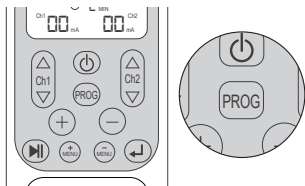
The unit has 99 levels of strength. If you hold down the button Ch1▲ or Ch2▲ for 3 to 5 seconds, the strength will start scrolling.

You may feel nothing over the first few presses. Continue pressing until the sensation is strong but comfortable. Further increases during use may be necessary if your body becomes used to the sensation.

The yellow LED on the output socket indicates that there is an active output. The display will remain on for 5 seconds after the plug is removed.

Programme select

The button marked PROG is the programme control. The **Sure Pro** has 12 preset programmes.



On first use the STRE 1 programme is automatically selected. On the next use it will start with the last programme used.

Each time you press and release the PROG button, the programme will change, and the screen will display the programme selected.

Each time you change the programme, the intensity will reset to zero. This safety feature prevents sudden unpleasant changes in stimulation, since each programme produces a different sensation.

The backlight turns off 5 seconds after the last button press.

Treatment timer

The default setting for preset programmes is shown on the screen.

To alter the Treatment Timer setting, press +Menu or -Menu. The display will flash. Use + and - buttons to adjust the treatment time. Then press ↵ to accept the change.

You can set session times of C (continuous) or 5 to 60 minutes in 5 minutes steps.

Programmes 4, 6, 7 & 8 are preset programmes with fixed treatment times.

Manual settings

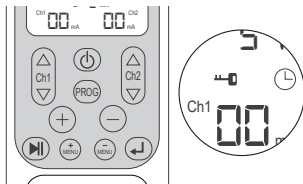
When a programme has manual settings available, MANUAL will be displayed on the screen.

Press +Menu or -Menu buttons to cycle through parameters. The selected parameter will flash. Press + or - to adjust the setting. Press ↵ to accept the change, and the flashing will stop.

Parameters cycle through Hz, μ s, WORK, REST, RAMP, TIMER, DATE, TIME.

Manual programme lock

When MANUAL is showing, you can protect the manual settings (or default settings) by pressing and holding ↵ button for 3 to 5 seconds. The lock symbol will appear on the screen and will flash if you try to adjust manual settings. To unlock simply press and hold button ↵ for 3 to 5 seconds again.



Usage memory

Date and time Setting:

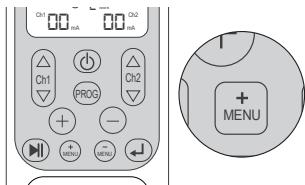
The date (Day of month) and time (Hour of day) can be set. This enables the memory to give an exact history of daily usage.



To set date and time, press +Menu and cycle through parameters to DATE.

Centre left shows Day of month and centre right shows Hour. Day is flashing. Adjust with + and - buttons and set with ↵ button.

To set Hour, press +Menu and cycle through parameters to TIME. Adjust with + and - buttons and set with ↵ button.



Memory Mode:



A: Day of month

B: Recording number for day

C: Programme used for this recording

D: Duration of recording

E: Average intensity for recording

If no programme has been used for more than 9 minutes, a NULL message is displayed, and the unit returns to waiting mode.

To view the memory, press +Menu or -Menu and cycle through parameters to the screen with MONTH showing in the middle and the warning triangle \triangle at bottom centre.

Use the + and - buttons to cycle through recordings.

To clear the memory, press and hold the +Menu and -Menu buttons together for 3 to 5 seconds while in memory mode.

Pause

Pressing the ►|| button while a programme is in use stops the stimulation and the timer. The symbol ►|| is displayed. Press again to resume the programme. Stimulation will re-start at 75% of previous intensity setting. If the device is left in PAUSE for more than 15 minutes, it automatically switches off.

Open circuit detector

Sure Pro controls the connections and the contact between the probe or electrodes and your body.

This is to avoid sudden changes in stimulation if a broken connection is re-established.

If the lead or probe does not have good contact or become detached and the intensity is set to greater than 10mA, the warning triangle symbol \triangle will flash, the zeroes in the display will flash, and the intensity will automatically reset to zero.

Check the lead and try using a water-based lubricating gel such as TensCare Go Gel (K-GO) with the probe.

To preserve battery life, the **Sure Pro** automatically switches off if left at zero intensity for more than 2 minutes.

Low battery



A low battery warning symbol will display when you need to recharge the battery.

Automatic keypad lock



If no button used for 10 seconds and intensity is set above zero the keypad will lock automatically. This prevents accidental changes to settings.

Press Ch1▼ or Ch2▼ button to unlock.

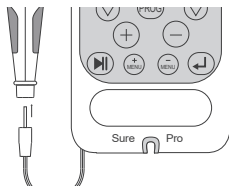
Connecting the probe

Decide whether to use one channel or two. Unless you are told otherwise by your medical advisor you will only want to use one. (Some treatment protocols use both vaginal and anal electrodes).

1. Insert the lead wire plug into the base of the unit.



2. Connect the lead from the base of the unit to the lead in the probe.



Push the pin ends firmly into the pigtail ends of the probe lead.

For **PAIN** and **TIBN**, use the self-adhesive electrode pads.



Note: The ends of the lead wire are coloured black or red. This coding is provided for some professional uses.

For most purposes, the orientation makes no difference, and you can ignore this colour coding.

Preparing for a session

1. Before using **Sure Pro** you will need to visit the toilet.
2. Lubricate the metal plates of the probe with a water-based lubricant (such as TensCare's Go Gel).
3. Choose a comfortable position, such as lying down on your bed on your side with your knees raised.

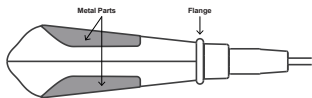
Inserting the probe

1. After the wire is securely connected, insert the probe into your vagina, in the same way as you would a tampon, until only the plastic rim at the base of the probe is visible.

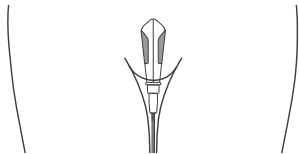


Warning: Ensure the **Sure Pro** is switched off before inserting the probe.

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



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



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

2.2. Starting a session

Press and hold the ON/OFF button on the control unit for at least 3 seconds to switch the control unit on.

Programme selection

1. You can select from the pre-set programmes or a manual programme. Details in section 10 will help you identify the best programme to suit you.

2. To select a programme, press the PROG button.
3. With the required programme selected, you can adjust the intensity of the muscle stimulation with the ▼ and ▲ buttons until you reach a comfortable level. Once you have reached a comfortable level, 5 seconds after you stop pressing the button, the intermittent Work/Rest phase will start.

The machine will take itself to 0 mA for a Rest period and then take itself back up to the level of intensity you chose, to Work the muscle. This cycle will continue for the 20 minute programme.



Note: The strength required varies widely between users – some will use the **Sure Pro** at full power – 99 mA.

The **Sure Pro** strength will go up at 1 mA increments.

Initially the sensation through the probe may be limited but will improve during treatment. Take care not to use too much strength and thereby over stimulate the muscles until normal sensation is restored. The sensation may not be even as it may vary depending on the sensitivity of the nerves in the treatment area.

The display shows the strength of intensity used. The aim is to increase this over a number of days. But remember there is no hurry, so only increase the strength of the stimulation as and when you are comfortable and ready to progress.



i **Note:** If the sensation becomes uncomfortable, reduce the intensity with the Ch1▼ or Ch2▲ button.

i **Note:** If the Liberty probe does not make good contact with the walls of the vagina, you can try the Liberty Plus probe (X-VPM). This probe is 32mm diameter compared with the 28mm of the liberty probe.

The duration of most treatment sessions is automatically set to 20 minutes. The duration of muscle building sessions will depend greatly on your ability to contract and your fatigue resistance. Be careful not to overdrive the muscles, this could cause painful aches the next day.

i **Note:** If you have aching or cramping muscles, stop treatment until the symptoms go away, then resume at a lower intensity.

2.3. Completing a treatment

When the timer reaches zero, your session is complete and the unit turns off.

1. Check that the control unit is OFF. If it is not, hold down the ON/OFF button to switch off then remove the probe from your vagina by holding the positioning end rim and gently pulling outwards.
2. Wash and thoroughly dry the probe and return it to the storage pouch.
3. **Sure Pro** will not only improve your pelvic floor muscles but also help you to recognise the correct sensation you need to feel when doing your Kegel exercises.

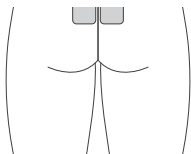
i **Note:** When removing the probe, DO NOT PULL ON THE LEAD WIRE.

2.4. Alternative electrode treatment

Optional electrode placement for URGE

An alternative method to a vaginal probe is to stimulate areas of the skin that are close to the nerves that go to the bladder and urethra. These come from the parts of the spinal cord segment called S2-S3. See electrode placement picture below.

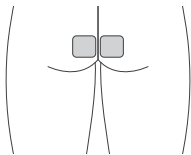
The strength should be comfortable, but always remain noticeable. You may need to increase it over the course of the treatment.



Optional electrode placement for STRESS

The electrodes are placed on the skin between the anus and the genitals. See electrode placement picture below.

The stimulation should be strong enough to make your anus contract slightly.



2.5. Alternative anal probe treatment

An anal probe, such as TesnCare X-PRI3 or X-AP can be purchased as an accessory. These probes can be used for urinary and faecal incontinence in both males and females.

These anal probes may be used in a similar way to the vaginal probe. Because the stimulation cannot be restricted to one muscle group, and the mucosal tissue has different electrical characteristics, anal stimulation is less comfortable than vaginal.

You should consult your healthcare professional before starting treatment.

Faecal Incontinence

Faecal incontinence can be the result of weakened or poorly functioning anal sphincter muscles or damage to the nerves controlling them. The purpose is to re-educate the anal sphincter and other muscles of the pelvic floor to contract. The treatments aim to progress towards graduated active exercises, in order to improve pelvic floor muscles' strength and endurance and to regain function.

You may benefit from the **Sure Pro** if you either have no active anal sphincter contraction, or a weak or poorly sustained contraction. Use the STRE 1 or STRE 2 programmes. Intensity should be as strong as possible without being painful. When possible, try to contract the muscles at the same time as the **Sure Pro**.

Post Prostatectomy Urinary Incontinence

Electrical stimulation has been found to help urinary incontinence in men after radical prostatectomy in some trials. Use the same programmes as for vaginal stimulation. Increase intensity to the highest tolerable.

How to insert the anal probe

1. Before using **Sure Pro** you will need to visit the toilet.
2. Lubricate the metal plates of the probe with a water-based lubricant (such as TensCare's Go Gel).



Caution: Do not use a silicone based lubricant on the stimulation contacts as it may decrease the effectiveness of the **Sure Pro**'s muscle stimulation.

3. Choose a comfortable position, such as lying down on your bed on your side with your knees raised.



Warning: Ensure the **Sure Pro** is switched OFF before inserting the probe.

4. After wires are securely connected, insert the probe into the anus whilst 'bearing down' (as in the action of passing stool) to a comfortable limit until the base of the flange on the probe touches the anus. The metal parts conduct the electrical pulse and should be in contact with the main part of the muscle at all times. The tissues close to the entrance are more sensitive, so you should avoid stimulating them. It is recommended that the probe is inserted past the sphincter muscles of



the anus, unless directed otherwise by a healthcare professional.

5. Anal probes with long electrodes (the metal part) that run up and down the length of the attachment should always be inserted with the metal parts facing hip-to-hip. Anal probes with circular electrodes (the metal part) should be inserted simply to the desired depth.
 - For Faecal incontinence, the aim is to stimulate the external sphincter and/or pubo-rectal muscle, so circular electrodes should be placed so that the external ring is just inside the sphincter.
 - For Urinary Stress incontinence the aim is to stimulate the levator muscles and the probe should be inserted deeper.

2.6. Kegel exercises

In addition to electrode therapy, performing Kegel exercises can significantly improve bladder control. Kegel exercises involve repeatedly contracting and relaxing the pelvic floor muscles, which can strengthen these muscles and help manage both stress and urge incontinence. Regular practice of Kegel exercises is recommended for optimal results.

1. **Identify the right muscles:** To locate your pelvic floor muscles, try stopping urination midstream. The muscles you use for this are your pelvic floor muscles.
2. **Get comfortable:** You can do Kegel exercises in various positions—lying down, sitting, or standing. Choose a position that feels comfortable for you.




3. **Contract the muscles:** Tighten your pelvic floor muscles and hold the contraction for about 5 seconds.
4. **Relax:** Release the contraction and relax the muscles for 5 seconds. Make sure to breathe normally throughout the exercise.
5. **Repeat:** Aim for 10-15 repetitions per session. You can gradually increase the hold time and the number of repetitions as you get stronger.

Tips

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



3. Troubleshooting

Problem	Possible causes	Solution
No display	Flat battery	Charge battery. See section 13.1.
	Damaged battery	Contact supplier.
Low battery display	Low battery	Charge battery.
Controls don't work	Key pad is locked	If  is shown on display, press Ch1▼ or Ch2▼ button to unlock the keypad. If  is not showing, check that battery is charged.
Warning triangle flashing	Awaiting confirmation or wrong programme	If you are in programme TIBN 1 or TIBN 2 and you have attached the self-adhesive electrode pads to your ankle, press  button to activate the programme. Otherwise, select a different programme.
Intensity won't go above 10mA and zeroes in display and warning triangle flashing	The Sure Pro has a safety feature which will not allow the intensity to pass 10mA if the machine detects a connection error. If a connection error is detected the intensity will return to 0 mA and the warning triangle will flash. This safety feature will prevent the machine from giving any uncomfortable stimulation should the contact break between the machine and your skin. This will also prevent anyone from increasing the intensity to a high level without firm contact between the machine and the skin. A connection error can occur if:	

1. A break has developed within one of the two lead wires.

i) If this happens, check that the lead wire is correctly connected. (If you are using the electrode pads, ensure that they are correctly attached to the skin).

ii) If you are using the probe, you can try to test the unit by holding the probe in your hand: Dampen your hand with water and a little table salt. Squeeze the probe firmly and make sure your skin is covering the metal parts of the probe and carefully increase strength until you can feel something. Most people will start to feel the stimulation in their hand at around 25 mA.

iii) If the warning triangle flashes and the unit will not allow you to pass 10 mA, the lead wire may need to be replaced. Try again using the other lead.

If you have tried the test above and DO have sensation when the probe is in your hand but not when inserted vaginally, then it may be that:

2. The skin is dry, meaning poor conductivity between the metal plates on the probe and your skin.

If this happens, you can try these solutions:

i) Using a water-based lubricant such as TensCare Go Gel (see K-GO), which will improve conduction.

ii) Crossing your legs and squeezing to increase pressure on the probe, which should improve the connection. If this enables you to use the unit, you should find that in a few weeks of stimulation the contact improves. If it does not, this unit may not be suitable for you. You may need to contact your healthcare professional to discuss other suitable options.

iii) The probe supplied with the unit has a 28 mm diameter. An optional 32 mm probe, part no. XVPM, is available.



No sensation and no warning triangle showing	Intensity level is not high enough and/or reduced sensitivity in the area being treated.	<p>i) Please make sure you are increasing the intensity high enough. Most people will start to feel the stimulation in their hand at around 25 mA and with the probe inserted you will need to increase the intensity higher to around 40 mA to 60 mA. Max power is 99 mA. Everyone is different so just keep increasing the intensity until you can feel it. The intensity increases in very small steps of 1 mA.</p> <p>ii) You may have reduced sensitivity due to previously damaged or desensitised pudendal nerves (this can happen in childbirth or some surgical procedures). Please consult your healthcare professional.</p>
--	--	--

No sensation on one side of the probe (or electrode)	Position is not optimal – needs adjusting.	The current flows from one side of the probe to the other, so it is not possible to have one side “not working”. However, the strength of the sensation depends on how close to the nerve the current flows, and also in which direction it flows relative to the nerve. You can try slightly adjusting the position on the probe or exchanging the connection of the wires in the probe.
--	--	---

Sudden change in sensation	If you disconnect and re-connect a few minutes later, the signal will feel quite a lot stronger.	Always return strength to zero after disconnecting the lead or the probe.
----------------------------	--	---

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

Email: customer.service@tenscare.co.uk

Phone: +44 1372 723434



Note: Unicare has no essential performance characteristics. Device failure will not cause unacceptable clinical risk for the user.



4. Device Care

4.1. Cleaning

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

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



Warning: Do not immerse the probe in a liquid.

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

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

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

4.2. Storage

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

- 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. Charging Sure Pro

The **Sure Pro** is powered by a built-in rechargeable Li-ion battery. A power adaptor with interchangeable plug is included in the kit. The battery should need charging about once a month. The battery should last at least 15 hours at 50mA 300µs 50Hz. To fully charge the battery it will take about 2 hours.



When the battery is running low, the symbol will show on the screen. Although the display fades as the batteries run down, the strength of the output does not change until the warning is shown.

Charging the battery

1. Connect the charger to the unit and plug it onto the mains socket.
2. The word BATT and three flashing lines will show on the screen display – that means the battery is being charged.
3. When the battery is charged, the word FULL will display



Note: The device should be charged at least once every 3 months to ensure the battery life is maintained.



Note: The device cannot be used while being charged.



Note: Charging voltage: DC 5V, charging current: 90mA.

Battery life and maintenance

The battery should last at least 15 hours at 50mA, 300µs, 50Hz.

To fully charge the battery it will take about 2 hours.



Note: The device should be charged at least once every 3 months to ensure the battery life is maintained.



Note: Charging voltage: DC 5V, charging current: 90mA.



Battery Warnings

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

- Keep batteries out of the reach of children to prevent them from swallowing them by mistake. If swallowed by child, contact doctor immediately.
- Never attempt to recharge an alkaline battery. Risk of explosion.
- Do not mix old, new or different types of batteries as this may lead to battery leakage or low battery indication.
- Disposal: Always dispose of batteries and device responsibly according to local government guidelines. Do not throw batteries onto a fire. Risk of explosion.

4.4. Probe and lead wire care



Caution: The stainless steel in the probe's metal plates can contain some Nickel. This could cause a reaction if you have a Nickel allergy.

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



- The life of the lead wires depends greatly on use. Always handle the leads with care. We recommend replacing the lead wires regularly (about every 6 months).

4.5. Electrode 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.

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.

4.6. Replacement parts

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

X-VP	Liberty vaginal probe (28mm diameter)
X-VPL	Liberty loop vaginal probe (32mm diameter)
X-VPM	Liberty plus vaginal probe (32mm diameter)
X-AP	Liberty mini vaginal probe (24mm width)
X-VPLG	Gold liberty loop vaginal probe (32mm diameter)
X-PR13	Liberty fit anal probe
E-CM5050	50x50mm electrodes (x4)
L-CPT	Lead wire
X-BX-UR	Belt clip
X-UNICH	Charging adapter
X-MULTI-UK	UK socket
X-MULTI-EU	EU socket
X-MULTI-USA	US socket

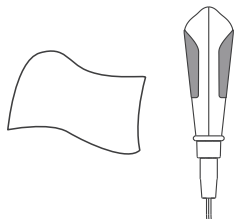
 **Warning:** Do not use this device with any probe other than those recommended above. Probes with smaller surface area may cause tissue irritation.

5. Technical Specification

Waveform	Symmetrical rectangular
Max Intensity	99mA zero to peak. Setting 0-99 in steps of 1 OC cut-out below 160 Ohm Constant voltage 470 to 2000 Ohm Constant current 160 to 470 Ohm
Channels	Dual channel
Max Pulse energy	Total output limited to 25 μ C per pulse
Output plug	Fully shielded: touch proof
Power	Built-in Li-ion polymer battery Ratings: 900 mAh, 3.33Wh, 3.7V
Battery life	At least 10 hours at 50 mA 300 μ s 50 Hz
Weight	90 g without batteries
Dimensions	115 x 56 x 23mm
Safety classification	Internal power source
Environmental Specifications	
Operating conditions	Temperature range: 5 to 40°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 70 kPa to 106 kPa
Storage conditions	Temperature range: -10 to +60°C Humidity: 15 to 75% RH non-condensing Atmospheric pressure: 70 kPa to 106 kPa

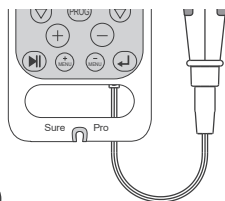


Guía de inicio rápido



1

Limpie la sonda con una toallita o con un paño y agua tibia jabonosa.



2

Conecte la sonda al dispositivo.

3

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

4

Mantenga pulsado el botón de encendido para encender el dispositivo.

5

Seleccione un programa pulsando el botón de selección de programa.

6

Comienza la sesión aumentando la intensidad.



Contenido

1.	Descripción del dispositivo	31
1.1.	Introducción	31
1.2.	Finalidad prevista	31
1.3.	Contenido del kit	32
1.4.	Programas de tratamiento	32
1.5.	Controles y pantalla	42
2.	Cómo usar	43
2.1.	Configuración del dispositivo	43
2.2.	Inicio de una sesión	47
2.3.	Completar un tratamiento	48
2.4.	Tratamiento alternativo con electrodos	49
2.5.	Tratamiento alternativo con sonda anal	49
2.6.	Ejercicios de Kegel	50
3.	Solución de problemas	51
4.	Cuidado del dispositivo	54
4.1.	Limpieza	54
4.2.	Almacenamiento	55
4.3.	Cargador Sure Pro	55
4.4.	Cuidado de la sonda y el cable conductor	56
4.5.	Cuidado de los electrodos	56
4.6.	Piezas de repuesto	57
5.	Especificaciones técnicas	58



1. Descripción del dispositivo

1.1. Introducción

Sure Pro es un estimulador muscular eléctrico clínicamente probado, diseñado para tratar la incontinencia urinaria y fecal y mejorar la salud del suelo pélvico. Utiliza suaves señales eléctricas que se transmiten a través de una sonda vaginal o anal para estimular y contraer los músculos del suelo pélvico, lo que favorece la fuerza muscular y el control de la vejiga para ayudar a reducir o eliminar las pérdidas. La estimulación del suelo pélvico también puede favorecer la salud sexual al tonificar los músculos implicados en la intimidad.

Sure Pro es un dispositivo versátil adecuado para uso doméstico, que cuenta con dos canales de estimulación independientes y es compatible con electrodos vaginales o anales, así como con almohadillas autoadhesivas para la incontinencia de urgencia y el alivio del dolor. Ofrece 12 programas preestablecidos y 3 programas manuales, incluyendo ajustes especializados para la estimulación transcutánea del nervio tibial para la incontinencia de urgencia. Los programas manuales pueden ser personalizados por profesionales sanitarios para satisfacer las necesidades individuales.

Sure Pro puede proporcionar alivio en los siguientes casos:

- Incontinencia urinaria y fecal: estrés, urgencia, tipos mixtos e incontinencia

urinaria posprostatectomía en hombres.

- CDolor pélvico crónico: afecciones como vulvodinia, disfunción de la sínfisis púbica o cistitis intersticial.
- Dismenorrea primaria (dolor menstrual).

Cuando se utiliza según lo previsto, **Sure Pro** puede aportar los siguientes beneficios clínicos:

- Reducción de la frecuencia de los episodios de incontinencia de esfuerzo y de urgencia.
- Mejora de la fuerza de los músculos del suelo pélvico y del control de la vejiga.
- Alivio del dolor y las molestias pélvicas.

1.2. Finalidad prevista

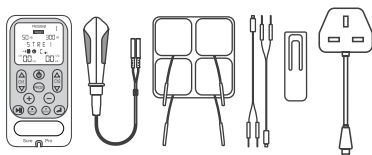
Sure Pro es un dispositivo médico diseñado para su uso en el entorno sanitario doméstico para tratar los síntomas de la incontinencia urinaria y/o fecal, incluidos los tipos de esfuerzo, urgencia y mixtos. También puede ayudar a aliviar los síntomas del dolor menstrual primario (dismenorrea) y el dolor pélvico crónico, así como el dolor menstrual secundario causado por afecciones como la endometriosis, los fibromas o la enfermedad inflamatoria pélvica.

Sure Pro es adecuado para su uso por parte de adultos (mayores de 18 años) que puedan controlar el dispositivo y comprender las instrucciones.

No utilice el dispositivo para ningún otro fin.

1.3. Contenido del kit

- 1 x dispositivo **Sure Pro**
- 1 x sonda vaginal Liberty Loop (X-VP)
- 4 x electrodos adhesivos de 50 x 50 mm (E-CM5050).
- 2 x cables conductores (L-ST2)
- 1 x clip para cinturón desmontable
- 1 x adaptador de carga
- 1 x bolsa de almacenamiento
- 1 x manual de instrucciones



1.4. Programas de tratamiento

Cada programa tiene su propia combinación de ajustes de frecuencia y anchura de pulso, lo que permite obtener diferentes sensaciones a través de la sonda o las almohadillas electrodos opcionales y ayuda a tratar los diferentes tipos de incontinencia.

Frecuencia (medida en Hz, pulsos por segundo)

Las frecuencias bajas (1-10 Hz) tienen un efecto purificador y relajante a través de contracciones individuales.

Las frecuencias medias (20-50 Hz) pueden ejercer una gran tensión sobre el músculo, lo que favorece la estructura muscular.

Liberación de endorfinas (solo programa PAIN): una frecuencia baja de 4 o 10 Hz permite la liberación de endorfinas, las sustancias naturales del cuerpo similares a la morfina.

Ancho de pulso (medido en μ s, millonésimas de segundo)

La unidad **Sure Pro** tiene anchos de pulso de 50 a 500 μ s. En términos generales, cuanto mayor es el ancho de pulso, más «agresiva» se siente la estimulación

Si el ancho de pulso se ajusta lo suficientemente alto, normalmente provocará una contracción muscular, lo cual es necesario para una tonificación eficaz de los músculos del suelo pélvico.

El **Sure Pro** cuenta con 12 programas preestablecidos, con programas para cada tipo de incontinencia (**ESTRÉS, URGENCIA y MIXTA**), así como otros programas para afecciones como la pérdida de sensibilidad y el dolor pélvico.

1) STRE 1 - Incontinencia de esfuerzo

El programa **STRESS** para la incontinencia fortalece los músculos del suelo pélvico mediante una estimulación suave. Una vez que se ha mejorado la fuerza muscular, estos músculos son más capaces de



resistir las pérdidas de orina causadas por la presión externa que se ejerce sobre la vejiga, como al toser, estornudar o realizar un esfuerzo físico. La estimulación hace que los músculos se contraigan y trabajen, lo que aumenta su fuerza.

Para que el tratamiento tenga éxito, es necesario realizar la estimulación una vez al día durante uno a tres meses. La mejora comienza a notarse después de unas cuatro semanas. Es útil llevar un registro de los problemas de pérdidas para tener una medida objetiva de su progreso.

La sensación es como una fuerte contracción de los músculos de la vagina, tirando hacia arriba del suelo pélvico.

Su reacción natural será contraer los músculos hacia dentro y hacia arriba, lo que los ejercita y fortalece.

Es necesario que los músculos del suelo pélvico se contraigan. Aumente el nivel de intensidad tanto como pueda tolerar y, a continuación, redúzcalo en 1 mA.

2) STRE 2 - Incontinencia de esfuerzo, cuidados posteriores

Una vez que haya recuperado el excelente estado de los músculos del suelo pélvico con **STRE 1**, querrá mantenerlos tonificados y fuertes.

El uso regular de este programa, aproximadamente dos veces por semana, garantizará que sus músculos se mantengan en forma y tonificados.

También se puede utilizar como tratamiento alternativo a **STRE 1**.

La sensación es una mezcla de una fuerte

contracción de los músculos y luego una relajación. El programa repite esta sensación.

Es necesario que los músculos del suelo pélvico se contraigan. Aumente el nivel de intensidad tanto como pueda tolerar y, a continuación, redúzcalo en 1 mA.

Unos músculos del suelo pélvico fuertes y en forma pueden mejorar la salud y el disfrute sexual.

3) URGE – Incontinencia de urgencia

El programa **URGE** para la incontinencia reduce las contracciones involuntarias del músculo de la vejiga (detrusor). Esto evita el vaciado indeseado e inesperado de la vejiga.

Para que el tratamiento tenga éxito, es necesario realizar estimulaciones diarias, y las mejoras pueden observarse en tan solo dos semanas.

La sensación es de una contracción más prolongada y suave del suelo pélvico que con el programa **STRESS**.

Es importante sentir esta sensación durante todo el programa, por lo que es posible que sea necesario aumentar la intensidad durante la sesión de tratamiento. Sin embargo, no es necesario contraer los músculos.

4) MIXED – Incontinencia mixta

Este programa es ideal si sufres tanto de incontinencia de esfuerzo como de urgencia. Este programa es una combinación de 15 minutos del programa **URGE**, seguidos de 15 minutos del programa **STRE 1**.

Durante la primera parte, la sensación en el suelo pélvico es suave, como una vibración. Es importante sentir esta sensación durante todo el programa; es posible que tengas que aumentar la intensidad durante la sesión de tratamiento. Sin embargo, no es necesario contraer los músculos.

En la segunda parte, la sensación es como una fuerte contracción de los músculos de la vagina, tirando hacia arriba del suelo pélvico.

Su reacción natural será contraer los músculos hacia dentro y hacia arriba, lo que los ejercita y fortalece.

Es necesario que los músculos del suelo pélvico se contraigan. Aumente el nivel de intensidad tanto como pueda tolerar y, a continuación, redúzcalo en 1 mA.

5) URGE2 – Incontinencia de urgencia, cuidados posteriores

Similar al programa 3, pero la sensación es continua (no hay periodo de trabajo/descanso), lo que puede resultar más cómodo.

La sensación en el suelo pélvico es suave, como una vibración. Es importante sentir esta sensación durante todo el programa, por lo que es posible que tenga que aumentar la intensidad durante la sesión de tratamiento. Sin embargo, no es necesario contraer los músculos.

6) SENS – Falta de sensibilidad

Después de una cirugía o un parto, es posible que tenga un buen control muscular, pero que experimente una falta

de sensibilidad. Esto puede deberse a daños en los nervios y es un problema que puede solucionarse con el programa.

La sensación es como una fuerte contracción de los músculos de la vagina, tirando hacia arriba del suelo pélvico.

Su reacción natural será contraer y levantar los músculos, ejercitándolos y fortaleciéndolos.

Es necesario que los músculos del suelo pélvico se contraigan. Aumente el nivel de intensidad tanto como pueda tolerar y, a continuación, redúzcalo en 1 mA.

7) PFW A – Ejercicios para el suelo pélvico

Un programa multifásico para la incontinencia mixta. Se cree que los pasos más pequeños en frecuencia son menos propensos a agravar el componente de urgencia.

La sensación es como una fuerte contracción de los músculos de la vagina, tirando hacia arriba del suelo pélvico.

Su reacción natural será contraer y levantar los músculos, ejercitándolos y fortaleciéndolos.

Es necesario que los músculos del suelo pélvico se contraigan. Aumente el nivel de intensidad tanto como pueda tolerar y, a continuación, redúzcalo en 1 mA.

8) PFW B – Ejercicios para el suelo pélvico, cuidados posteriores

Habiendo restaurado los músculos del suelo pélvico a un estado excelente con.



9) ENDUR – Resistencia

Elija este programa si siente que puede contraer los músculos del suelo pélvico con bastante facilidad, pero no puede mantenerlos contraídos durante mucho tiempo. El programa ENDUR le ayudará a desarrollar la fuerza muscular y a mejorar la resistencia muscular.

La sensación es como una fuerte contracción de los músculos de la vagina, tirando hacia arriba del suelo pélvico.

Su reacción natural será contraer y levantar los músculos, ejercitándolos y fortaleciéndolos.

Es necesario que los músculos del suelo pélvico se contraigan. Aumente el nivel de intensidad tanto como pueda tolerar y, a continuación, redúzcalo en 1 mA.

10) PAIN – Dolor pélvico

El programa PAIN ayuda a tratar el dolor en la zona pélvica. Es especialmente útil para tratar la vulvodinia, una afección que puede causar ardor, escozor, irritación y sensibilidad en la zona genital femenina.

La sensación en el suelo pélvico es suave, como una vibración. Es importante sentir esta sensación durante todo el programa; es posible que tenga que aumentar la intensidad durante la sesión de tratamiento. Sin embargo, no es necesario contraer los músculos.

PFW A, querrá mantenerlos tonificados y fuertes con este programa, que tiene un tiempo de trabajo (tiempo de contracción) más largo.

La sensación es la misma que en **PFW A**.

Es necesario que los músculos del suelo pélvico se contraigan. Aumente el nivel de intensidad tanto como pueda tolerar y, a continuación, redúzcalo en 1 mA.

11) TIBN 1 – Estimulación transcutánea del nervio tibial

Estimulación externa del tobillo con electrodos autoadhesivos.

Es especialmente eficaz para la incontinencia urinaria y fecal. Utiliza 10 Hz. Consulte la sección 10.3 para obtener más información sobre este programa.

12) TIBN 2 – Estimulación transcutánea del nervio tibial

Igual que el 11, pero a 20 Hz.

Para los programas que provocan contracciones musculares, se recomienda no «exagerar» al principio, ya que el dolor puede no sentirse hasta el día siguiente. Mientras sienta la contracción, significa que está funcionando. Puede aumentar gradualmente el número de días.

La mayoría de los programas alternan entre trabajo y descanso, para que los músculos puedan recuperarse entre contracciones.

Para obtener los mejores resultados con los programas que provocan contracciones musculares, intente tensar los músculos del suelo pélvico junto con el **Sure Pro** y mantenga la contracción durante el período de descanso.

Si es posible, sincronice la contracción con la respiración para conseguir un ritmo tranquilo.

Cuando cambie el ajuste de intensidad, este ciclo permanecerá en Trabajo hasta que no pulse los botones Ch1▲ o Ch2▲ durante más de 5 segundos.

Una vez que haya fortalecido el suelo pélvico con el **Sure Pro**, puede continuar entrenando los músculos del suelo pélvico con regularidad.

Las aplicaciones mencionadas anteriormente para cada programa son solo indicativas, es posible adaptar su uso a sus necesidades.

Elegir la intensidad adecuada

El objetivo de los programas que provocan contracciones musculares es producir contracciones musculares potentes

La intensidad debe aumentarse hasta aproximadamente tres veces el nivel en el que se empieza a sentir el hormigueo, o hasta el máximo que se pueda soportar sin causar dolor. Probablemente se notará que la contracción eléctrica es más potente que una contracción voluntaria, ya que la corriente también estimula los nervios sensoriales. Las señales tienen un efecto analgésico.

Es posible que al principio la sensación le resulte incómoda, por lo que es posible que no alcance la intensidad terapéutica al comienzo del tratamiento. La intensidad se

puede aumentar durante el transcurso del tratamiento, a medida que se acostumbre a la sensación.

Las potentes contracciones musculares provocadas por la estimulación eléctrica a veces dan lugar a dolores de entrenamiento, que suelen desaparecer en una semana.

Tiempo de tratamiento e intervalo entre tratamientos

La evidencia clínica actual indica que, normalmente, no debería ser necesario superar los ajustes de tiempo de tratamiento predeterminados en todos los programas, excepto en los programas **URGE**, **URGE 2** y **PAIN**. Estos pueden utilizarse de forma continua si es necesario.

La mayoría de los ensayos clínicos sobre incontinencia de esfuerzo (**STRE 1** y **STRE 2**) no han utilizado más de un tratamiento al día. Las pruebas parecen indicar que no se obtienen mejoras adicionales al utilizar la estimulación más de 3 veces a la semana. Sin embargo, para el uso doméstico, se consigue un mejor cumplimiento a largo plazo estableciendo una rutina de uso diario de **Sure Pro**.



CONFIGURACIÓN DEL PROGRAMA

	Programa	Frecuencia (Hz)	Ancho de pulso (μ s)	Rampa (seg)	Trabajo (seg)	Descanso (seg)	Duración por defecto (min)
1	STRE 1	50	300	1	5	10	20
2	STRE 2	35	250	2	3	6	20
3	URGE	10	200	1	5	10	20
4	MIXED	10/50	200/300				30
5	URGE 2	10	200	Constante			Continuo
6	SENS	3/10/20/30/40	250/200				25
7	PFW A	Consulte la tabla siguiente.					
8	PFW B	Consulte la tabla siguiente.					
9	ENDUR	20	250	2	5	10	20
10	PAIN	4	200	Constante			20
11	TIBN 1	10	200	Constante			20
12	TIBN 2	20	200	Constante			20
13	CSTM 1	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60
14	CSTM 2	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60
15	CSTM 3	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60

PFW	Frecuencia (Hz)	Ancho de pulso (μ s)	Trabajo (seg)	Descanso (seg)	Duración por defecto (min)
A	20	250 μ s fijo	4	6	2
	20	250 μ s escalonado	4	6	5
	3	250 μ s fijo	4	4	5
	10	500 μ s fijo	4	4	15

	20	250 μ s escalonado	4	6	10
	35	250 μ s escalonado	4	8	5
	45	250 μ s escalonado	4	8	5
	10	500 μ s fijo	4	4	5
				Total	52 min
B	20	250 μ s fijo	6	8	2
	20	250 μ s escalonado	6	8	5
	3	250 μ s fijo	6	6	5
	10	500 μ s fijo	6	6	15
	20	250 μ s escalonado	6	8	10
	35	250 μ s escalonado	6	12	5
	45	250 μ s escalonado	6	12	5
	10	500 μ s fijo	6	6	5
				Total	52 min

En PFWA, la anchura del pulso aumenta de 175 μ s a 250 μ s en 4 segundos, es decir, 25 μ s por segundo. Este aumento se produce durante el tiempo de activación de la salida.

En PFWB, la anchura del pulso aumenta de 170 μ s a 250 μ s en 8 segundos, es decir, 10 μ s por segundo.

ESTIMULACIÓN TRANSCUTÁNEA DEL NERVI

TIBIAL

La estimulación transcutánea del nervio tibial posterior es eficaz para el tratamiento de la incontinencia urinaria y fecal.

El mecanismo de acción exacto no está claro, pero se cree que el nervio tibial contiene fibras nerviosas sensoriales y motoras mixtas que se originan en los mismos segmentos espinales que los nervios que van a la vejiga y al suelo pélvico.

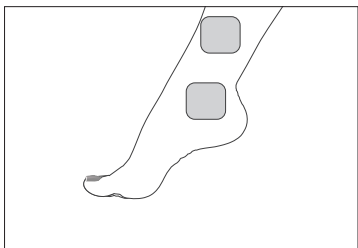
Los ensayos clínicos han demostrado que la TNS que utiliza un electrodo de estimulación superficial autoadhesivo sin un electrodo de aguja implantado (o electrodo interno) puede ser eficaz.

(Ref.: Joanne Booth et al. 2018. La eficacia de la estimulación transcutánea del nervio tibial (TTNS) para adultos con síndrome de



vejiga hiperactiva: una revisión sistemática. Neurología y urodinámica. Volumen 37, número 2. Febrero de 2018. 528-541)

Coloque los electrodos autoadhesivos en la piel del tobillo con el electrodo negativo (conector de cable negro) detrás del maléolo interno y el electrodo positivo (conector de cable rojo) unos 10 cm por encima del electrodo negativo, como se muestra a continuación:



Seleccione los programas 11 o 12 (**TIBN 1** o **TIBN 2**). Ajuste el nivel de intensidad hasta que note que se mueven los dedos de los pies y, a continuación, reduzca 1 o 2 mA. Utilícelo durante 20 minutos una o dos veces al día.

El **Sure Pro** enviará un impulso eléctrico al nervio. Este impulso nervioso se transmite al plexo sacro, que regula el control de la vejiga y los músculos del suelo pélvico.

! Advertencia: Los programas **TIBN 1** y **TIBN 2** están diseñados para utilizarse únicamente con electrodos autoadhesivos. El uso de estos programas con una sonda vaginal podría producir una estimulación demasiado fuerte y desagradable.

Cuando selecciona los programas **TIBN 1** o **TIBN 2**, la intensidad se fija en 1, el triángulo de advertencia parpadea y los botones Ch1▲ y Ch2▲ se bloquean. Pulse ↵ para confirmar el uso de este programa o para cambiar de programa.

PROGRAMAS MANUALES

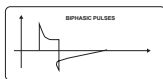
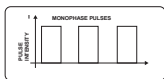
! Advertencia: Consulte a su profesional sanitario antes de utilizar estos programas.

Los ajustes correctos dependen de su tono muscular y de sus objetivos de ejercicio. Unos ajustes inadecuados podrían causar molestias o lesiones musculares, o agravar la incontinencia de urgencia.

Los programas 13, 14 y 15 (respectivamente **CSTM 1**, **CSTM 2**, **CSTM 3**) son los programas manuales.

El efecto de la estimulación eléctrica en el cuerpo depende de varios ajustes. En estos programas puede ajustar lo siguiente:

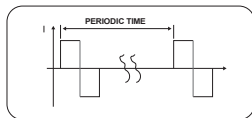
Forma de onda del pulso



Esto describe la función temporal de la corriente de excitación, que puede ser monofásica o bifásica. Con trenes de impulsos monofásicos, la corriente fluye en una sola dirección. Con impulsos bifásicos, la corriente de excitación alterna su dirección. El **Sure Pro** utiliza únicamente trenes de impulsos bifásicos, ya que

reducen la tensión sobre el músculo, lo que se traduce en una menor fatiga muscular y una aplicación más segura, además de reducir el riesgo de irritación cutánea bajo el electrodo.

Frecuencia del pulso



La frecuencia indica el número de pulsos individuales por segundo y se expresa en Hz (Hertz = pulsos por segundo). Se puede calcular calculando el valor inverso del tiempo periódico.

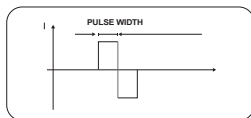
Los diferentes tipos de fibras musculares reaccionan preferentemente a diferentes frecuencias: las fibras de respuesta lenta tienden a reaccionar a frecuencias de pulso más bajas, de hasta 15 Hz, mientras que las fibras de respuesta rápida solo responden a frecuencias superiores a aproximadamente 35 Hz.

Con pulsos de 45 a 70 Hz, se produce una tensión permanente en el músculo (tetania) combinada con una fatiga muscular prematura. Por lo tanto, se pueden utilizar frecuencias de pulso más altas para el entrenamiento de la elasticidad y la fuerza máxima.

Para calmar y aliviar el dolor: una frecuencia de 90 Hz es buena para bloquear las señales de dolor. Una frecuencia baja de 4 o 10 Hz permite la liberación de endorfinas,

las sustancias naturales del cuerpo similares a la morfina.

Ancho de pulso

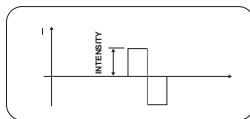


El ancho de pulso se utiliza para indicar la duración de un pulso individual en microsegundos (μs). Una masa muscular mayor requiere un ancho de pulso mayor. Un ancho de pulso mayor también es más propenso a activar los nervios del dolor, por lo que existe un delicado equilibrio entre la estimulación muscular máxima y la sensación tolerable.

Estimulación muscular: 50-400 μs .

Alivio del dolor y relajación: 50 a 250 μs .

Intensidad del pulso



El ajuste del grado de intensidad depende de la sensación subjetiva de cada usuario y viene determinado por una serie de parámetros, como el lugar de aplicación, la circulación cutánea, el grosor de la piel y la calidad del contacto del electrodo. El ajuste real debe ser eficaz, pero nunca debe producir ninguna sensación desagradable, como dolor en el lugar de aplicación.



En los programas de alivio del dolor y relajación, una ligera sensación de hormigueo indica que la energía de estimulación es suficiente. A medida que se acostumbra a la estimulación, es posible que tenga que aumentar la intensidad.

En los programas de estimulación muscular, la intensidad debe ser lo más alta posible para obtener el máximo beneficio, por lo que debe ajustarse justo por debajo del umbral del dolor.

Con una aplicación prolongada, es posible que tenga que aumentar la intensidad, ya que los nervios se acostumbran a la estimulación y se vuelven menos sensibles (lo que se conoce como acomodación)

Rampa (aumento)

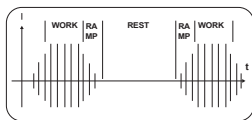
Es el tiempo en segundos que se tarda en subir y bajar entre cero y la intensidad de estimulación establecida. El **Sure Pro** se puede ajustar de 1 a 10 segundos en incrementos de 0,5 segundos.

Trabajo

Es el tiempo en segundos durante el cual se estimula el músculo (sin incluir el tiempo de rampa). El **Sure Pro** ofrece un rango de períodos de trabajo de 1 a 20 segundos.

Descanso

Es el tiempo en segundos sin intensidad entre estimulaciones. **Sure Pro** ofrece una gama de períodos de descanso de 0 a 30 segundos. Los programas EMS utilizan un descanso activo: los pulsos de baja frecuencia ayudan a eliminar los metabolitos entre los períodos de trabajo.



Nota: Si el valor de «Descanso» se establece en 0, el valor de «Rampa» también será cero y la salida será continua.



Advertencia: El triángulo de advertencia se muestra si el período de descanso es inferior a: $\text{Tiempo de descanso} = \text{Tiempo de trabajo} * (\text{Frecuencia de trabajo} - 16,66) / 16,66$ segundos.

Esto se debe a que las fibras musculares solo pueden activarse un número limitado de veces por minuto (aproximadamente 1000) sin fatigarse.

Si el triángulo de advertencia se muestra en cualquier otro momento, consulte la sección de resolución de problemas de este manual.

1.5. Controles y pantalla



2. Cómo usar

2.1. Configuración del dispositivo

Encendido/Apagado

1. Para encender la unidad, mantenga pulsado el botón ON/OFF durante 3 a 5 segundos hasta que aparezca la pantalla.
2. Para apagar la unidad, pulse el botón Ch1▼ o Ch2▼ para desbloquear el teclado y mantenga pulsado el botón ON/OFF durante 3 a 5 segundos hasta que la pantalla se apague.

Al utilizarlo por primera vez, la pantalla muestra que la unidad se configura automáticamente en el programa STRE 1 con intensidad cero.

Al encenderlo, la unidad se iniciará automáticamente en el programa que se estaba utilizando cuando se apagó por última vez.

La unidad se apagará automáticamente:

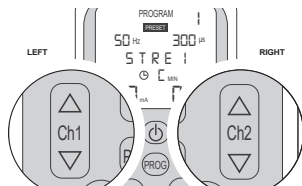
- cuando el temporizador llega a cero,
- si se deja en intensidad cero durante más de 5 minutos.

i Nota: Compruebe siempre que la unidad esté apagada antes de colocar o retirar la sonda o las almohadillas. La luz de fondo se apagará 10 segundos después de pulsar el último botón.

Controles de fuerza

Los botones marcados como Ch1▲, Ch1▼, Ch2▲ y Ch2▼ son los controles de intensidad.

Los botones de la izquierda cambian la intensidad del cable izquierdo, Ch1, y los botones de la derecha cambian la intensidad del cable derecho, Ch2.



Para aumentar la intensidad en incrementos de 1 mA, pulse y suelte la parte superior de los dos botones de canal, marcados como Ch1▲ y Ch2▲.

Para disminuir la intensidad, pulse y suelte la parte inferior de los botones marcados como Ch1▼ y Ch2▼.

La unidad permanecerá en la parte WORK (TRABAJO) del ciclo durante 5 segundos mientras se ajusta la intensidad.

Los niveles de intensidad se muestran en la pantalla LCD.

Los botones de control de intensidad no funcionarán hasta que la unidad esté correctamente conectada a usted (sonda insertada correctamente). **Sure Pro** detecta una desconexión y automáticamente devuelve la intensidad a cero.

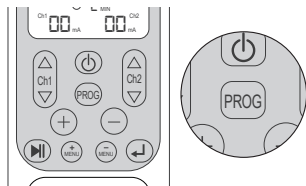
La unidad tiene 99 niveles de intensidad. Si mantiene pulsado el botón Ch1▲ o Ch2▲ durante 3 a 5 segundos, la intensidad comenzará a desplazarse.

Es posible que no sienta nada las primeras veces que lo pulse. Siga pulsando hasta que la sensación sea fuerte pero agradable. Es posible que sea necesario aumentar la intensidad durante el uso si su cuerpo se acostumbra a la sensación.

El LED amarillo de la toma de salida indica que hay una salida activa. La pantalla permanecerá encendida durante 5 segundos después de retirar el enchufe.

Selección de programas

El botón marcado con PROG es el control del programa. El **Sure Pro** tiene 12 programas preestablecidos.



La primera vez que se utiliza, se selecciona automáticamente el programa STRE 1. La siguiente vez que se utilice, se iniciará con el último programa utilizado.

Cada vez que pulse y suelte el botón PROG, el programa cambiará y la pantalla mostrará el programa seleccionado.

Cada vez que cambie el programa, la intensidad se restablecerá a cero. Esta función de seguridad evita cambios repentinos y desagradables en la estimulación, ya que cada programa produce una sensación diferente.

La luz de fondo se apaga 5 segundos después de pulsar el último botón

Temporizador de tratamiento

La configuración predeterminada para los programas preestablecidos se muestra en la pantalla.

Para modificar la configuración del temporizador de tratamiento, pulse +Menú o -Menú. La pantalla parpadeará. Utilice los botones + y - para ajustar el tiempo de tratamiento. A continuación, pulse ↵ para aceptar el cambio.

Puede configurar tiempos de sesión de C (continuo) o de 5 a 60 minutos en intervalos de 5 minutos. Los programas 4, 6, 7 y 8 son programas preestablecidos con tiempos de tratamiento fijos.

Ajustes manuales

Cuando un programa dispone de ajustes manuales, aparecerá MANUAL en la pantalla.


Pulse los botones +Menú o -Menú para desplazarse por los parámetros. El parámetro seleccionado parpadeará. Pulse + o - para ajustar la configuración. Pulse ↵ para aceptar el cambio y el parpadeo se detendrá.

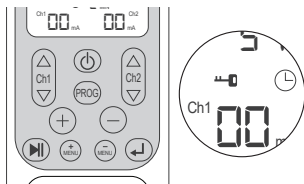
Los parámetros se desplazan por Hz, μ s, TRABAJO, DESCANSO, RAMPA, TEMPORIZADOR, FECHA y HORA.

Bloqueo manual del programa

Cuando se muestra MANUAL, puede proteger los ajustes manuales (o los ajustes predeterminados) manteniendo pulsado el botón ↵ durante 3 a 5 segundos. El símbolo de bloqueo aparecerá en la pantalla y parpadeará si intenta ajustar los ajustes



manuales. Para desbloquearlo, simplemente mantenga pulsado el botón  durante 3 a 5 segundos de nuevo.





Memoria de uso

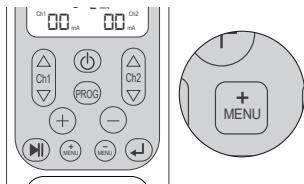
Configuración de fecha y hora:

Se puede configurar la fecha (día del mes) y la hora (hora del día). Esto permite que la memoria proporcione un historial exacto del uso diario.

Para configurar la fecha y la hora, pulse +Menú y desplácese por los parámetros hasta FECHA.

En el centro a la izquierda se muestra el día del mes y en el centro a la derecha se muestra la hora. El día parpadea. Ajústelo con los botones + y - y configúrelo con el botón .

Para configurar la hora, pulse +Menú y recorra los parámetros hasta HORA. Ajuste con los botones + y - y confirme con el botón .



Modo memoria:



A: Día del mes.

B: Número de registro del día.

C: Programa utilizado para este registro.

D: Duración del registro.

E: Intensidad media del registro.



Si no se ha utilizado ningún programa durante más de 9 minutos, se muestra un mensaje NULL y la unidad vuelve al modo de espera.

Para ver la memoria, pulse +Menú o -Menú y recorra los parámetros hasta llegar a la pantalla en la que aparece MES en el centro y el triángulo de advertencia en la parte inferior central.

Utilice los botones + y - para recorrer las grabaciones.

Para borrar la memoria, mantenga pulsados los botones +Menú y -Menú durante 3 a 5 segundos mientras se encuentra en el modo de memoria.

Pausa

Al pulsar el botón  mientras se está utilizando un programa, se detiene la estimulación y el temporizador. Se muestra el símbolo . Vuelva a pulsar para reanudar el programa. La estimulación se reiniciará al

75 % de la intensidad anterior. Si el dispositivo permanece en PAUSA durante más de 15 minutos, se apagará automáticamente.

Detector de circuito abierto

Sure Pro controla las conexiones y el contacto entre la sonda o los electrodos y su cuerpo.

Esto es para evitar cambios repentinos en la estimulación si se restablece una conexión interrumpida.

Si el cable o la sonda no tienen buen contacto o se desconectan y la intensidad está ajustada a más de 10 mA, el símbolo del triángulo ▲ de advertencia parpadeará, los ceros de la pantalla parpadearán y la intensidad se restablecerá automáticamente a cero.

Compruebe el cable y pruebe a utilizar un gel lubricante a base de agua, como TensCare Go Gel (K-GO), con la sonda.

Para preservar la vida útil de la batería, **Sure Pro** se apaga automáticamente si se deja en intensidad cero durante más de 2 minutos.

Batería baja



Aparecerá un símbolo de advertencia de batería baja cuando sea necesario recargar la batería.

Bloqueo automático del teclado



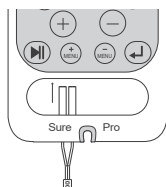
Si no se pulsa ningún botón durante 10 segundos y la intensidad está ajustada por encima de cero, el teclado se bloqueará automáticamente. Esto evita

cambios accidentales en la configuración. Pulse el botón Ch1▼ o Ch2▼ para desbloquearlo.

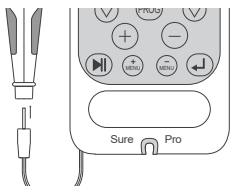
Conexión de la sonda

Decida si desea utilizar uno o dos canales. A menos que su asesor médico le indique lo contrario, solo deberá utilizar uno. (Algunos protocolos de tratamiento utilizan electrodos vaginales y anales).

1. Inserte el enchufe del cable conductor en la base de la unidad.



2. Conecte el cable de la base de la unidad al cable de la sonda.



Empuje firmemente los extremos de los pines en los extremos del cable flexible del cable de la sonda.

Para **PAIN** y **TIBN**, utilice los electrodos autoadhesivos.





Nota: Los extremos del cable conductor son de color negro o rojo.

Esta codificación se proporciona para algunos usos profesionales. Para la mayoría de los fines, la orientación no supone ninguna diferencia, por lo que puede ignorar esta codificación por colores.

Preparación para una sesión

1. Antes de utilizar **Sure Pro**, deberá ir al baño.
2. Lubrique las placas metálicas de la sonda con un lubricante a base de agua (como Go Gel de TensCare).
3. Elija una posición cómoda, como tumbarse en la cama de lado con las rodillas levantadas.

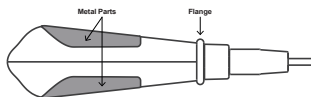
Inserción de la sonda

1. Una vez que el cable esté bien conectado, inserte la sonda en la vagina, del mismo modo que lo haría con un tampón, hasta que solo quede visible el borde de plástico de la base de la sonda.

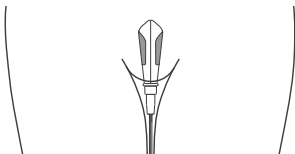


Advertencia: Asegúrese de que el **Sure Pro** esté apagado antes de insertar la sonda.

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



3. Evite introducir la sonda demasiado profundamente; la brida del extremo debe permanecer fuera de la vagina para una colocación adecuada.



Nota: El uso de ropa interior ajustada o vaqueros puede ayudar a mantener la sonda en su sitio y garantizar un contacto adecuado durante la sesión.

2.2. Inicio de una sesión

Mantenga pulsado el botón ON/OFF de la unidad de control durante al menos 3 segundos para encenderla.

Selección de programas

1. Puede seleccionar entre los programas preestablecidos o un programa manual. Los detalles de la sección 10 le ayudarán a identificar el programa que mejor se adapte a sus necesidades.
2. Para seleccionar un programa, pulse el botón PROG.
3. Una vez seleccionado el programa deseado, puede ajustar la intensidad de la estimulación muscular con los botones ▲ y ▼ hasta alcanzar un nivel cómodo. Una vez que haya alcanzado un nivel cómodo, 5 segundos después de dejar de pulsar el botón, comenzará la fase intermitente de trabajo/descanso.

La máquina se pondrá a 0 mA durante un período de descanso y luego volverá al nivel de intensidad que haya elegido para trabajar el músculo. Este ciclo continuará durante los 20 minutos que dura el programa.



Nota: La intensidad necesaria varía mucho entre los usuarios: algunos utilizarán el **Sure Pro** a plena potencia, 99 mA. La intensidad del **Sure Pro** aumentará en incrementos de 1 mA.

Al principio, la sensación a través de la sonda puede ser limitada, pero mejorará durante el tratamiento. Tenga cuidado de no aplicar demasiada fuerza y, por lo tanto, estimular en exceso los músculos hasta que se restablezca la sensación normal. Es posible que la sensación no sea uniforme, ya que puede variar en función de la sensibilidad de los nervios de la zona tratada.

La pantalla muestra la intensidad utilizada. El objetivo es aumentarla a lo largo de varios días. Pero recuerde que no hay prisa, así que solo aumente la intensidad de la estimulación cuando se sienta cómodo y listo para progresar.



Nota: Si la sensación resulta incómoda, reduzca la intensidad con el botón Ch1▼ o Ch2▼.



Nota: Si la sonda Liberty no hace buen contacto con las paredes de la vagina, puede probar la sonda Liberty Plus (X-VPM). Esta sonda tiene un diámetro de 32 mm, frente a los 28 mm de la sonda Liberty.

La duración de la mayoría de las sesiones de tratamiento se establece automáticamente en 20 minutos. La duración de las sesiones de fortalecimiento muscular dependerá en gran medida de su capacidad de contracción y de su resistencia a la fatiga. Tenga cuidado de no sobrecargar los músculos, ya que esto podría causar dolores al día siguiente.



Nota: Si tiene dolor o calambres musculares, interrumpa el tratamiento hasta que los síntomas desaparezcan y luego reanúdalo con una intensidad menor.

2.3. Completar un tratamiento

Cuando el temporizador llega a cero, la sesión finaliza y la unidad se apaga.

1. Comprueba que la unidad de control esté apagada. Si no lo está, mantén pulsado el botón ON/OFF para apagarla y, a continuación, retira la sonda de la vagina sujetando el borde del extremo de posicionamiento y tirando suavemente hacia fuera.
2. Lava y seca bien la sonda y guárdala en la bolsa de almacenamiento.
3. **Sure Pro** no solo mejorará tus músculos del suelo pélvico, sino que también te ayudará a reconocer la sensación correcta que debes sentir al realizar los ejercicios de Kegel.



Nota: Al retirar la sonda, NO TIRE DEL CABLE CONDUCTOR.

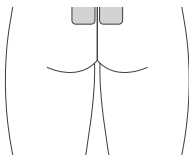


2.4. Tratamiento alternativo con electrodos

Colocación opcional de electrodos para URGE

Un método alternativo a la sonda vaginal consiste en estimular las zonas de la piel cercanas a los nervios que van a la vejiga y la uretra. Estos provienen de las partes del segmento de la médula espinal denominadas S2-S3. Véase la imagen de colocación de los electrodos más abajo.

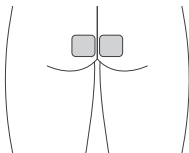
La intensidad debe ser cómoda, pero siempre perceptible. Es posible que sea necesario aumentarla a lo largo del tratamiento.



Colocación opcional de electrodos para STRESS

Los electrodos se colocan sobre la piel entre el ano y los genitales. Véase la imagen de colocación de los electrodos más abajo.

La estimulación debe ser lo suficientemente fuerte como para provocar una ligera contracción del ano.



2.5. Tratamiento alternativo con sonda anal

Se puede adquirir como accesorio una sonda anal, como TesnCare X-PR13 o X-AP. Estas sondas se pueden utilizar para la incontinencia urinaria y fecal tanto en hombres como en mujeres.

Estas sondas anales se pueden utilizar de forma similar a la sonda vaginal. Dado que la estimulación no se puede limitar a un solo grupo muscular y que el tejido mucoso tiene características eléctricas diferentes, la estimulación anal es menos cómoda que la vaginal.

Debe consultar a su profesional sanitario antes de iniciar el tratamiento.

Incontinencia fecal

La incontinencia fecal puede ser el resultado del debilitamiento o mal funcionamiento de los músculos del esfínter anal o de daños en los nervios que los controlan. El objetivo es reeducar al esfínter anal y otros músculos del suelo pélvico para que se contraigan. Los tratamientos tienen como objetivo avanzar hacia ejercicios activos graduales, con el fin de mejorar la fuerza y la resistencia de los músculos del suelo pélvico y recuperar su función.

Puede beneficiarse del **Sure Pro** si no tiene contracción activa del esfínter anal o si tiene una contracción débil o mal sostenida. Utilice los programas STRE 1 o STRE 2. La intensidad debe ser lo más fuerte posible sin que resulte dolorosa. Cuando sea posible, intente contraer los músculos al mismo tiempo que el **Sure Pro**.

Incontinencia urinaria posprostatectomía

En algunos ensayos se ha descubierto que la estimulación eléctrica ayuda a tratar la incontinencia urinaria en hombres tras una prostatectomía radical. Utilice los mismos programas que para la estimulación vaginal. Aumente la intensidad hasta el máximo tolerable.

Cómo insertar la sonda anal

1. Antes de utilizar **Sure Pro**, deberá ir al baño.
2. Lubrique las placas metálicas de la sonda con un lubricante a base de agua (como Go Gel de TensCare).



Precaución: No utilice lubricantes a base de silicona en los contactos de estimulación, ya que pueden reducir la eficacia de la estimulación muscular del **Sure Pro**.

3. Elija una posición cómoda, como acostarse en la cama de lado con las rodillas levantadas.



Advertencia: Asegúrese de que el **Sure Pro** esté apagado antes de insertar la sonda.

4. Una vez conectados los cables de forma segura, inserte la sonda en el ano mientras «empuja» (como al defecar) hasta un límite cómodo, hasta que la base de la brida de la sonda toque el ano. Las partes metálicas conducen el impulso eléctrico y deben estar en contacto con la parte principal del músculo en todo momento. Los tejidos cercanos a la entrada son más sensibles, por lo que debe evitar estimularlos. Se recomienda

introducir la sonda más allá de los músculos del esfínter del ano, a menos que un profesional sanitario indique lo contrario.

5. Las sondas anales con electrodos largos (la parte metálica) que recorren toda la longitud del accesorio deben introducirse siempre con las partes metálicas orientadas de cadera a cadera. Las sondas anales con electrodos circulares (la parte metálica) deben introducirse simplemente hasta la profundidad deseada.
 - En el caso de la incontinencia fecal, el objetivo es estimular el esfínter externo y/o el músculo puborrectal, por lo que los electrodos circulares deben colocarse de manera que el anillo externo quede justo dentro del esfínter.
 - En el caso de la incontinencia urinaria de esfuerzo, el objetivo es estimular los músculos elevadores y la sonda debe insertarse más profundamente.

2.6. Ejercicios de Kegel

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








- 1. Identifique los músculos correctos:** para localizar los músculos del suelo pélvico, intente detener la micción a mitad del flujo. Los músculos que utiliza para ello son los músculos del suelo pélvico.
- 2. Póngase cómodo:** puede realizar los ejercicios de Kegel en varias posiciones: tumbado, sentado o de pie. Elija la posición que le resulte más cómoda.
- 3. Contrae los músculos:** aprieta los músculos del suelo pélvico y mantén la contracción durante unos 5 segundos.
- 4. Relaja:** libera la contracción y relaja los músculos durante 5 segundos. Asegúrate de respirar con normalidad durante todo el ejercicio.
- 5. Repite:** intenta hacer entre 10 y 15 repeticiones por sesión. Puedes aumentar gradualmente el tiempo de contracción y el número de repeticiones a medida que te vayas fortaleciendo.

Consejos

- Evite utilizar los músculos abdominales, de las piernas o de los glúteos mientras realiza los ejercicios de Kegel.
- No realice los ejercicios de Kegel mientras orina, ya que con el tiempo esto puede provocar un vaciado incompleto de la vejiga.
- Sea paciente; pueden pasar varias semanas hasta que note mejoras.
- Realice los ejercicios de Kegel tres veces al día para obtener los mejores resultados.

3. Solución de problemas

Problema	Possible causes	Solution
No se muestra	Batería descargada	Cargue la batería. Consulte la sección 13.1.
	Batería dañada	Póngase en contacto con el proveedor
Indicador de batería baja	Batería baja	Cargar batería.
Los controles no funcionan	El teclado está bloqueado	Si  aparece en la pantalla, pulse el botón Ch1  o Ch2  para desbloquear el teclado. Si  no aparece, compruebe que la batería está cargada.

Triángulo de advertencia intermitente	A la espera de confirmación o programa incorrecto	Si está en el programa TIBN 1 o TIBN 2 y ha colocado los electrodos autoadhesivos en el tobillo, pulse el botón  para activar el programa. De lo contrario, seleccione otro programa.
---------------------------------------	---	---

La intensidad no superará los 10 mA y aparecerán ceros en la pantalla y el triángulo de advertencia parpadeará	El Sure Pro cuenta con una función de seguridad que no permite que la intensidad supere los 10 mA si la máquina detecta un error de conexión. Si se detecta un error de conexión, la intensidad volverá a 0 mA y el triángulo de advertencia parpadeará. Esta función de seguridad evitará que la máquina proporcione una estimulación incómoda en caso de que se rompa el contacto entre la máquina y la piel. Esto también evitará que alguien aumente la intensidad a un nivel alto sin un contacto firme entre la máquina y la piel.
--	--

Puede producirse un error de conexión si:

- | | |
|---|--|
| i. Se ha producido una rotura en uno de los dos cables conductores. | i) Si esto ocurre, compruebe que el cable conductor esté correctamente conectado. (Si utiliza electrodos adhesivos, asegúrese de que estén correctamente adheridos a la piel). |
| | ii) Si utiliza la sonda, puede probar la unidad sosteniéndola con la mano: humedezca la mano con agua y un poco de sal de mesa. Apriete la sonda con fuerza y asegúrese de que su piel cubra las partes metálicas de la sonda y aumente cuidadosamente la fuerza hasta que sienta algo. La mayoría de las personas comienzan a sentir la estimulación en la mano a unos 25 mA. |
| | iii) Si el triángulo de advertencia parpadea y la unidad no le permite pasar de 10 mA, es posible que sea necesario sustituir el cable conductor. Vuelva a intentarlo con el otro cable. |



	<p>Si ha probado la prueba anterior y TIENE sensibilidad cuando la sonda está en su mano, pero no cuando se inserta en la vagina, entonces puede ser que:</p> <p>2. La piel está seca, lo que significa que la conductividad entre las placas metálicas de la sonda y la piel es deficiente.</p>	<p>Si esto ocurre, puede probar las siguientes soluciones:</p> <p>i) Utilizar un lubricante a base de agua, como TensCare Go Gel (véase K-GO), que mejorará la conducción.</p> <p>ii) Cruzar las piernas y apretar para aumentar la presión sobre la sonda, lo que debería mejorar la conexión. Si esto le permite utilizar la unidad, debería notar que, tras unas semanas de estimulación, el contacto mejora. Si no es así, es posible que esta unidad no sea adecuada para usted. Es posible que tenga que ponerse en contacto con su profesional sanitario para discutir otras opciones adecuadas.</p> <p>iii) La sonda suministrada con la unidad tiene un diámetro de 28 mm. Hay disponible una sonda opcional de 32 mm, con el número de referencia XVPM.</p>
--	--	---

Sin sensación y sin triángulo de advertencia visible.

El nivel de intensidad no es lo suficientemente alto y/o hay una sensibilidad reducida en la zona tratada.

i) Asegúrese de aumentar la intensidad lo suficiente. La mayoría de las personas comienzan a sentir la estimulación en la mano alrededor de los 25 mA y, con la sonda insertada, será necesario aumentar la intensidad hasta alrededor de 40 mA a 60 mA. La potencia máxima es de 99 mA. Cada persona es diferente, así que siga aumentando la intensidad hasta que pueda sentirla. La intensidad aumenta en pasos muy pequeños de 1 mA.

ii) Es posible que tenga una sensibilidad reducida debido a daños previos o a la desensibilización de los nervios pudendos (esto puede ocurrir durante el parto o en algunas intervenciones quirúrgicas). Consulte a su profesional sanitario.

Sin sensación en un lado de la sonda (o electrodo)	La posición no es óptima, hay que ajustarla	La corriente fluye de un lado a otro de la sonda, por lo que no es posible que un lado «no funcione». Sin embargo, la intensidad de la sensación depende de la proximidad de la corriente al nervio y también de la dirección en la que fluye con respecto al nervio. Puede intentar ajustar ligeramente la posición de la sonda o intercambiar la conexión de los cables de la sonda.
--	---	--

Cambio repentino en la sensación

Si desconectas y vuelves a conectar unos minutos más tarde, la señal será bastante más fuerte.

Vuelva siempre la intensidad a cero después de desconectar el cable o la sonda.

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

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

Teléfono: +44 1372 723434



Nota: Unicare no tiene características de rendimiento esenciales. El fallo del dispositivo no supondrá un riesgo clínico inaceptable para el usuario.

4. Cuidado del dispositivo

4.1. Limpieza

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

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



Advertencia: No sumerja la sonda en un líquido.

2. Enjuague con agua limpia y seque bien.
3. Vuelva a guardar la unidad en la bolsa de almacenamiento.

Limpie el dispositivo 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 dispositivo en agua.
- No utilice ninguna otra solución de limpieza 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 útil de los electrodos.

Guarde el dispositivo y todos los accesorios en la bolsa de almacenamiento entre usos.

Vida útil

- El dispositivo no tiene una vida útil fija.
- Las pilas sin usar tienen una vida útil nominal de 3 años, pero suelen durar más tiempo.

4.3. Cargador Sure Pro

El **Sure Pro** funciona con una batería recargable de iones de litio incorporada. El kit incluye un adaptador de corriente con enchufe intercambiable. La batería debe recargarse aproximadamente una vez al mes. La batería tiene una autonomía mínima de 15 horas a 50 mA, 300 μ s y 50 Hz. La recarga completa de la batería tarda aproximadamente 2 horas.



Cuando la batería se está agotando, aparecerá el símbolo en la pantalla. Aunque la pantalla se atenúa a medida que las baterías se agotan, la potencia de salida no cambia hasta que se muestra la advertencia.

Carga de la batería

4. Conecte el cargador a la unidad y enchúfelo a la toma de corriente.
5. En la pantalla aparecerá la palabra BATT y tres líneas parpadeantes, lo que significa que la batería se está cargando.

6. Cuando la batería esté cargada, aparecerá la palabra FULL.



Nota: El dispositivo debe cargarse al menos una vez cada tres meses para garantizar que se mantenga la vida útil de la batería.



Nota: El dispositivo no se puede utilizar mientras se está cargando.



Nota: Voltaje de carga: 5 V CC, corriente de carga: 90 mA.

Duración y mantenimiento de la batería

La batería debería durar al menos 15 horas a 50 mA, 300 μ s y 50 Hz.

Para cargar completamente la batería se necesitarán aproximadamente 2 horas.



Nota: El dispositivo debe cargarse al menos una vez cada tres meses para garantizar que se mantenga la vida útil de la batería.



Nota: Voltaje de carga: 5 V CC, corriente de carga: 90 mA.



Advertencias sobre la batería

- Retire las pilas del dispositivo si no va a utilizarlo durante un periodo prolongado. Algunos tipos de pilas pueden derramar líquido corrosivo.
- No las perforo, abra, desmonte ni utilice en entornos húmedos o corrosivos.
- No las exponga a temperaturas superiores a 60 °C (140 °F).

- No las coloque, almacene ni deje cerca de fuentes de calor, bajo la luz solar directa, en lugares con altas temperaturas, en recipientes presurizados ni en hornos microondas.
- No las sumerja en agua ni las moje.
- No las cortocircuite.
- No conecte el dispositivo a menos que la tapa de la batería esté en su sitio.
- Si se produce una fuga de la batería y entra en contacto con la piel o los ojos, lávese bien con abundante agua y acuda inmediatamente al médico.
- Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños para evitar que las ingieran por error. Si un niño las ingiere, acuda inmediatamente al médico.
- Nunca intente recargar una pila alcalina. Riesgo de explosión.
- No mezcle pilas viejas, nuevas o de diferentes tipos, ya que esto puede provocar fugas o que se indique que la pila está baja.
- Eliminación: Deseche siempre las pilas y el dispositivo de forma responsable, de acuerdo con las directrices del gobierno local. No tire las pilas al fuego. Riesgo de explosión.
- Reemplace la sonda cada 6 meses para mantener una higiene adecuada. No tire de los cables de la sonda. Esto podría dañarlos.
- La sonda está diseñada para uso en un solo paciente. No comparta la sonda con nadie más. Podría producirse un tratamiento inadecuado o una infección cruzada.
- Es importante limpiar la sonda después de cada uso. Una limpieza ineficaz podría provocar irritación o infección.
- Para garantizar la seguridad y la eficacia, recomendamos utilizar únicamente sondas y electrodos TensCare.
- La vida útil de los cables depende en gran medida del uso que se les dé. Manipule siempre los cables con cuidado. Recomendamos sustituir los cables con regularidad (aproximadamente cada 6 meses).

4.4. Cuidado de la sonda y el cable conductor



Precaución: El acero inoxidable de las placas metálicas de la sonda puede contener algo de níquel. Esto podría provocar una reacción si usted es alérgico al níquel.

4.5. Cuidado de los electrodos

Los electrodos son reutilizables, pero solo para un único paciente. Los electrodos pueden utilizarse hasta 20 veces. 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 en su funda de plástico y guardarlos y sellarlos en la bolsa de plástico. Si los electrodos se secan, esto puede afectar negativamente al rendimiento del tratamiento.

El adhesivo del electrodo es un hidrogel pefable (a base de agua). Para restaurar



La adherencia del electrodo, añade una pequeña gota de agua y extiéndala. Evite añadir demasiada agua, ya que esto ablandará demasiado el electrodo. Si esto ocurre, coloque los electrodos con la parte adhesiva hacia arriba en el frigorífico durante unas horas para que recuperen su adherencia.

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.

4.6. Piezas de repuesto

Las siguientes piezas de repuesto son compatibles con Unicare y pueden solicitarse a TensCare en www.tenscare.co.uk o llamando al +44(0) 1372 723434.

X-VP	Sonda vaginal Liberty (28 mm de diámetro)
X-VPL	Sonda vaginal Liberty Loop (32 mm de diámetro)
X-VPM	Sonda vaginal Liberty Plus (32 mm de diámetro)
X-AP	Sonda vaginal mini Liberty (24 mm de ancho)
X-VPLG	Sonda vaginal Gold Liberty Loop (32 mm de diámetro)

X-PR13	Sonda anal Liberty Fit
E-CM5050	Electrodos de 50 x 50 mm (x4)
L-CPT	Cable conductor
X-BX-UR	Clip para cinturón
X-UNICH	Adaptador de carga
X-MULTI-UK	Enchufe británico
X-MULTI-EU	Enchufe europeo
X-MULTI-USA	Enchufe estadounidense



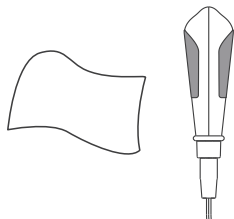
Advertencia: No utilice este dispositivo con ninguna sonda que no sea una de las recomendadas anteriormente. Las sondas con una superficie más pequeña pueden causar irritación del tejido.

5. Especificaciones técnicas

Forma de onda	Rectangular simétrico
Intensidad máxima	9 mA de cero a pico. Ajuste de 0 a 99 en pasos de 1 Desconexión por sobrecalentamiento por debajo de 160 ohmios Tensión constante de 470 a 2000 ohmios Corriente constante de 160 a 470 ohmios
Canales	Doble canal
Energía máxima del pulso	Salida total limitada a 25 μ C por pulso
Enchufe de salida	Totalmente blindado: a prueba de contacto
Potencia	Batería de polímero de litio integrada. Características: 900 mAh, 3,33 Wh, 3,7 V
Duración de la batería	Al menos 10 horas a 50 mA 300 μ s 50 Hz
Peso	90 g sin pilas
Dimensiones	115 x 56 x 23mm
Clasificación de seguridad	Fuente de alimentación interna
Especificaciones medioambientales	
Condiciones de funcionamiento	Rango de temperatura: 5 a 40 °C. Humedad: 15 a 90 % HR sin condensación. Presión atmosférica: 70 kPa a 106 kPa
Condiciones de almacenamiento	Rango de temperatura: -10 a +60 °C. Humedad: 15 a 75 % HR sin condensación. Presión atmosférica: 70 kPa a 106 kPa

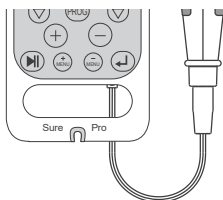


Guide de démarrage rapide



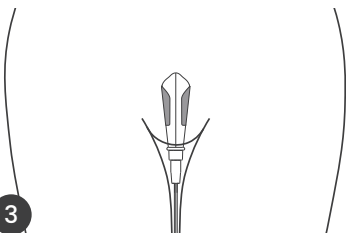
1

Nettoyez la sonde à l'aide d'une lingette ou d'un chiffon et d'eau chaude savonneuse.



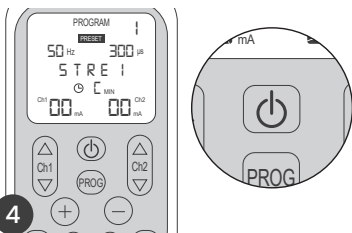
2

Connectez la sonde à l'appareil.



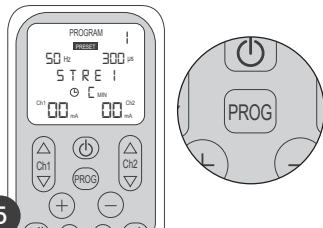
3

Insérez la sonde dans le vagin, les plaques métalliques tournées vers l'extérieur.



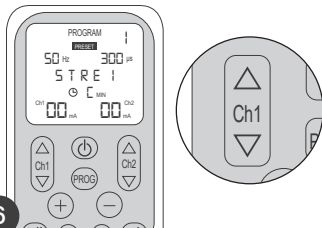
4

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



5

Sélectionnez un programme en appuyant sur le bouton de sélection de programme.



6

Commencez la séance en augmentant l'intensité.

Contenu

1.	Description de l'appareil	61
1.1.	Introduction	61
1.2.	But visé	61
1.3.	Contenu du kit	62
1.4.	Programmes de traitement	62
1.5.	Commandes et affichage	72
2.	Mode d'emploi	73
2.1.	Configuration de l'appareil	73
2.2.	Starting a session	77
2.3.	Terminer un traitement	79
2.4.	Traitement alternatif par électrodes	79
2.5.	Traitement alternatif par sonde anale	79
2.6.	Exercices de Kegel	81
3.	Dépannage	82
4.	Entretien des appareils	85
4.1.	Nettoyage	85
4.2.	Stockage	85
4.3.	Chargeur Sure Pro	85
4.4.	Entretien des sondes et des fils conducteurs	87
4.5.	Entretien des électrodes	87
4.6.	Pièces de rechange	88
5.	Spécifications techniques	89

1. Description de l'appareil

1.1. Introduction

Sure Pro est un stimulateur musculaire électrique cliniquement prouvé, conçu pour traiter l'incontinence urinaire et fécale et améliorer la santé du plancher pelvien. Il utilise de légers signaux électriques transmis par une sonde vaginale ou anale pour stimuler et contracter les muscles du plancher pelvien, favorisant ainsi la force musculaire et le contrôle de la vessie afin de réduire ou d'éliminer les fuites. La stimulation du plancher pelvien peut également favoriser la santé sexuelle en tonifiant les muscles impliqués dans l'intimité.

Le **Sure Pro** est un appareil polyvalent adapté à un usage domestique, doté de deux canaux de stimulation indépendants et compatible avec des électrodes vaginales ou anales, ainsi qu'avec des électrodes auto-adhésives pour l'incontinence par impériosité et le soulagement de la douleur. Il offre 12 programmes préréglés et 3 programmes manuels, y compris des réglages spécialisés pour la stimulation transcutanée du nerf tibial en cas d'incontinence par impériosité. Les programmes manuels peuvent être personnalisés par des professionnels de santé afin de répondre aux besoins individuels.

Sure Pro peut soulager:

- Incontinence urinaire et fécale :

incontinence à l'effort, incontinence par impériosité, incontinence mixte et incontinence urinaire post-prostatectomie chez l'homme.

- Douleurs pelviennes chroniques : affections telles que la vulvodynie, le dysfonctionnement de la symphyse pubienne ou la cystite interstitielle.
- Disménorrhée primaire (douleurs menstruelles).

Lorsqu'il est utilisé conformément à son usage prévu, **Sure Pro** peut offrir les avantages cliniques suivants:

- Réduction de la fréquence des épisodes d'incontinence à l'effort et d'urgence mictionnelle
- Amélioration de la force des muscles du plancher pelvien et du contrôle de la vessie
- Soulagement des douleurs et de l'inconfort pelviens

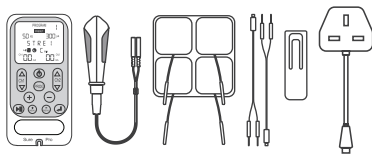
1.2. But visé

Sure Pro est un dispositif médical conçu pour être utilisé dans le cadre des soins à domicile afin de traiter les symptômes de l'incontinence urinaire et/ou fécale, y compris les types de stress, d'urgence et mixtes. Il peut également aider à soulager les symptômes des douleurs menstruelles primaires (disménorrhée) et des douleurs pelviennes chroniques, ainsi que les douleurs menstruelles secondaires causées par des affections telles que l'endométriose, les fibromes ou les maladies inflammatoires pelviennes.

Sure Pro convient aux adultes (âgés de 18 ans et plus) capables de contrôler le dispositif et de comprendre les instructions. N'utilisez pas le dispositif à d'autres fins.

1.3. Contenu du kit

- 1 x Appareil **Sure Pro**
- 1 x sonde vaginale Liberty Loop (X-VP)
- 4 x électrodes adhésives 50 x 50 mm (E-CM5050)
- 2 x fils conducteurs (L-ST2)
- 1 x clip ceinture amovible
- 1 x adaptateur de charge
- 1 x pochette de rangement
- 1 x mode d'emploi



1.4. Programmes de traitement

Chaque programme dispose de ses propres réglages de fréquence et de largeur d'impulsion, qui permettent d'obtenir différentes sensations à travers la sonde ou les électrodes optionnelles et aident à traiter les différents types d'incontinence.

Fréquence (mesurée en Hz - impulsions par seconde)

Les basses fréquences (1-10 Hz) ont un effet purifiant et relaxant grâce à des contractions individuelles.

Les fréquences moyennes (20-50 Hz) peuvent exercer une forte pression sur le muscle, favorisant ainsi la structure musculaire.

Libération d'endorphines (programme PAIN uniquement) : une basse fréquence de 4 ou 10 Hz permet la libération d'endorphines, les substances naturelles du corps similaires à la morphine.

Largeur d'impulsion (mesurée en μ s - millièmes de seconde)

L'appareil **Sure Pro** a des largeurs d'impulsion de 50 à 500 μ s. En général, plus la largeur d'impulsion est élevée, plus la stimulation est « agressive ».

Si la largeur d'impulsion est suffisamment élevée, elle provoque généralement une contraction musculaire, nécessaire pour un renforcement efficace des muscles du plancher pelvien.

Le **Sure Pro** dispose de 12 programmes pré-réglés, avec des programmes pour chaque type d'incontinence (**STRESS**, **URGE** et **MIXTE**), ainsi que d'autres programmes pour des troubles tels que la perte de sensation et les douleurs pelviennes.

1) STRE 1 - Incontinence à l'effort

Le programme **STRESS** pour l'incontinence renforce les muscles du plancher pelvien grâce à une stimulation douce. Une fois leur force améliorée, ces muscles sont mieux à même de résister aux fuites urinaires causées par une pression externe exercée sur la vessie, par exemple lors d'une toux, d'un étirement ou d'un effort physique. La stimulation provoque

la contraction et le travail des muscles, ce qui renforce leur force.

Pour que le traitement soit efficace, il faut une stimulation par jour pendant un à trois mois. Les améliorations commencent à être visibles après environ quatre semaines. Il est utile de noter vos problèmes de fuites afin de disposer d'une mesure objective de vos progrès.

La sensation est similaire à une forte contraction des muscles du vagin, qui tire le plancher pelvien vers le haut. Votre réaction naturelle sera de contracter vos muscles vers l'intérieur et vers le haut, ce qui les exercera et les renforcera.

Il est nécessaire que les muscles du plancher pelvien se contractent. Augmentez l'intensité autant que vous pouvez le supporter, puis réduisez-la de 1 mA.

2) STRE 2 – Incontinence à l'effort, soins postopératoires

Après avoir remis vos muscles pelviens en excellente condition grâce au programme **STRE 1**, vous souhaitez les maintenir toniques et forts.

Une utilisation régulière de ce programme, environ deux fois par semaine, vous permettra de conserver des muscles en forme et toniques.

Peut également être utilisé comme traitement alternatif au programme **STRE 1**.

La sensation est un mélange de forte contraction des muscles puis de relâchement. Le programme répète cette sensation.

Il est nécessaire que les muscles du plancher pelvien se contractent. Augmentez le niveau d'intensité autant que vous pouvez le tolérer, puis réduisez-le de 1 mA.

Des muscles du plancher pelvien forts et en bonne forme peuvent améliorer la santé et le plaisir sexuels.

3) URGE – Incontinence par impériosité

Le programme **URGE** contre l'incontinence réduit les contractions involontaires du muscle de la vessie (detrusor). Cela empêche la vidange indésirable et inattendue de la vessie.

Pour que le traitement soit efficace, une stimulation quotidienne est nécessaire et des améliorations peuvent être constatées en seulement deux semaines.

La sensation est celle d'une contraction plus longue et plus douce du plancher pelvien que dans le programme **STRESS**.

Il est important de ressentir cette sensation tout au long du programme, vous devrez donc peut-être augmenter l'intensité pendant la séance de traitement. Cependant, il n'est pas nécessaire de contracter les muscles.

4) MIXTE – Incontinence mixte

Ce programme est idéal si vous souffrez à la fois d'incontinence à l'effort et d'incontinence par impériosité. Ce programme combine 15 minutes du programme **URGE**, suivies de 15 minutes du programme **STRE 1**.

Au cours de la première partie, la sensation dans le plancher pelvien est douce, comme une vibration. Il est important de ressentir cette sensation tout au long du programme ; vous devrez peut-être augmenter l'intensité pendant la séance de traitement. Cependant, il n'est pas nécessaire de contracter les muscles.

Dans la deuxième partie, la sensation est similaire à une forte contraction des muscles du vagin, tirant le plancher pelvien vers le haut.

Votre réaction naturelle sera de contracter vos muscles vers l'intérieur et vers le haut, ce qui les exercera et les renforcera.

Il est nécessaire que les muscles du plancher pelvien se contractent. Augmentez le niveau d'intensité autant que vous pouvez le tolérer, puis réduisez-le de 1 mA.

5) URGE2 – Incontinence par impériosité, soins postopératoires

Similaire au programme 3, mais la sensation est continue (il n'y a pas de période de travail/repos), ce qui peut être plus confortable pour vous.

La sensation dans le plancher pelvien est douce, comme une vibration. Il est important de ressentir cette sensation tout au long du programme, vous devrez donc peut-être augmenter l'intensité pendant la séance de traitement. Cependant, il n'est pas nécessaire de contracter les muscles.

6) SENS – Absence de sensation

Après une opération chirurgicale ou un accouchement, vous pouvez constater

que vous avez un bon contrôle musculaire, mais que vous souffrez d'un manque de sensibilité. Cela peut être dû à des lésions nerveuses et ce problème peut être résolu grâce au programme.

La sensation est similaire à une forte contraction des muscles du vagin, tirant vers le haut le plancher pelvien. Votre réaction naturelle sera de contracter et de tirer vers le haut vos muscles, ce qui permettra de les exercer et de les renforcer.

Il est nécessaire que les muscles du plancher pelvien se contractent. Augmentez l'intensité autant que vous pouvez le supporter, puis réduisez-la de 1 mA.

7) PFW A – Exercices pour le plancher pelvien

Programme en plusieurs phases pour l'incontinence mixte. On estime que les petites augmentations de fréquence sont moins susceptibles d'aggraver la composante d'urgence.

La sensation est similaire à une forte contraction des muscles du vagin, tirant vers le haut le plancher pelvien. Votre réaction naturelle sera de contracter et de tirer vers le haut vos muscles, ce qui les exercera et les renforcera.

Il est nécessaire que les muscles du plancher pelvien se contractent. Augmentez l'intensité autant que vous pouvez le supporter, puis réduisez-la de 1 mA.

8) PFW B – Entraînement du plancher pelvien, soins post-opératoires

Après avoir remis vos muscles pelviens en excellente condition grâce à.

9) ENDUR – Endurance

Choisissez ce programme si vous avez l'impression de pouvoir contracter assez facilement vos muscles pelviens, mais que vous ne parvenez pas à les maintenir contractés très longtemps. Le programme **ENDUR** vous aidera à développer votre force musculaire et à améliorer votre endurance musculaire.

La sensation est similaire à une forte contraction des muscles vaginaux, tirant le plancher pelvien vers le haut. Votre réaction naturelle sera de contracter et de tirer vos muscles vers le haut, ce qui vous permettra de les exercer et de les renforcer.

Il est nécessaire que les muscles du plancher pelvien se contractent. Augmentez l'intensité autant que vous pouvez le supporter, puis réduisez-la de 1 mA.

10) PAIN – Douleur pelvienne

Le programme **PAIN** aide à traiter les douleurs dans la région pelvienne. Il est particulièrement utile pour traiter la vulvodynie, une affection qui peut provoquer des sensations de brûlure, de picotement, d'irritation et de sensibilité dans la région génitale féminine.

La sensation dans le plancher pelvien est douce, comme une vibration. Il est important de ressentir cette sensation

tout au long du programme ; vous devrez peut-être augmenter l'intensité pendant la séance de traitement. Cependant, il n'est pas nécessaire de contracter les muscles.

PFW A, vous voudrez les garder toniques et forts grâce à ce programme qui a un temps de travail (temps de contraction) plus long.

La sensation est la même que pour le **PFW A**.

Il est nécessaire que les muscles du plancher pelvien se contractent. Augmentez le niveau d'intensité autant que vous pouvez le tolérer, puis réduisez-le de 1 mA.

11) TIBN 1 – Stimulation transcutanée du nerf tibial

Stimulation externe de la cheville à l'aide d'électrodes autocollantes. Particulièrement efficace pour l'incontinence urinaire et fécale. Utilisez 10 Hz.

Voir la section 10.3 pour plus d'informations sur ce programme.

12) TIBN 2 – Stimulation transcutanée du nerf tibial

Identique au programme 11, mais à 20 Hz.

Pour les programmes qui provoquent des contractions musculaires, il est conseillé de ne pas « en faire trop » au début, car les douleurs qui en résultent peuvent ne se faire sentir que le lendemain. Tant que vous sentez la contraction, cela signifie que le programme fonctionne. Vous pouvez augmenter progressivement l'intensité sur plusieurs jours.

La plupart des programmes alternent entre **travail** et **repos** afin de permettre à vos muscles de récupérer entre les contractions.

Pour obtenir les meilleurs résultats avec les programmes qui provoquent des contractions musculaires, essayez de contracter les muscles du plancher pelvien en même temps que le **Sure Pro** et de maintenir la contraction pendant l'intervalle de repos. Si possible, synchronisez la contraction avec votre respiration afin d'obtenir un rythme doux.

Lorsque vous modifiez le réglage de la puissance, ce cycle reste en mode Travail jusqu'à ce que vous cessiez d'appuyer sur les boutons Ch1▲ ou Ch2▲ pendant plus de 5 secondes.

Une fois que le plancher pelvien a été renforcé à l'aide du **Sure Pro**, continuez à exercer régulièrement les muscles du plancher pelvien.

Les utilisations mentionnées ci-dessus pour chaque programme sont données à titre indicatif uniquement, il est possible d'adapter l'utilisation en fonction de vos besoins.

Choisir la bonne intensité

L'objectif des programmes qui provoquent des contractions musculaires est de produire des contractions musculaires puissantes. L'intensité doit être augmentée jusqu'à **environ trois fois le niveau auquel vous commencez à ressentir des picotements**, ou jusqu'au niveau maximal que vous pouvez supporter sans ressentir de douleur. Vous aurez probablement

l'impression que la contraction électrique est plus puissante qu'une contraction volontaire, car le courant stimule également vos nerfs sensoriels. Les signaux ont un effet analgésique.

Au début, vous pouvez trouver cette sensation désagréable, de sorte que vous ne parvenez peut-être pas à atteindre la force thérapeutique au début du traitement. La force peut être augmentée au cours du traitement, à mesure que vous vous habituez à la sensation.

Les puissantes contractions musculaires provoquées par la stimulation électrique provoquent parfois des courbatures, qui disparaissent généralement en une semaine.

Durée et intervalle entre les traitements

Les données cliniques actuelles indiquent qu'il n'est normalement pas nécessaire de dépasser les réglages de durée de traitement par défaut, sauf dans les programmes **URGE**, **URGE 2** et **PAIN**. Ceux-ci peuvent être utilisés en continu si nécessaire.

La plupart des essais cliniques sur l'incontinence à l'effort (**STRE 1** et **STRE 2**) n'ont pas utilisé plus d'un traitement par jour. Les données semblent indiquer qu'il n'y a pas d'amélioration supplémentaire à utiliser la stimulation plus de 3 fois par semaine. Cependant, pour une utilisation à domicile, une meilleure observance à long terme est obtenue en établissant une routine d'utilisation quotidienne de **Sure Pro**.

PARAMÈTRES DU PROGRAMME

	Programme	Fréquence (Hz)	Largeur d'impulsion (μ s)	Rampe (sec)	Travail (sec)	Repos (sec)	Durée par défaut (min)
1	STRE 1	50	300	1	5	10	20
2	STRE 2	35	250	2	3	6	20
3	URGE	10	200	1	5	10	20
4	MIXED	10/50	200/300				30
5	URGE 2	10	200	Constante			En continu
6	SENS	3/10/20/30/40	250/200				25
7	PFW A	Voir le tableau ci-dessous					
8	PFW B	Voir le tableau ci-dessous					
9	ENDUR	20	250	2	5	10	20
10	PAIN	4	200	Constante			20
11	TIBN 1	10	200	Constante			20
12	TIBN 2	20	200	Constante			20
13	CSTM 1	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60
14	CSTM 2	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60
15	CSTM 3	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60

PFW	Fréquence (Hz)	Largeur d'impulsion (μ s)	Travail (sec)	Repos (sec)	Durée par défaut (min)
A	20	250 μ s fixé	4	6	2
	20	250 μ s étagé	4	6	5
	3	250 μ s fixé	4	4	5
	10	500 μ s fixé	4	4	15

	20	250 μ s étagé	4	6	10
	35	250 μ s étagé	4	8	5
	45	250 μ s étagé	4	8	5
	10	500 μ s fixé	4	4	5
				Total	52 min
B	20	250 μ s fixé	6	8	2
	20	250 μ s étagé	6	8	5
	3	250 μ s fixé	6	6	5
	10	500 μ s fixé	6	6	15
	20	250 μ s étagé	6	8	10
	35	250 μ s étagé	6	12	5
	45	250 μ s étagé	6	12	5
	10	500 μ s fixé	6	6	5
				Total	52 min

Dans le mode PFWA, la largeur d'impulsion augmente de 175 μ s à 250 μ s en 4 secondes, soit 25 μ s par seconde. Cette augmentation se produit pendant le temps de sortie ON.

Dans le mode PFWB, la largeur d'impulsion augmente de 170 μ s à 250 μ s en 8 secondes, soit 10 μ s par seconde.

STIMULATION TRANSCUTANÉE DU NERF TIBIAL

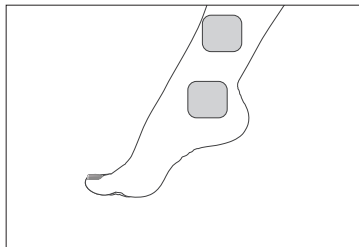
La stimulation transcutanée du nerf tibial postérieur est efficace pour le traitement de l'incontinence urinaire et fécale.

Le mécanisme d'action exact n'est pas clair, mais on pense que le nerf tibial contient des fibres nerveuses sensori-motrices mixtes qui proviennent des mêmes segments spinaux que les nerfs de la vessie et du plancher pelvien.

Des essais cliniques ont montré que la TNS utilisant une électrode de stimulation auto-adhésive sans électrode à aiguille implantée (ou électrode interne) peut être efficace.

(Référence : Joanne Booth et al. 2018.
Efficacité de la stimulation transcutanée du nerf tibial (TTNS) chez les adultes atteints du syndrome de la vessie hyperactive : revue systématique. *Neurology and Urodynamics*.

Placez les électrodes auto-adhésives sur la peau de la cheville, l'électrode négative (connecteur de fil noir) derrière la malléole interne et l'électrode positive (connecteur de fil rouge) à environ 10 cm au-dessus de l'électrode négative, comme indiqué ci-dessous.



Choisissez les programmes 11 ou 12 (**TIBN 1** ou **TIBN 2**). Réglez le niveau d'intensité jusqu'à ce que vous sentiez vos orteils bouger, puis réduisez-le de 1 ou 2 mA. Utilisez l'appareil pendant 20 minutes, une ou deux fois par jour.

Le **Sure Pro** envoie une impulsion électrique au nerf. Cette impulsion nerveuse est ensuite transmise au plexus sacré qui régule le contrôle de la vessie et des muscles du plancher pelvien.

! Avertissement: les programmes **TIBN 1** et **TIBN 2** sont conçus pour être utilisés uniquement avec des électrodes autocollantes. L'utilisation de ces programmes avec une sonde vaginale pourrait produire une stimulation trop forte et désagréable.

Lorsque vous sélectionnez les programmes

TIBN 1 ou **TIBN 2**, l'intensité se bloque sur 1, le triangle d'avertissement clignote et les boutons **Ch1▲** et **Ch2▲** sont verrouillés. Appuyez sur **↵** pour confirmer l'utilisation de ce programme ou pour changer de programme.

PROGRAMMES MANUELS

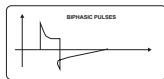
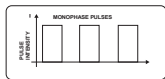
! Avertissement: consultez votre professionnel de santé avant d'utiliser ces programmes.

Les réglages corrects dépendent de votre tonus musculaire et de vos objectifs d'entraînement. Des réglages inappropriés peuvent provoquer une gêne ou des blessures musculaires, ou aggraver l'incontinence par impériosité.

Les programmes 13, 14 et 15 (respectivement **CSTM 1**, **CSTM 2**, **CSTM 3**) sont les programmes manuels.

L'effet de la stimulation électrique sur le corps dépend d'un certain nombre de réglages. Dans ces programmes, vous pouvez régler les paramètres suivants

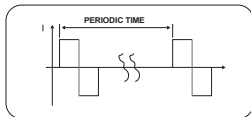
Forme d'onde du pouls



Ceci décrit la fonction temporelle du courant d'excitation qui peut être monophasique ou biphasique. Avec les trains d'impulsions monophasiques, le courant circule dans une seule direction. Avec les impulsions biphasiques, le courant d'excitation alterne sa direction. Le **Sure Pro**

utilise uniquement des trains d'impulsions biphasiques, car ils réduisent la tension sur le muscle, ce qui entraîne moins de fatigue musculaire et une application plus sûre, et réduit le risque d'irritation cutanée sous l'électrode.

Fréquence d'impulsion



La fréquence indique le nombre d'impulsions individuelles par seconde et est exprimée en Hz (Hertz = impulsions par seconde). Elle peut être calculée en déterminant la valeur inverse du temps périodique.

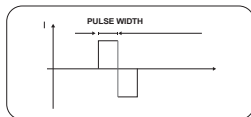
Différents types de fibres musculaires réagissent préférentiellement à différentes fréquences : les fibres à réponse lente ont tendance à réagir à des fréquences d'impulsion plus faibles, jusqu'à 15 Hz, tandis que les fibres à réponse rapide ne réagissent qu'à des fréquences supérieures à environ 35 Hz.

Avec des impulsions de 45 à 70 Hz, il y a une tension permanente dans le muscle (tétanie) associée à une fatigue musculaire prématurée. Des fréquences d'impulsion plus élevées peuvent donc être utilisées pour l'élasticité et l'entraînement de la force maximale.

Pour apaiser et soulager la douleur : une fréquence de 90 Hz est efficace pour bloquer les signaux de douleur. Une

fréquence basse de 4 ou 10 Hz permet la libération d'endorphines, les substances naturelles du corps similaires à la morphine.

Largeur d'impulsion

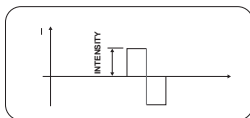


La largeur d'impulsion est utilisée pour indiquer la durée d'une impulsion individuelle en microsecondes (μ s). Une masse musculaire plus importante nécessite une largeur d'impulsion plus importante. Une largeur d'impulsion plus élevée est également plus susceptible d'activer les nerfs douloureux, il existe donc un équilibre subtil entre la stimulation musculaire maximale et la sensation tolérable.

Stimulation musculaire : 50-400 μ s.

Soulagement de la douleur et apaisement : 50 à 250 μ s.

Intensité du pouls



Le réglage du degré d'intensité dépend de la sensation subjective de chaque utilisateur et est déterminé par un certain nombre de paramètres tels que le site d'application, la circulation cutanée, l'épaisseur de la peau ainsi que la qualité du contact de

l'électrode. Le réglage réel doit être efficace, mais ne doit jamais produire de sensation désagréable telle que des douleurs au site d'application.

Dans les programmes de soulagement de la douleur et d'apaisement, une légère sensation de picotement indique une énergie de stimulation suffisante. À mesure que vous vous habituez à la stimulation, vous devrez peut-être augmenter l'intensité.

Dans les programmes de stimulation musculaire, l'intensité doit être aussi élevée que possible pour obtenir un bénéfice maximal. Réglez-la donc juste en dessous du seuil de douleur.

En cas d'application prolongée, vous devrez peut-être augmenter l'intensité, car les nerfs s'habituent à la stimulation et deviennent moins sensibles (phénomène appelé « accommodation »).

Rampe (montée)

Il s'agit du temps en secondes nécessaire pour passer de zéro à la force de stimulation définie. Le **Sure Pro** peut être réglé de 1 à 10 secondes par incréments de 0,5 seconde.

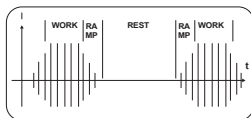
Travail

Il s'agit du temps en secondes pendant lequel le muscle est stimulé (hors temps de rampe). Le **Sure Pro** offre une plage de périodes de travail de 1 à 20 secondes.

Repos

Il s'agit du temps en secondes à intensité nulle entre deux stimulations. Le **Sure Pro** offre une plage de périodes de repos de 0 à 30 secondes. Les programmes EMS utilisent

un repos actif : des impulsions à basse fréquence aident à éliminer les métabolites entre les périodes de travail.



Remarque: si Rest est réglé sur 0, Ramp est également égal à zéro et la sortie est continue.



Avertissement: Le triangle d'avertissement

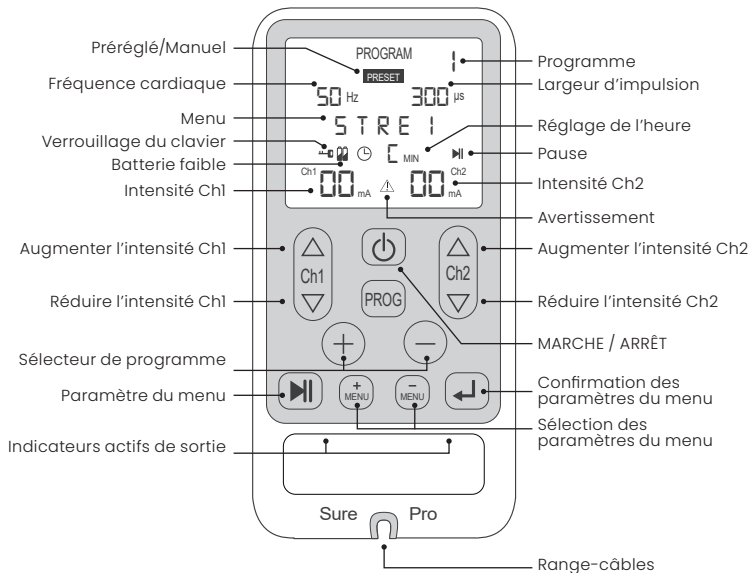
s'affiche si la période de repos est inférieure à :

$$\text{RestTime} = \text{Worktime} * (\text{WorkHz} - 16,66) / 16,66$$
 secondes.

En effet, les fibres musculaires ne peuvent s'activer qu'un nombre limité de fois par minute (environ 1 000) sans se fatiguer.

Si le triangle d'avertissement s'affiche à tout autre moment, reportez-vous à la section Dépannage de ce manuel.

1.5. Commandes et affichage



2. Mode d'emploi

2.1. Configuration de l'appareil

Marche/Arrêt

1. Pour allumer l'appareil, appuyez sur le bouton ON/OFF et maintenez-le enfoncé pendant 3 à 5 secondes jusqu'à ce que l'écran s'affiche.
2. Pour éteindre l'appareil, appuyez sur le bouton Ch1▼ ou Ch2▼ pour déverrouiller le clavier, puis appuyez sur le bouton ON/OFF et maintenez-le enfoncé pendant 3 à 5 secondes jusqu'à ce que l'écran s'éteigne.

Lors de la première utilisation, l'écran indique que l'appareil est automatiquement réglé sur le programme STRE 1 à intensité nulle.

Lorsqu'il est mis en marche, l'appareil démarre automatiquement le programme qui était utilisé lors de sa dernière mise hors tension.

L'appareil s'éteint automatiquement:

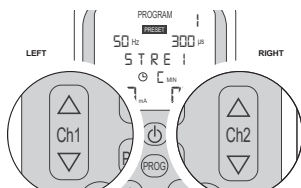
- Lorsque le minuteur atteint zéro,
- s'il reste à zéro pendant plus de 5 minutes.

i **Remarque:** vérifiez toujours que l'appareil est éteint avant d'appliquer ou de retirer la sonde ou les électrodes. Le rétroéclairage s'éteindra 10 secondes après la dernière pression sur un bouton.

Contrôles de force

Les boutons marqués Ch1▲, Ch1▼, Ch2▲ et Ch2▼ sont les commandes de puissance.

Les boutons de gauche modifient la puissance du conducteur gauche, Ch1, et ceux de droite modifient celle du conducteur droit, Ch2.



Pour augmenter l'intensité par paliers de 1 mA, appuyez et relâchez la partie supérieure des deux boutons de canal, marqués Ch1▲ et Ch2▲.

Pour diminuer l'intensité, appuyez et relâchez la partie inférieure des boutons marqués Ch1▲ et Ch2▲.

L'appareil restera dans la partie WORK (TRAVAIL) du cycle pendant 5 secondes pendant que l'intensité est réglée.

Les niveaux d'intensité sont affichés sur l'écran LCD.

Les boutons de contrôle de l'intensité ne fonctionnent pas tant que l'appareil n'est pas correctement connecté à votre corps (sonde correctement insérée). **Sure Pro** détecte toute déconnexion et ramène automatiquement l'intensité à zéro.

L'appareil dispose de 99 niveaux d'intensité. Si vous maintenez le bouton Ch1▲ ou Ch2▲ enfoncé pendant 3 à 5 secondes, l'intensité

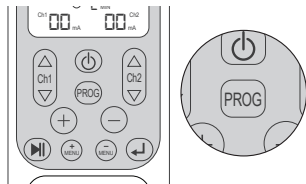
commence à défiler.

Il est possible que vous ne ressentiez rien lors des premières pressions. Continuez à appuyer jusqu'à ce que la sensation soit forte mais confortable. Il peut être nécessaire d'augmenter encore l'intensité pendant l'utilisation si votre corps s'habitue à la sensation.

La LED jaune sur la prise de sortie indique qu'il y a une sortie active. L'affichage reste allumé pendant 5 secondes après le retrait de la fiche.

Sélection du programme

Le bouton marqué PROG sert à contrôler les programmes. Le **Sure Pro** dispose de 12 programmes préréglés.



Lors de la première utilisation, le programme STRE 1 est automatiquement sélectionné. Lors de la prochaine utilisation, l'appareil démarrera avec le dernier programme utilisé.

Chaque fois que vous appuyez sur le bouton PROG et que vous le relâchez, le programme change et l'écran affiche le programme sélectionné.

Chaque fois que vous changez de programme, l'intensité est réinitialisée à

zéro. Cette fonction de sécurité empêche les changements soudains et désagréables de stimulation, car chaque programme produit une sensation différente.

Le rétroéclairage s'éteint 5 secondes après la dernière pression sur le bouton.

Minuterie de traitement

Le réglage par défaut des programmes prédéfinis s'affiche à l'écran.

Pour modifier le réglage du minuteur de traitement, appuyez sur +Menu ou -Menu. L'affichage clignotera. Utilisez les boutons + et - pour régler la durée du traitement. Appuyez ensuite sur ↵ pour accepter la modification.

Vous pouvez régler la durée des séances sur C (continu) ou entre 5 et 60 minutes par incréments de 5 minutes. Les programmes 4, 6, 7 et 8 sont des programmes préréglés avec des durées de traitement fixes.

Réglages manuels



Lorsqu'un programme dispose de réglages manuels, MANUAL s'affiche à l'écran.

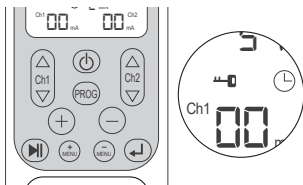
Appuyez sur les boutons +Menu ou -Menu pour faire défiler les paramètres. Le paramètre sélectionné clignote. Appuyez sur + ou - pour régler le paramètre. Appuyez sur ↵ pour accepter la modification, et le clignotement s'arrête.

Les paramètres défilent dans l'ordre suivant : Hz, μ s, WORK, REST, RAMP, TIMER, DATE, TIME.

Verrouillage manuel du programme

Lorsque MANUAL s'affiche, vous pouvez

protéger les réglages manuels (ou les réglages par défaut) en appuyant sur le bouton  et en maintenant enfoncé pendant 3 à 5 secondes. Le symbole de verrouillage apparaîtra à l'écran et clignotera si vous essayez de modifier les réglages manuels. Pour déverrouiller, appuyez simplement sur le bouton  et maintenez-le enfoncé pendant 3 à 5 secondes.




Mémoire d'utilisation

Réglage de la date et de l'heure :

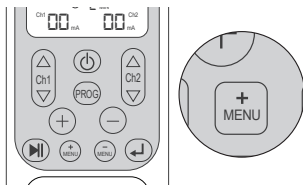
La date (jour du mois) et l'heure (heure du jour) peuvent être réglées. Cela permet à la mémoire de fournir un historique précis de l'utilisation quotidienne.

Pour régler la date et l'heure, appuyez sur +Menu et faites défiler les paramètres jusqu'à DATE.

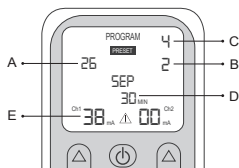
Au centre gauche s'affiche le jour du mois et au centre droit l'heure. Le jour clignote. Réglez à l'aide des boutons + et - et validez avec le bouton .

Pour régler l'heure, appuyez sur +Menu et faites défiler les paramètres jusqu'à TIME. Réglez à l'aide des boutons + et - et validez

avec le bouton .



Mode mémoire:



A : Jour du mois


B : Numéro d'enregistrement pour le jour

C : Programme utilisé pour cet enregistrement

D : Durée de l'enregistrement

E : Intensité moyenne pour l'enregistrement

Si aucun programme n'a été utilisé pendant plus de 9 minutes, un message NULL s'affiche et l'appareil revient en mode veille.

Pour afficher la mémoire, appuyez sur +Menu ou -Menu et parcourez les paramètres jusqu'à l'écran affichant MONTH au milieu et le triangle d'avertissement  en bas au centre.

Utilisez les boutons + et - pour parcourir les enregistrements.

Pour effacer la mémoire, appuyez simultanément sur les boutons +Menu et -Menu et maintenez-les enfoncés pendant 3 à 5 secondes en mode mémoire.

Pause

Appuyez sur le bouton ►|| pendant l'utilisation d'un programme pour arrêter la stimulation et le minuteur. Le symbole ►|| s'affiche. Appuyez à nouveau pour reprendre le programme. La stimulation redémarrera à 75 % de l'intensité précédemment réglée. Si l'appareil reste en mode PAUSE pendant plus de 15 minutes, il s'éteint automatiquement.

Détecteur de circuit ouvert

Sure Pro contrôle les connexions et le contact entre la sonde ou les électrodes et votre corps.

Cela permet d'éviter des changements soudains dans la stimulation si une connexion interrompue est rétablie.

Si le fil ou la sonde n'est pas en bon contact ou se détache et que l'intensité est réglée à plus de 10 mA, le symbole triangulaire ⚠ d'avertissement clignotera, les zéros s'afficheront à l'écran et l'intensité sera automatiquement réinitialisée à zéro.

Vérifiez le fil et essayez d'utiliser un gel lubrifiant à base d'eau tel que TensCare Go Gel (K-GO) avec la sonde.

Pour préserver la durée de vie de la batterie,

le **Sure Pro** s'éteint automatiquement s'il reste à une intensité nulle pendant plus de 2 minutes.

Batterie faible



Un symbole d'avertissement de batterie faible s'affiche lorsque vous devez recharger la batterie.

Verrouillage automatique du clavier



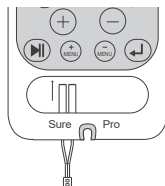
Si aucun bouton n'est utilisé pendant 10 secondes et que l'intensité est réglée au-dessus de zéro, le clavier se verrouille automatiquement. Cela empêche toute modification accidentelle des réglages.

Appuyez sur le bouton Ch1▼ ou Ch2▼ pour déverrouiller.

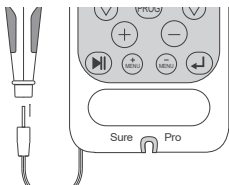
Connexion de la sonde

Décidez si vous souhaitez utiliser un ou deux canaux. Sauf avis contraire de votre médecin, vous ne devriez en utiliser qu'un seul. (Certains protocoles de traitement utilisent à la fois des électrodes vaginales et anales).

1. Insérez la fiche du fil conducteur dans la base de l'appareil.



- Connectez le fil provenant de la base de l'appareil au fil de la sonde.



Enfoncez fermement les extrémités des broches dans les extrémités en spirale du fil de sonde.

Pour **PAIN** et **TIBN**, utilisez les électrodes autocollantes.

i **Remarque:** les extrémités du fil conducteur sont de couleur noire ou rouge. Ce codage est prévu pour certaines utilisations professionnelles. Dans la plupart des cas, l'orientation n'a aucune importance et vous pouvez ignorer ce codage couleur.

Préparation d'une séance

- Avant d'utiliser **Sure Pro**, vous devrez aller aux toilettes.
- Lubrifiez les plaques métalliques de la sonde avec un lubrifiant à base d'eau (tel que le Go Gel de TensCare).
- Choisissez une position confortable, par exemple allongé sur le côté dans votre lit, les genoux relevés.

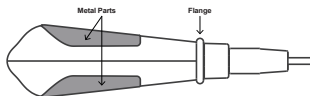
Insertion de la sonde

- Une fois le fil correctement connecté, insérez la sonde dans votre vagin, comme vous le feriez avec un tampon,

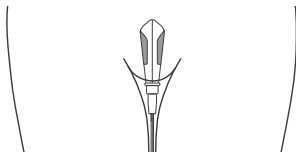
jusqu'à ce que seul le rebord en plastique à la base de la sonde soit visible.

! **Avertissement:** assurez-vous que le **Sure Pro** est éteint avant d'insérer la sonde.

- Assurez-vous que les côtés métalliques de la sonde sont orientés vers vos hanches.



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



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

2.2. Starting a session


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

Sélection du programme

Vous pouvez choisir parmi les programmes prédéfinis ou un programme manuel. Les détails fournis à la section 10 vous aideront à identifier le programme qui vous convient le mieux. Pour sélectionner un programme, appuyez sur le bouton PROG.

Une fois le programme souhaité sélectionné, vous pouvez régler l'intensité de la stimulation musculaire à l'aide des boutons ▼ et ▲ jusqu'à atteindre un niveau confortable. Une fois que vous avez atteint un niveau confortable, 5 secondes après avoir relâché le bouton, la phase intermittente Travail/Repos commencera.

L'appareil se mettra à 0 mA pendant une période de repos, puis reviendra au niveau d'intensité que vous avez choisi pour faire travailler le muscle. Ce cycle se poursuivra pendant les 20 minutes du programme.

 **Remarque:** la puissance requise varie considérablement d'un utilisateur à l'autre. Certains utiliseront le **Sure Pro** à pleine puissance, soit 99 mA. La puissance du **Sure Pro** augmentera par paliers de 1 mA.

Au début, la sensation transmise par la sonde peut être limitée, mais elle s'améliorera au cours du traitement. Veillez à ne pas exercer une pression trop forte afin de ne pas stimuler excessivement les muscles jusqu'à ce que la sensation

normale soit rétablie. La sensation peut être inégale, car elle varie en fonction de la sensibilité des nerfs dans la zone traitée.

L'écran affiche l'intensité utilisée. L'objectif est d'augmenter cette intensité au fil des jours. Mais n'oubliez pas qu'il n'y a pas d'urgence, vous ne devez augmenter l'intensité de la stimulation que lorsque vous vous sentez à l'aise et prêt à progresser.



Remarque: si la sensation devient désagréable, réduisez l'intensité à l'aide du bouton Ch1▲ ou Ch2▲.



Remarque: si la sonde Liberty n'est pas en contact avec les parois vaginales, vous pouvez essayer la sonde Liberty Plus (X-VPM). Cette sonde a un diamètre de 32 mm, contre 28 mm pour la sonde Liberty.

La durée de la plupart des séances de traitement est automatiquement réglée sur 20 minutes. La durée des séances de renforcement musculaire dépendra fortement de votre capacité à contracter vos muscles et de votre résistance à la fatigue. Veillez à ne pas trop solliciter vos muscles, car cela pourrait provoquer des douleurs le lendemain.



Remarque: Si vous ressentez des douleurs ou des crampes musculaires, arrêtez le traitement jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, puis reprenez-le à une intensité moindre.

2.3. Terminer un traitement

Lorsque le minuteur arrive à zéro, votre séance est terminée et l'appareil s'éteint.

1. Vérifiez que l'unité de commande est éteinte. Si ce n'est pas le cas, maintenez le bouton ON/OFF enfoncé pour l'éteindre, puis retirez la sonde de votre vagin en la tenant par le rebord de positionnement et en tirant doucement vers l'extérieur.
2. Lavez et séchez soigneusement la sonde, puis rangez-la dans sa pochette de rangement.
3. **Sure Pro** vous permettra non seulement d'améliorer vos muscles pelviens, mais aussi de reconnaître la sensation correcte que vous devez ressentir lorsque vous effectuez vos exercices de Kegel.



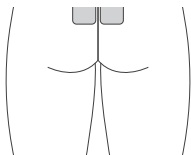
Remarque: lorsque vous retirez la sonde, NE TIREZ PAS SUR LE FIL CONDUCTEUR.

2.4. Traitement alternatif par électrodes

Placement optionnel des électrodes pour URGE

Une méthode alternative à la sonde vaginale consiste à stimuler les zones de la peau proches des nerfs qui vont vers la vessie et l'urètre. Ceux-ci proviennent des parties du segment de la moelle épinière appelées S2-S3. Voir l'image ci-dessous pour le placement des électrodes.

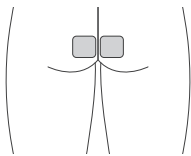
L'intensité doit être confortable, mais toujours perceptible. Vous devrez peut-être l'augmenter au cours du traitement.



Emplacement facultatif des électrodes pour STRESS

Les électrodes sont placées sur la peau entre l'anus et les organes génitaux. Voir l'image ci-dessous pour l'emplacement des électrodes.

La stimulation doit être suffisamment forte pour provoquer une légère contraction de l'anus.



2.5. Traitement alternatif par sonde anale

Une sonde anale, telle que TesnCare X-PR13 ou X-AP, peut être achetée en tant qu'accessoire. Ces sondes peuvent être utilisées pour traiter l'incontinence urinaire et fécale chez les hommes et les femmes.

Ces sondes anales peuvent être utilisées de

la même manière que la sonde vaginale. Étant donné que la stimulation ne peut pas être limitée à un seul groupe musculaire et que le tissu muqueux présente des caractéristiques électriques différentes, la stimulation anale est moins confortable que la stimulation vaginale.

Vous devez consulter votre professionnel de santé avant de commencer le traitement.

Incontinence fécale

L'incontinence fécale peut être due à un affaiblissement ou à un mauvais fonctionnement des muscles du sphincter anal ou à une lésion des nerfs qui les contrôlent. L'objectif est de rééduquer le sphincter anal et les autres muscles du plancher pelvien afin qu'ils se contractent. Les traitements visent à progresser vers des exercices actifs gradués, afin d'améliorer la force et l'endurance des muscles du plancher pelvien et de retrouver leur fonction.

Le **Sure Pro** peut vous être bénéfique si vous ne présentez aucune contraction active du sphincter anal, ou si vos contractions sont faibles ou mal soutenues. Utilisez les programmes **STRE 1** ou **STRE 2**. L'intensité doit être aussi forte que possible sans être douloureuse. Dans la mesure du possible, essayez de contracter les muscles en même temps que le **Sure Pro**.

Incontinence urinaire post-prostatectomie

Certaines études ont montré que la stimulation électrique pouvait soulager l'incontinence urinaire chez les hommes ayant subi une prostatectomie radicale.

Utilisez les mêmes programmes que pour la stimulation vaginale. Augmentez l'intensité jusqu'au niveau maximal tolérable.

Comment insérer la sonde anale

1. Avant d'utiliser **Sure Pro**, vous devrez aller aux toilettes.
2. Lubrifiez les plaques métalliques de la sonde avec un lubrifiant à base d'eau (tel que le Go Gel de TensCare).



Attention: N'utilisez pas de lubrifiant à base de silicone sur les contacts de stimulation, car cela pourrait réduire l'efficacité de la stimulation musculaire du **Sure Pro**.

3. Choisissez une position confortable, par exemple allongé sur le côté dans votre lit, les genoux relevés.



Avertissement: assurez-vous que le **Sure Pro** est éteint avant d'insérer la sonde.

4. Une fois les fils correctement connectés, insérez la sonde dans l'anus tout en « poussant » (comme pour aller à la selle) jusqu'à une limite confortable, jusqu'à ce que la base de la bride de la sonde touche l'anus. Les parties métalliques conduisent l'impulsion électrique et doivent être en contact permanent avec la partie principale du muscle. Les tissus proches de l'entrée sont plus sensibles, vous devez donc éviter de les stimuler. Il est recommandé d'insérer la sonde au-delà des muscles sphincters de l'anus, sauf indication contraire d'un professionnel de santé.

5. Les sondes anales avec de longues électrodes (la partie métallique) qui s'étendent sur toute la longueur de l'accessoire doivent toujours être insérées avec les parties métalliques orientées d'une hanche à l'autre. Les sondes anales avec des électrodes circulaires (la partie métallique) doivent être insérées simplement à la profondeur souhaitée.
- En cas d'incontinence fécale, l'objectif est de stimuler le sphincter externe et/ou le muscle pubo-rectal. Les électrodes circulaires doivent donc être placées de manière à ce que l'anneau externe se trouve juste à l'intérieur du sphincter.
- En cas d'incontinence urinaire à l'effort, l'objectif est de stimuler les muscles releveurs et la sonde doit être insérée plus profondément.

2.6. Exercices de Kegel

En plus de la thérapie par électrodes, la pratique des exercices de Kegel peut améliorer considérablement le contrôle de la vessie. Les exercices de Kegel consistent à contracter et à relâcher de manière répétée les muscles du plancher pelvien, ce qui permet de renforcer ces muscles et d'aider à gérer l'incontinence à l'effort et l'incontinence par impériosité. Il est recommandé de pratiquer régulièrement les exercices de Kegel pour obtenir des résultats optimaux.

1. **Identifiez les bons muscles** : pour localiser vos muscles pelviens, essayez




d'arrêter d'uriner en plein milieu. Les muscles que vous utilisez pour cela sont vos muscles pelviens.

2. **Mettez-vous à l'aise** : vous pouvez faire les exercices de Kegel dans différentes positions : allongé, assis ou debout. Choisissez une position qui vous semble confortable.
3. **Contractez les muscles** : contractez vos muscles pelviens et maintenez la contraction pendant environ 5 secondes.
4. **Relâchez** : relâchez la contraction et détendez les muscles pendant 5 secondes. Veillez à respirer normalement tout au long de l'exercice.
5. **Répétez** : visez 10 à 15 répétitions par séance. Vous pouvez augmenter progressivement la durée de la contraction et le nombre de répétitions à mesure que vous gagnez en force.

Conseils

- Évitez d'utiliser les muscles abdominaux, des jambes ou des fesses lorsque vous faites des exercices de Kegel.
- Ne faites pas d'exercices de Kegel pendant que vous urinez, car cela peut entraîner à terme une vidange incomplète de la vessie.
- Soyez patient ; il faut parfois plusieurs semaines avant de constater une amélioration.
- Pour obtenir les meilleurs résultats, faites des exercices de Kegel trois fois par jour.

3. Dépannage

Problème	Causes possibles	Solution
Pas d'affichage	Batterie déchargée	Chargez la batterie. Voir section 13.1.
	Batterie endommagée	Contactez le fournisseur.
Indicateur de batterie faible	Batterie faible	Charger la batterie.
Les commandes ne fonctionnent pas	Le clavier est verrouillé.	Si  s'affiche à l'écran, appuyez sur le bouton Ch1▼ ou Ch2▼ pour déverrouiller le clavier. Si  ne s'affiche pas, vérifiez que la batterie est chargée.
Triangle d'avertissement clignotant	Awaiting confirmation or wrong programme	Si vous êtes dans le programme TIBN 1 ou TIBN 2 et que vous avez fixé les électrodes autocollantes à votre cheville, appuyez sur le bouton  pour activer le programme. Sinon, sélectionnez un autre programme.
L'intensité ne dépassera pas 10 mA et l'affichage affichera zéro et le triangle d'avertissement clignotera.	Le Sure Pro est doté d'une fonction de sécurité qui empêche l'intensité de dépasser 10 mA si l'appareil détecte une erreur de connexion. Si une erreur de connexion est détectée, l'intensité revient à 0 mA et le triangle d'avertissement clignote. Cette fonction de sécurité empêche l'appareil d'émettre une stimulation désagréable en cas de rupture du contact entre l'appareil et votre peau. Elle empêche également toute personne d'augmenter l'intensité à un niveau élevé sans contact ferme entre l'appareil et la peau. Une erreur de connexion peut se produire dans les cas suivants :	

1. Une rupture s'est produite dans l'un des deux fils conducteurs.

i) Si cela se produit, vérifiez que le fil conducteur est correctement connecté. (Si vous utilisez les électrodes, assurez-vous qu'elles sont correctement fixées à la peau).

ii) Si vous utilisez la sonde, vous pouvez essayer de tester l'appareil en tenant la sonde dans votre main : humidifiez votre main avec de l'eau et un peu de sel de table. Serrez fermement la sonde et assurez-vous que votre peau recouvre les parties métalliques de la sonde, puis augmentez progressivement la force jusqu'à ce que vous sentiez quelque chose. La plupart des gens commencent à ressentir la stimulation dans leur main à environ 25 mA.

iii) Si le triangle d'avertissement clignote et que l'appareil ne vous permet pas de dépasser 10 mA, il se peut que le fil conducteur doit être remplacé. Réessayez en utilisant l'autre fil.

Si vous avez essayé le test ci-dessus et que vous ressentez une sensation lorsque la sonde est dans votre main, mais pas lorsqu'elle est insérée dans le vagin, cela peut signifier que :

2. La peau est sèche, ce qui signifie que la conductivité entre les plaques métalliques de la sonde et votre peau est mauvaise.

Si cela se produit, vous pouvez essayer les solutions suivantes :

i) Utilisez un lubrifiant à base d'eau tel que TensCare Go Gel (voir K-GO), qui améliorera la conduction.

ii) Croisez les jambes et serrez pour augmenter la pression sur la sonde, ce qui devrait améliorer la connexion. Si cela vous permet d'utiliser l'appareil, vous devriez constater que le contact s'améliore après quelques semaines de stimulation. Si ce n'est pas le cas, cet appareil n'est peut-être pas adapté à votre cas. Vous devrez peut-être contacter votre professionnel de santé pour discuter d'autres options adaptées.

iii) La sonde fournie avec l'appareil a un diamètre de 28 mm. Une sonde optionnelle de 32 mm, référence XVPM, est disponible.

Aucune sensation et aucun triangle d'avertissement affiché	Le niveau d'intensité n'est pas assez élevé et/ou la sensibilité est réduite dans la zone traitée.	<p>i) Veuillez vous assurer que vous augmentez suffisamment l'intensité. La plupart des personnes commencent à ressentir la stimulation dans leur main à environ 25 mA. Une fois la sonde insérée, vous devrez augmenter l'intensité à environ 40 mA à 60 mA. La puissance maximale est de 99 mA. Chaque personne est différente, alors continuez simplement à augmenter l'intensité jusqu'à ce que vous la ressentiez. L'intensité augmente par petits paliers de 1 mA.</p> <p>ii) Il se peut que votre sensibilité soit réduite en raison de lésions antérieures ou d'une désensibilisation des nerfs pudendaux (ce qui peut se produire lors d'un accouchement ou de certaines interventions chirurgicales). Veuillez consulter votre professionnel de santé.</p>
--	--	--

Aucune sensation d'un côté de la sonde (ou électrode)	La position n'est pas optimale – doit être ajustée.	Le courant circule d'un côté à l'autre de la sonde, il n'est donc pas possible qu'un côté « ne fonctionne pas ». Cependant, l'intensité de la sensation dépend de la proximité du courant par rapport au nerf, ainsi que de la direction dans laquelle il circule par rapport à celui-ci. Vous pouvez essayer d'ajuster légèrement la position de la sonde ou d'inverser la connexion des fils dans la sonde.
Changement soudain de sensation	Si vous déconnectez et reconnectez quelques minutes plus tard, le signal sera nettement plus puissant.	Remettez toujours la tension à zéro après avoir déconnecté le fil ou la sonde.

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

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

Téléphone : +44 1372 723434



Remarque: Unicare ne présente aucune caractéristique de performance essentielle. Une défaillance de l'appareil n'entraînera pas de risque clinique inacceptable pour l'utilisateur.

4. Entretien des appareils

4.1. Nettoyage

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

1. Nettoyez à l'aide d'une lingette antibactérienne sans alcool, telle que les lingettes TensCare, ou en lavant à l'eau chaude savonneuse.



Avertissement: Ne plongez pas la sonde dans un liquide.

2. Rincez à l'eau claire et séchez soigneusement.
3. Rangez l'appareil dans sa pochette de rangement.
- Nettoyez l'appareil et les fils au moins une fois par semaine à l'aide d'un chiffon humide et d'une solution d'eau et de savon doux. Essayez pour sécher.
- Ne plongez pas l'appareil dans l'eau.
- N'utilisez aucune autre solution nettoyante que de l'eau et du savon.

4.2. Stockage

Entre deux utilisations, il est important de conserver les électrodes dans leur sachet en plastique refermable, bien fermé. Cela permettra de prolonger leur durée de vie.

Conservez l'appareil et tous ses accessoires dans leur pochette de rangement entre deux utilisations.

Durée de conservation

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

4.3. Chargeur Sure Pro


Le **Sure Pro** est alimenté par une batterie Li-ion rechargeable intégrée. Un adaptateur secteur avec prise interchangeable est inclus dans le kit. La batterie doit être rechargée environ une fois par mois. La batterie doit avoir une autonomie d'au moins 15 heures à 50 mA, 300 μ s et 50 Hz. Il faut environ 2 heures pour recharger complètement la batterie.





Lorsque la batterie est faible, le symbole s'affiche à l'écran. Bien que l'affichage s'estompe à mesure que les batteries s'épuisent, la puissance de sortie reste inchangée jusqu'à ce que l'avertissement s'affiche.

Chargement de la batterie

- Connectez le chargeur à l'appareil et branchez-le à la prise secteur.
- Le mot BATT et trois lignes clignotantes s'affichent à l'écran, ce qui signifie que la batterie est en cours de chargement.
- Lorsque la batterie est chargée, le mot FULL s'affiche.

 **Remarque:** l'appareil doit être rechargé au moins une fois tous les trois mois afin de garantir la durée de vie de la batterie.


 **Remarque:** l'appareil ne peut pas être utilisé pendant qu'il est en charge.

 **Remarque:** tension de charge : 5 V CC, courant de charge : 90 mA.

Durée de vie et entretien de la batterie

La batterie devrait avoir une autonomie d'au moins 15 heures à 50 mA, 300 μ s, 50 Hz.

Il faut environ 2 heures pour recharger complètement la batterie.

 **Remarque:** l'appareil doit être rechargé au moins une fois tous les trois mois afin de garantir la durée de vie de la batterie.

 **Remarque:** Tension de charge : 5 V CC, courant de charge : 90 mA.

 **Avertissements relatifs à la batterie**

- Retirez les piles de l'appareil si vous prévoyez de ne pas l'utiliser pendant une longue période. Certains types de piles

peuvent présenter des fuites de liquide corrosif.

- Ne percez pas, n'ouvrez pas, ne démontez pas et n'utilisez pas les piles dans un environnement humide et/ou corrosif.
- N'exposez pas les piles à des températures supérieures à 60 °C (140 °F).
- Ne pas placer, stocker ou laisser à proximité de sources de chaleur, à la lumière directe du soleil, dans un endroit à température élevée, dans un récipient sous pression ou dans un four à micro-ondes.
- Ne pas immerger dans l'eau ni mouiller.
- Ne pas court-circuiter.
- Ne pas connecter l'appareil si le couvercle du compartiment à piles n'est pas en place.
- En cas de fuite de la pile et de contact avec la peau ou les yeux, rincer abondamment à l'eau et consulter immédiatement un médecin.
- Gardez les piles hors de portée des enfants afin d'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 anciennes, neuves ou de types différents, car cela pourrait entraîner une fuite de la pile ou un indicateur de batterie faible.

- Élimination : éliminez toujours les piles et l'appareil de manière responsable, conformément aux directives locales. Ne jetez pas les piles au feu. Risque d'explosion.

4.4. Entretien des sondes et des fils conducteurs



Attention: L'acier inoxydable des plaques métalliques de la sonde peut contenir du nickel. Cela pourrait provoquer une réaction si vous êtes allergique au nickel.

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

4.5. Entretien des électrodes

Les électrodes sont réutilisables, mais destinées à un usage unique par patient. Elles peuvent être utilisées jusqu'à 20 fois. Ce nombre peut varier en fonction de l'état de la peau, de l'humidité et des conditions de stockage entre deux utilisations.

Pour maximiser la durée de vie des électrodes, veillez à toujours les replacer sur leur support en plastique, puis à les conserver dans leur sachet plastique hermétique. Le séchage des électrodes peut nuire à l'efficacité du traitement.

L'adhésif des électrodes est un hydrogel pelable (à base d'eau). Pour restaurer l'adhésivité de l'électrode, ajoutez une petite 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 adhésif vers le haut dans un réfrigérateur pendant quelques heures pour qu'elles retrouvent leur adhésivité.

Remplacez les électrodes lorsqu'elles perdent leur adhésivité. Une mauvaise connexion peut causer une gêne et une irritation de la peau.

Pour garantir la sécurité et l'efficacité, nous recommandons d'utiliser uniquement des électrodes TensCare.

4.6. Pièces de rechange

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

X-VP	Sonde vaginale Liberty (diamètre 28 mm)
X-VPL	Sonde vaginale Liberty Loop (diamètre 32 mm)
X-VPM	Sonde vaginale Liberty plus (diamètre 32 mm)
X-AP	Mini sonde vaginale Liberty (largeur 24 mm)
X-VPLG	Sonde vaginale Gold Liberty Loop (diamètre 32 mm)

X-PRI3	Sonde anale Liberty Fit
E-CM5050	Électrodes 50 x 50 mm (x4)
L-CPT	Fil conducteur
X-BX-UR	Clip ceinture
X-UNICH	Adaptateur de charge
X-MULTI-UK	prise britannique
X-MULTI-EU	prise européenne
X-MULTI-USA	prise américaine

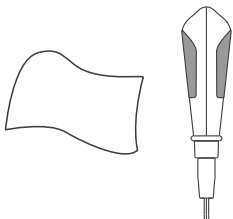


Avertissement: N'utilisez pas cet appareil avec d'autres sondes que celles recommandées ci-dessus. Les sondes dont la surface est plus petite peuvent provoquer une irritation des tissus.

5. Spécifications techniques

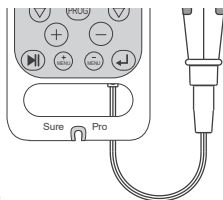
Forme d'onde	Rectangulaire symétrique
Intensité maximale	99 mA de zéro à crête. Réglage de 0 à 99 par paliers de 1 Coupure OC en dessous de 160 ohms Tension constante de 470 à 2000 ohms Courant constant de 160 à 470 ohms
Chaînes	Double canal
Énergie maximale par impulsion	Puissance totale limitée à 25 μ C par impulsion
Fiche de sortie	Entièrement blindé : protection tactile
Puissance	Batterie Li-ion polymère intégrée Caractéristiques : 900 mAh, 3,33 Wh, 3,7 V
Autonomie de la batterie	Au moins 10 heures à 50 mA 300 μ s 50 Hz
Poids	90 g sans piles
Dimensions	115 x 56 x 23mm
Classification de sécurité	Source d'alimentation interne
Spécifications environnementales	
Conditions d'exploitation	Plage de température : 5 à 40 °C Humidité : 15 à 90 % HR sans condensation Pression atmosphérique : 70 kPa à 106 kPa
Conditions de stockage	Plage de température : -10 à +60 °C Humidité : 15 à 75 % HR sans condensation Pression atmosphérique : 70 kPa à 106 kPa

Schnellstartanleitung



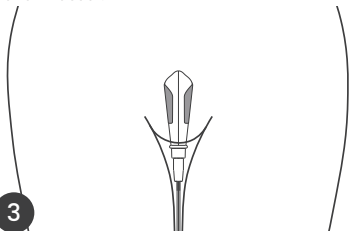
1

Reinigen Sie die Sonde mit einem Wischtuch oder einem Tuch und etwas warmem Seifenwasser.



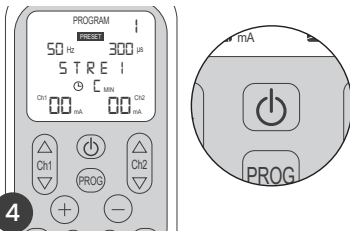
2

Schließen Sie die Sonde an das Gerät an.



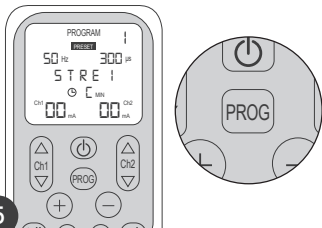
3

Führen Sie die Sonde mit den Metallplatten nach außen in die Vagina ein.



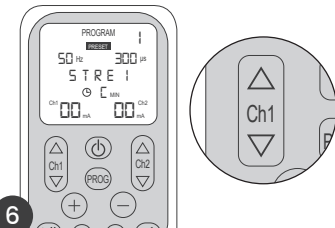
4

Halten Sie die Ein-/Aus-Taste gedrückt, um das Gerät einzuschalten.



5

Wählen Sie ein Programm aus, indem Sie die Programmwahltaste drücken.



6

Beginnen Sie die Sitzung mit einer Steigerung der Intensität.

Inhaltsverzeichnis

1.	Gerätebeschreibung	92
1.1.	Einführung	92
1.2.	Verwendungszweck	92
1.3.	Kit-Inhalt	93
1.4.	Behandlungsprogramme	93
1.5.	Bedienelemente und Anzeige	103
2.	Verwendung	104
2.1.	Geräteeinrichtung	104
2.2.	Eine Sitzung starten	109
2.3.	Eine Behandlung abschließen	110
2.4.	Alternative Elektrodenbehandlung	110
2.5.	Alternative Behandlung mit Analproben	111
2.6.	Kegelübungen	112
3.	Fehlerbehebung	113
4.	Gerätepflege	116
4.1.	Reinigung	116
4.2.	Lagerung	116
4.3.	Aufladen Sure Pro	116
4.4.	Pflege von Sonden und Anschlusskabeln	118
4.5.	Elektrodenpflege	118
4.6.	Ersatzteile	119
5.	Technische Spezifikationn	120



1. Gerätebeschreibung

1.1. Einführung

Sure Pro ist ein klinisch erprobter elektrischer Muskelstimulator zur Behandlung von Harn- und Stuhlinkontinenz und zur Verbesserung der Gesundheit des Beckenbodens. Er verwendet sanfte elektrische Signale, die über eine Vaginal- oder Analsonde abgegeben werden, um die Beckenbodenmuskulatur zu stimulieren und zu kontrahieren, wodurch die Muskelkraft und die Blasenkontrolle gefördert werden, um das Austreten von Urin zu reduzieren oder zu verhindern. Die Stimulation des Beckenbodens kann auch die sexuelle Gesundheit unterstützen, indem sie die Muskeln stärkt, die bei der Intimität eine Rolle spielen.

Sure Pro ist ein vielseitiges Gerät, das für den Heimgebrauch geeignet ist. Es verfügt über zwei unabhängige Stimulationsskanäle und ist mit vaginalen oder analen Elektroden sowie selbstklebenden Pads zur Behandlung von Dranginkontinenz und zur Schmerzlinderung kompatibel. Es bietet 12 voreingestellte Programme und 3 manuelle Programme, darunter spezielle Einstellungen für die transkutane Stimulation des Nervus tibialis zur Behandlung von Dranginkontinenz. Die manuellen Programme können von medizinischem Fachpersonal an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

Sure Pro kann Linderung verschaffen bei:

- Harn- und Stuhlinkontinenz: Belas-

tungsinkontinenz, Dranginkontinenz, gemischte Inkontinenz und Harninkontinenz nach Prostatektomie bei Männern.

- Chronische Unterleibsschmerzen: Erkrankungen wie Vulvodynie, Symphyselockerung oder interstitielle Zystitis.
- Primäre Dysmenorrhoe (Regelschmerzen).

Bei bestimmungsgemäßer Anwendung kann **Sure Pro** die folgenden klinischen Vorteile bieten:

- Reduzierte Häufigkeit von Stress- und Dranginkontinenz-Episoden
- Verbesserte Beckenbodenmuskulatur und Blasenkontrolle
- Linderung von Beckenschmerzen und Beschwerden

1.2. Verwendungszweck

Sure Pro ist ein Medizinprodukt, das für die Verwendung in der häuslichen Pflege zur Behandlung von Symptomen der Harn- und/oder Stuhlinkontinenz, einschließlich Belastungs-, Drang- und gemischter Inkontinenz, entwickelt wurde. Es kann auch zur Linderung der Symptome von primären Menstruationsbeschwerden (Dysmenorrhoe) und chronischen Unterleibsschmerzen sowie von sekundären Menstruationsbeschwerden beitragen, die durch Erkrankungen wie Endometriose, Myome oder entzündliche Erkrankungen des Beckens verursacht werden.

Sure Pro ist für Erwachsene (ab 18 Jahren)



geeignet, die das Gerät bedienen können und die Gebrauchsanweisung verstehen.

Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke.

1.3. Kit-Inhalt

- 1 x **Sure Pro**-Gerät
- 1 x Liberty Loop-Vaginal-Sonde (X-VP)
- 4 x 50 x 50 mm Elektrodenpads (E-CM5050)
- 2 x Anschlusskabel (L-ST2)
- 1 x Abnehmbarer Gürtelclip
- 1 x Ladeadapter
- 1 x Aufbewahrungstasche
- 1 x Gebrauchsanweisung

1.4. Behandlungsprogramme

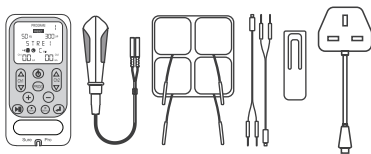
Jedes Programm verfügt über eine eigene Kombination aus Frequenz- und Impulsbreiteneinstellungen, die unterschiedliche Empfindungen durch die Sonde oder optionale Elektrodenpads ermöglichen und bei der Behandlung verschiedener Arten von Inkontinenz helfen.

Frequenz (gemessen in Hz – Impulse pro Sekunde)

Niedrige Frequenzen (1–10 Hz) haben durch individuelle Kontraktionen eine reinigende und entspannende Wirkung.

Mittlere Frequenzen (20–50 Hz) können den Muskel stark beanspruchen und so die Muskelstruktur fördern.

Endorphinausschüttung (nur Programm PAIN): Eine niedrige Frequenz von 4 oder



10 Hz ermöglicht die Ausschüttung von Endorphinen, den körpereigenen morphinähnlichen Substanzen.

Impulsbreite (gemessen in μs – Millionstel Sekunden)

Das **Sure Pro**-Gerät hat Impulsbreiten von 50 bis 500 μs . Generell gilt: Je höher die Impulsbreite, desto „aggressiver“ fühlt sich die Stimulation an.

Wenn die Impulsbreite hoch genug eingestellt ist, löst sie in der Regel eine Muskelkontraktion aus, die für eine effektive Straffung der Beckenbodenmuskulatur erforderlich ist.

Das **Sure Pro**-Gerät verfügt über 12 voreingestellte Programme, darunter Programme für jede Art von Inkontinenz (**STRESS**, **URGE** und **MIXED**) sowie weitere Programme für Beschwerden wie Gefühlsverlust und Beckenschmerzen.

1) STRE 1 – Stressinkontinenz

Das **STRESS**-Inkontinenzprogramm stärkt die Muskeln des Beckenbodens durch

sanfte Stimulation. Sobald die Muskelkraft verbessert ist, können diese Muskeln besser dem Harnverlust widerstehen, der durch äußeren Druck auf die Blase verursacht wird, beispielsweise beim Husten, Niesen oder bei körperlicher Anstrengung. Die Stimulation bewirkt, dass sich die Muskeln zusammenziehen und arbeiten, wodurch sie an Kraft gewinnen.

Für eine erfolgreiche Behandlung ist eine tägliche Stimulation über einen Zeitraum von ein bis drei Monaten erforderlich.

Eine Verbesserung macht sich nach etwa vier Wochen bemerkbar. Es ist hilfreich, Probleme mit Harnverlust zu protokollieren, damit Sie Ihren Fortschritt objektiv messen können.

Das Gefühl ist vergleichbar mit einem starken Anspannen der Vaginalmuskulatur, wodurch der Beckenboden nach oben gezogen wird. Ihre natürliche Reaktion wird sein, Ihre Muskeln nach innen und oben zu ziehen, wodurch diese trainiert und gestärkt werden.

Es ist notwendig, dass sich die Beckenbodenmuskeln zusammenziehen. Erhöhen Sie die Intensität so weit wie möglich, bis Sie es aushalten können, und reduzieren Sie sie dann um 1 mA.

2) STRE 2 – Stressinkontinenz, Nachsorge

Nachdem Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur mit STRE 1 wieder in einen ausgezeichneten Zustand gebracht haben, möchten Sie sie natürlich straff und kräftig halten. Die regelmäßige Anwendung dieses Programms, etwa zweimal pro Woche,

sorgt dafür, dass Ihre Muskeln fit und straff bleiben.

Kann auch als alternative Behandlung zu STRE 1 verwendet werden.

Das Gefühl ist eine Mischung aus starkem Anspannen und anschließendem Entspannen der Muskeln. Das Programm wiederholt dieses Gefühl.

Es ist notwendig, dass sich die Beckenbodenmuskulatur zusammenzieht. Erhöhen Sie die Intensität so weit wie möglich, bis Sie es aushalten können, und reduzieren Sie sie dann um 1 mA.

Eine starke und fitte Beckenbodenmuskulatur kann die sexuelle Gesundheit und Lust steigern.

3) URGE – Dranginkontinenz

Das **URGE**-Inkontinenzprogramm reduziert die unwillkürlichen Kontraktionen des Blasenmuskels (Detrusors). Dadurch wird ein ungewolltes und unerwartetes Entleeren der Blase verhindert.

Eine erfolgreiche Behandlung erfordert eine tägliche Stimulation, wobei bereits nach zwei Wochen Verbesserungen sichtbar werden können.

Das Gefühl ist das eines längeren und sanfteren Anziehens des Beckenbodens als beim STRESS-Programm.

Es ist wichtig, dieses Gefühl während des gesamten Programms zu spüren, daher müssen Sie möglicherweise die Intensität während der Behandlungssitzung erhöhen. Es ist jedoch nicht notwendig, die Muskeln anzuspannen.



4) MIXED – Gemischte Inkontinenz

Dieses Programm ist ideal, wenn Sie sowohl unter Stress- als auch unter Dranginkontinenz leiden. Es besteht aus einer Kombination aus 15 Minuten URGE-Programm und anschließend 15 Minuten STRE 1-Programm.

Im ersten Teil ist das Gefühl im Beckenboden sanft, wie eine Vibration. Es ist wichtig, dieses Gefühl während des gesamten Programms zu spüren; möglicherweise müssen Sie die Intensität während der Behandlungssitzung erhöhen. Es ist jedoch nicht notwendig, die Muskeln anzuspannen.

Im zweiten Teil fühlt es sich an, als würden die Muskeln der Vagina stark angespannt und der Beckenboden nach oben gezogen.

Ihre natürliche Reaktion wird sein, Ihre Muskeln nach innen und oben zu ziehen, wodurch diese trainiert und gestärkt werden.

Es ist notwendig, dass sich die Beckenbodenmuskeln zusammenziehen. Erhöhen Sie die Intensität so weit wie möglich, bis Sie es aushalten können, und reduzieren Sie sie dann um 1 mA.

5) URGE2 – Dranginkontinenz, Nachsorge

Ähnlich wie Programm 3, jedoch ist die Empfindung kontinuierlich (es gibt keine Arbeits-/Pausenphase), was Sie möglicherweise als angenehmer empfinden.

Die Empfindung im Beckenboden ist sanft, wie eine Vibration. Es ist wichtig, diese Empfindung während des gesamten

Programms zu spüren, daher müssen Sie möglicherweise die Intensität während der Behandlungssitzung erhöhen. Es ist jedoch nicht notwendig, die Muskeln anzuspannen.

6) SENS – Gefühlslosigkeit

Nach einer Operation oder Geburt stellen Sie möglicherweise fest, dass Sie zwar eine gute Muskelkontrolle haben, aber unter einer verminderten Empfindlichkeit leiden. Dies kann auf eine Nervenschädigung zurückzuführen sein und ist ein Problem, bei dem das Programm Abhilfe schaffen kann.

Das Gefühl ist vergleichbar mit einem starken Anspannen der Vaginalmuskulatur, wodurch der Beckenboden nach oben gezogen wird. Ihre natürliche Reaktion wird sein, Ihre Muskeln anzuspannen und nach oben zu ziehen, wodurch Sie sie trainieren und stärken.

Es ist notwendig, dass sich die Beckenbodenmuskeln zusammenziehen. Erhöhen Sie die Intensität so weit wie möglich, bis Sie es aushalten können, und reduzieren Sie sie dann um 1 mA.

7) PFW A – Beckenbodentraining

Ein mehrstufiges Programm für gemischte Inkontinenz. Es wird angenommen, dass kleinere Schritte in der Häufigkeit die Dranginkontinenz weniger verschlimmern.

Das Gefühl ist wie ein starkes Anspannen der Vaginalmuskulatur, ein Hochziehen des Beckenbodens. Ihre natürliche Reaktion wird sein, Ihre Muskeln anzuspannen und nach oben zu ziehen, wodurch Sie sie trainieren und stärken.

Es ist notwendig, dass sich die Beckenbodenmuskeln zusammenziehen. Erhöhen Sie die Intensität so weit wie möglich, bis Sie es aushalten können, und reduzieren Sie sie dann um 1 mA.

8) PFW B – Beckenbodentraining, Nachsorge

Nachdem Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur mit wieder in einen ausgezeichneten Zustand gebracht haben.

9) ENDUR – Ausdauer

Wählen Sie dieses Programm, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihre Beckenbodenmuskeln recht leicht anspannen können, diese Anspannung jedoch nicht sehr lange aufrechterhalten können. Das ENDUR-Programm hilft Ihnen dabei, Muskelkraft aufzubauen und die Muskelausdauer zu verbessern.

Das Gefühl ist vergleichbar mit einem starken Anspannen der Vaginalmuskulatur, wodurch der Beckenboden nach oben gezogen wird. Ihre natürliche Reaktion wird sein, Ihre Muskeln nach innen und oben zu ziehen, wodurch diese trainiert und gestärkt werden.

Es ist notwendig, dass sich die Beckenbodenmuskeln zusammenziehen. Erhöhen Sie die Intensität so weit wie möglich, bis Sie es aushalten können, und reduzieren Sie sie dann um 1 mA.

10) PAIN – Unterleibsschmerzen

Das PAIN-Programm hilft bei der Behandlung von Schmerzen im Beckenbereich. Es ist besonders nützlich bei der Behandlung

von Vulvodynie, einer Erkrankung, die Brennen, Stechen, Reizungen und Wundsein im weiblichen Genitalbereich verursachen kann.

Das Gefühl im Beckenboden ist weich, wie eine Vibration. Es ist wichtig, dieses Gefühl während des gesamten Programms zu spüren; möglicherweise müssen Sie die Intensität während der Behandlungssitzung erhöhen. Es ist jedoch nicht notwendig, die Muskeln anzuspannen.

PFW A: Mit diesem Programm, das eine längere Arbeitszeit (Kontraktionszeit) hat, sollten Sie Ihre Muskeln straff und kräftig halten.

Das Gefühl ist das gleiche wie bei PFW A. Es ist notwendig, dass sich die Beckenbodenmuskeln zusammenziehen. Erhöhen Sie die Intensität so weit wie möglich, bis Sie es aushalten können, und reduzieren Sie sie dann um 1 mA.

11) TIBN 1 – Transkutane Stimulation des Nervus tibialis

Externe Stimulation des Sprunggelenks mit selbstklebenden Elektrodenpads. Besonders wirksam bei Dranginkontinenz und Stuhlinkontinenz. Verwendet 10 Hz.

Weitere Informationen zu diesem Programm finden Sie in Abschnitt 10.3.

12) TIBN 2 – Transkutane Stimulation des Nervus tibialis

Wie 11, jedoch mit 20 Hz.

Bei Programmen, die Muskelkontraktionen verursachen, ist es ratsam, es zu Beginn nicht zu übertreiben, da die daraus resul-



tierenden Schmerzen möglicherweise erst am nächsten Tag zu spüren sind. Solange Sie die Kontraktion spüren können, funktioniert es. Sie können über mehrere Tage hinweg langsam steigern.

Die meisten Programme wechseln zwischen **Arbeit** und **Ruhe**, damit sich Ihre Muskeln zwischen den Kontraktionen erholen können.

Um mit den Programmen, die Muskelkontraktionen verursachen, die besten Ergebnisse zu erzielen, versuchen Sie, die Beckenbodenmuskeln zusammen mit dem **Sure Pro** anzuspannen und die Kontraktion bis in die Ruhephase hinein aufrechtzuerhalten. Wenn möglich, verbinden Sie die Kontraktion mit Ihrer Atmung, um einen sanften Rhythmus zu erreichen.

Wenn Sie die Stärkeeinstellung ändern, bleibt dieser Zyklus auf „Work“ (Training), bis Sie die Tasten Ch1▲ oder Ch2▲ länger als 5 Sekunden gedrückt halten.

Sobald der Beckenboden mit dem **Sure Pro** gestärkt wurde, trainieren Sie die Beckenbodenmuskeln weiterhin regelmäßig.

Die oben genannten Verwendungszwecke für jedes Programm sind nur Richtwerte, Sie können die Verwendung an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Die richtige Stärke wählen

Das Ziel der Programme, die Muskelkontraktionen hervorrufen, ist es, kräftige Muskelkontraktionen zu erzeugen. Die Intensität sollte **auf etwa das Dreifache des Niveaus erhöht werden, bei dem Sie das Kribbeln zum ersten Mal spüren**, oder so hoch, wie Sie es ohne

Schmerzen aushalten können. Sie werden wahrscheinlich das Gefühl haben, dass die elektrische Kontraktion stärker ist als eine willkürliche Kontraktion, da der Strom auch Ihre Sinnesnerven stimuliert. Die Signale haben eine schmerzlindernde Wirkung.

Möglicherweise empfinden Sie das Gefühl anfangs als unangenehm, sodass Sie zu Beginn der Behandlung möglicherweise nicht die therapeutische Stärke erreichen. Die Stärke kann im Laufe der Behandlung erhöht werden, wenn Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben.

Die durch die elektrische Stimulation verursachten starken Muskelkontraktionen führen manchmal zu Trainingsschmerzen, die in der Regel innerhalb einer Woche verschwinden.

Behandlungsdauer und Behandlungsintervall

Aktuelle klinische Erkenntnisse deuten darauf hin, dass es normalerweise nicht erforderlich sein sollte, die voreingestellten Behandlungszeiten zu überschreiten, außer bei den Programmen URGE, URGE 2 und PAIN. Diese können bei Bedarf kontinuierlich angewendet werden.

In den meisten klinischen Studien zur Belastungsinkontinenz (**STRE 1** und **STRE 2**) wurde nicht mehr als eine Behandlung pro Tag durchgeführt. Die Erkenntnisse scheinen zu zeigen, dass eine Stimulation von mehr als dreimal pro Woche keine zusätzliche Verbesserung bringt. Bei der Anwendung zu Hause wird jedoch eine bessere langfristige Compliance erreicht, wenn eine Routine für die tägliche Anwendung von **Sure Pro** etabliert wird.



PROGRAMM-EINSTELLUNGEN

	Programm	Frequenz (Hz)	Pulsbreite (μ s)	Rampe (Sek.)	Arbeit (Sek.)	Pause (Sek.)	Standarddauer (min)
1	STRE 1	50	300	1	5	10	20
2	STRE 2	35	250	2	3	6	20
3	URGE	10	200	1	5	10	20
4	MIXED	10/50	200/300				30
5	URGE 2	10	200	Konstant			Kontinuierlich
6	SENS	3/10/20/30/40	250/200				25
7	PFW A	Siehe die Tabelle unten.					
8	PFW B	Siehe die Tabelle unten.					
9	ENDUR	20	250	2	5	10	20
10	PAIN	4	200	Konstant			20
11	TIBN 1	10	200	Konstant			20
12	TIBN 2	20	200	Konstant			20
13	CSTM 1	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60
14	CSTM 2	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60
15	CSTM 3	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60

PFW	Frequenz (Hz)	Pulsbreite (μ s)	Arbeit (Sek.)	Pause (Sek.)	Standarddauer (min)
A	20	250 μ s fest	4	6	2
	20	250 μ s getreten	4	6	5
	3	250 μ s fest	4	4	5
	10	500 μ s fest	4	4	15



	20	250 μ s getreten	4	6	10
	35	250 μ s getreten	4	8	5
	45	250 μ s getreten	4	8	5
	10	500 μ s fest	4	4	5
				Gesamt	52 min
B	20	250 μ s fest	6	8	2
	20	250 μ s getreten	6	8	5
	3	250 μ s fest	6	6	5
	10	500 μ s fest	6	6	15
	20	250 μ s getreten	6	8	10
	35	250 μ s getreten	6	12	5
	45	250 μ s getreten	6	12	5
	10	500 μ s fest	6	6	5
				Gesamt	52 min

IBei PFWA erhöht sich die Impulsbreite innerhalb von 4 Sekunden von 175 μ s auf 250 μ s – also um 25 μ s pro Sekunde. Diese Erhöhung erfolgt während der Einschaltzeit.

Bei PFWB erhöht sich die Impulsbreite innerhalb von 8 Sekunden von 170 μ s auf 250 μ s – also um 10 μ s pro Sekunde.

TRANSKUTANE STIMULATION DES NERVUS

TIBIALIS

Die transkutane Stimulation des Nervus tibialis posterior ist wirksam bei der Behandlung von Dranginkontinenz und Stuhlinkontinenz.

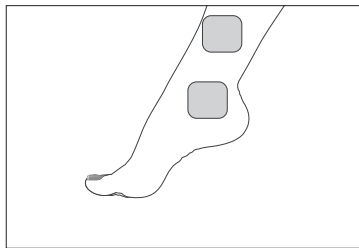
Der genaue Wirkmechanismus ist unklar, aber es wird angenommen, dass der Nervus tibialis gemischte sensorisch-motorische Nervenfasern enthält, die aus denselben Spinalsegmenten stammen wie die Nerven zur Blase und zum Beckenboden.

Klinische Studien haben gezeigt, dass eine TNS mit einer selbstklebenden Oberflächen-elektrode ohne implantierte Nadelelektrode (oder interne Elektrode) wirksam sein kann.

(Ref: Joanne Booth et al. 2018. Die Wirksamkeit der transkutanen Tibialisnervstimulation

(TTNS) bei Erwachsenen mit überaktiver Blase: Eine systematische Übersicht. Neurologie und Urodynamik. Band 37, Ausgabe 2. Februar 2018. 528-541)

Bringen Sie die selbstklebenden Elektroden auf der Haut des Knöchels an, wobei die negative Elektrode (schwarzer Anschlussdraht) hinter dem Innenknöchel und die positive Elektrode (roter Anschlussdraht) etwa 10 cm oberhalb der negativen Elektrode angebracht wird, wie unten dargestellt



Wählen Sie das Programm 11 oder 12 (TIBN 1 oder TIBN 2). Stellen Sie die Intensität so ein, dass Sie eine Bewegung Ihrer Zehen spüren, und reduzieren Sie sie dann um 1 oder 2 mA. Verwenden Sie das Gerät ein- bis zweimal täglich für 20 Minuten.

Das **Sure Pro** sendet einen elektrischen Impuls an den Nerv. Dieser Nervenimpuls wird dann an den Sakralplexus weitergeleitet, der die Kontrolle über die Blase und die Beckenbodenmuskulatur reguliert.

! Warnung: Die Programme TIBN 1 und TIBN 2 sind nur für die Verwendung mit selbstklebenden Elektrodenpads

vorgesehen. Die Verwendung dieser Programme mit einer Vaginalsonde kann zu einer zu starken und unangenehmen Stimulation führen.

Wenn Sie die Programme TIBN 1 oder TIBN 2 auswählen, wird die Intensität auf 1 eingefroren, das Warndreieck blinkt und die Tasten Ch1▲ und Ch2▲ sind gesperrt. Drücken Sie ↵, um die Verwendung dieses Programms zu bestätigen oder das Programm zu wechseln.

MANUELLE PROGRAMME

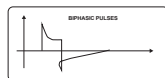
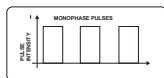
! Warnung: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie diese Programme verwenden.

Die richtigen Einstellungen hängen von Ihrem Muskeltonus und Ihren Trainingszielen ab. Ungeeignete Einstellungen können zu Beschwerden oder Muskelverletzungen führen oder Dranginkontinenz verschlimmern.

Die Programme 13, 14 und 15 (jeweils **CSTM 1**, **CSTM 2**, **CSTM 3**) sind manuelle Programme.

Die Wirkung der elektrischen Stimulation auf den Körper hängt von einer Reihe von Einstellungen ab. In diesen Programmen können Sie Folgendes einstellen:

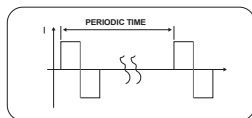
Pulswellenform



Dies beschreibt die Zeitfunktion des Erregungsstroms, der entweder monopha-

sich oder biphasisch sein kann. Bei monophasischen Impulsfolgen fließt der Strom in eine Richtung. Bei biphasischen Impulsen wechselt der Erregungsstrom seine Richtung. Das **Sure Pro** verwendet ausschließlich biphasische Impulsfolgen, da diese die Belastung des Muskels reduzieren, was zu einer geringeren Muskelermüdung sowie einer sichereren Anwendung führt und das Risiko von Hautreizungen unter der Elektrode verringert.

Pulsfrequenz



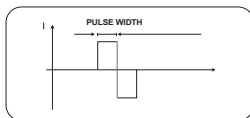
Die Frequenz gibt die Anzahl der einzelnen Impulse pro Sekunde an und wird in Hz (Hertz = Impulse pro Sekunde) angegeben. Sie kann durch Berechnung des Kehrwerts der periodischen Zeit ermittelt werden.

Verschiedene Arten von Muskelfasern reagieren bevorzugt auf unterschiedliche Frequenzen: Langsam reagierende Fasern reagieren eher auf niedrigere Impulsfrequenzen bis zu 15 Hz, während schnell reagierende Fasern nur auf Frequenzen über ca. 35 Hz reagieren.

Bei Impulsen von 45 bis 70 Hz kommt es zu einer permanenten Spannung im Muskel (Tetanie) in Verbindung mit vorzeitiger Muskelermüdung. Höhere Impulsfrequenzen können daher für das Elastizitäts- und Maximalkrafttraining eingesetzt werden.

Zur Beruhigung und Schmerzlinderung: Eine Frequenz von 90 Hz ist gut geeignet, um Schmerzsignale zu blockieren. Eine niedrige Frequenz von 4 oder 10 Hz ermöglicht die Ausschüttung von Endorphinen, den körpereigenen morphinähnlichen Substanzen.

Pulsbreite

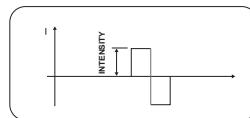


Die Impulsbreite gibt die Dauer eines einzelnen Impulses in Mikrosekunden (μs) an. Eine größere Muskelmasse erfordert eine größere Impulsbreite. Eine höhere Impulsbreite aktiviert jedoch auch eher die Schmerznerven, sodass ein ausgewogenes Verhältnis zwischen maximaler Muskelstimulation und erträglicher Empfindung gefunden werden muss.

Muskelstimulation: 50–400 μs .

Schmerzlinderung und Beruhigung: 50 bis 250 μs .

Impulsintensität



Die Einstellung der Intensität hängt vom subjektiven Empfinden jedes einzelnen Benutzers ab und wird durch eine Reihe von

Parametern wie Anwendungsstelle, Hautdurchblutung, Hautdicke sowie Qualität des Elektrodenkontakts bestimmt. Die tatsächliche Einstellung sollte wirksam sein, jedoch niemals unangenehme Empfindungen wie Schmerzen an der Anwendungsstelle hervorrufen.

Bei Programmen zur Schmerzlinderung und Beruhigung deutet ein leichtes Kribbeln auf eine ausreichende Stimulationsenergie hin. Wenn Sie sich an die Stimulation gewöhnt haben, müssen Sie möglicherweise die Intensität erhöhen.

Bei Muskelstimulationsprogrammen muss die Intensität so hoch wie möglich sein, um einen maximalen Nutzen zu erzielen – stellen Sie sie also knapp unterhalb der Schmerzgrenze ein.

Bei längerer Anwendung müssen Sie möglicherweise die Intensität erhöhen, da sich die Nerven an die Stimulation gewöhnen und weniger empfindlich werden (bekannt als Akkommodation).

Ramp (Anstieg)

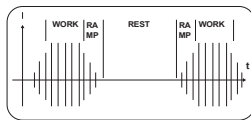
Dies ist die Zeit in Sekunden, die benötigt wird, um zwischen Null und der eingestellten Stimulationsstärke auf- und abzuspringen. Der **Sure Pro** kann in Schritten von 0,5 Sekunden von 1 bis 10 Sekunden eingestellt werden.

Arbeit

Dies ist die Zeit in Sekunden, in der der Muskel stimuliert wird (ohne Ramp-Zeit). Der **Sure Pro** bietet einen Arbeitsbereich von 1 bis 20 Sekunden.

Pause

Dies ist die Zeit in Sekunden bei null Kraft zwischen den Stimulationen. Der **Sure Pro** bietet eine Reihe von Pausen von 0 bis 30 Sekunden. Die EMS-Programme verwenden eine aktive Pause – Niederfrequenzimpulse helfen dabei, Stoffwechselprodukte zwischen den Arbeitsphasen abzubauen.



Hinweis: Wenn „Rest“ auf 0 gesetzt ist, ist „Ramp“ ebenfalls Null und die Ausgabe erfolgt kontinuierlich.



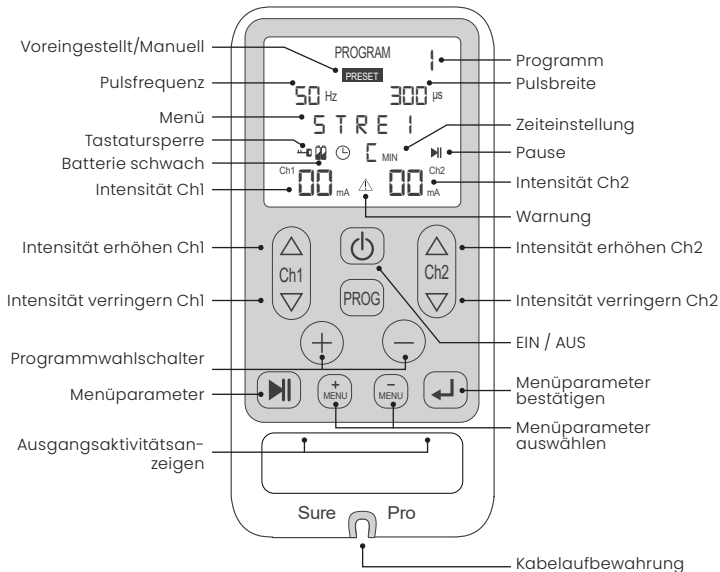
Warnung: Das Warndreieck wird angezeigt, wenn die Ruhezeit weniger als $\text{RestTime} = \frac{\text{WorkHz} - 16,66}{16,66}$ Sekunden beträgt.

Der Grund dafür ist, dass Muskelfasern nur eine begrenzte Anzahl von Malen pro Minute (etwa 1000) aktiviert werden können, ohne zu ermüden.

Wenn das Warndreieck zu einem anderen Zeitpunkt angezeigt wird, lesen Sie den Abschnitt zur Fehlerbehebung in diesem Handbuch.



1.5. Bedienelemente und Anzeige



2. Verwendung

2.1. Geräteeinrichtung

Ein/Aus

1. Um das Gerät einzuschalten, drücken Sie die EIN/AUS-Taste und halten Sie sie 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt, bis die Anzeige erscheint.
2. Um das Gerät auszuschalten, drücken Sie die Taste Ch1▼ oder Ch2▼, um die Tastatur zu entsperren, und drücken Sie dann die EIN/AUS-Taste und halten Sie sie 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt, bis die Anzeige erlischt.

Bei der ersten Verwendung zeigt das Display an, dass das Gerät automatisch auf das Programm STRE 1 mit der Stärke Null eingestellt ist.

Beim Einschalten startet das Gerät automatisch mit dem Programm, das beim letzten Ausschalten verwendet wurde.

Das Gerät schaltet sich automatisch aus:

- Wenn der Timer Null erreicht,
- Wenn er länger als 5 Minuten auf Null-Stärke belassen wird.

i Hinweis: Vergewissern Sie sich immer, dass das Gerät ausgeschaltet ist, bevor Sie die Sonde oder die Elektroden anbringen oder entfernen. Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich 10 Sekunden nach dem letzten Tastendruck aus.

Kraftsteuerung

Die Tasten mit den Bezeichnungen Ch1▲, Ch1▼, Ch2▲ und Ch2▼ sind die Lautstärkeregler.

Die linken Tasten verändern die Lautstärke des linken Kanals (Ch1), die rechten Tasten die des rechten Kanals (Ch2).



Um die Intensität in Schritten von 1 mA zu erhöhen, drücken Sie kurz auf den oberen Teil der beiden Kanaltasten mit der Bezeichnung Ch1▲ und Ch2▲.

Um die Intensität zu verringern, drücken Sie kurz auf den unteren Teil der Tasten mit der Bezeichnung Ch1▼ und Ch2▼.

Das Gerät bleibt während der Einstellung der Intensität 5 Sekunden lang im WORK-Teil des Zyklus.

Die Intensitätsstufen werden auf dem LCD-Display angezeigt.

Die Tasten zur Intensitätssteuerung funktionieren erst, wenn das Gerät ordnungsgemäß an Sie angeschlossen ist (Sonde korrekt eingeführt). **Sure Pro** erkennt eine Unterbrechung der Verbindung und setzt die Intensität automatisch auf Null zurück.



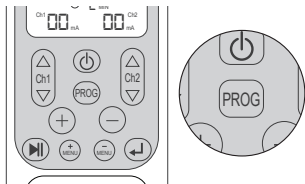
Das Gerät verfügt über 99 Intensitätsstufen. Wenn Sie die Taste Ch1▲ oder Ch2▲ 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt halten, beginnt die Intensität zu scrollen.

Bei den ersten paar Malen drücken spüren Sie möglicherweise nichts. Drücken Sie weiter, bis das Gefühl stark, aber angenehm ist. Wenn sich Ihr Körper an das Gefühl gewöhnt hat, kann es erforderlich sein, die Intensität während der Anwendung weiter zu erhöhen.

Die gelbe LED an der Ausgangsbuchse zeigt an, dass ein aktiver Ausgang vorhanden ist. Das Display bleibt nach dem Entfernen des Steckers 5 Sekunden lang eingeschaltet.

Programmwahl

Die Taste mit der Aufschrift PROG ist die Programmsteuerung. Der **Sure Pro** verfügt über 12 voreingestellte Programme.



Bei der ersten Verwendung wird automatisch das Programm STRE 1 ausgewählt. Bei der nächsten Verwendung startet das Gerät mit dem zuletzt verwendeten Programm.

Jedes Mal, wenn Sie die PROG-Taste drücken und loslassen, ändert sich das Programm, und auf dem Bildschirm wird das ausgewählte Programm angezeigt.

Bei jeder Programmänderung wird die Intensität auf Null zurückgesetzt. Diese Sicherheitsfunktion verhindert plötzliche unangenehme Veränderungen der Stimulation, da jedes Programm ein anderes Gefühl erzeugt.

Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich 5 Sekunden nach dem letzten Tastendruck aus.

Behandlungs-Timer

Die Standardeinstellung für voreingestellte Programme wird auf dem Bildschirm angezeigt.

Um die Einstellung des Behandlungstimers zu ändern, drücken Sie +Menu oder -Menu. Die Anzeige blinkt. Verwenden Sie die Tasten + und -, um die Behandlungszeit anzupassen. Drücken Sie dann ↵, um die Änderung zu übernehmen.

Sie können die Sitzungsdauer auf C (kontinuierlich) oder 5 bis 60 Minuten in 5-Minuten-Schritten einstellen. Die Programme 4, 6, 7 und 8 sind voreingestellte Programme mit festen Behandlungszeiten.

Manuelle Einstellungen

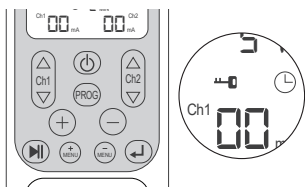
Wenn für ein Programm manuelle Einstellungen verfügbar sind, wird MANUAL auf dem Bildschirm angezeigt.

Drücken Sie die Tasten +Menu oder -Menu, um durch die Parameter zu blättern. Der ausgewählte Parameter blinkt. Drücken Sie + oder -, um die Einstellung anzupassen. Drücken Sie ↵, um die Änderung zu übernehmen, woraufhin das Blinken aufhört.

Die Parameter durchlaufen Hz, μ s, WORK, REST, RAMP, TIMER, DATE, TIME.

Manuelle Programmsperre

Wenn MANUAL angezeigt wird, können Sie die manuellen Einstellungen (oder Standardeinstellungen) schützen, indem Sie die Taste \leftarrow 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt halten. Das Schlosssymbol erscheint auf dem Bildschirm und blinkt, wenn Sie versuchen, die manuellen Einstellungen zu ändern. Zum Entsperren halten Sie die Taste \leftarrow erneut 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt.



Verwendungsspeicher

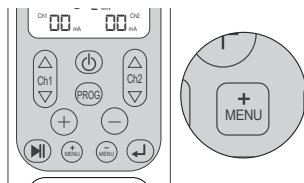
Datum und Uhrzeit einstellen:

Das Datum (Tag des Monats) und die Uhrzeit (Stunde des Tages) können eingestellt werden. Dadurch kann der Speicher einen genauen Überblick über die tägliche Nutzung geben.

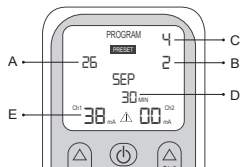
Um Datum und Uhrzeit einzustellen, drücken Sie +Menu und blättern Sie durch die Parameter bis zu DATE.

In der Mitte links wird der Tag des Monats und in der Mitte rechts die Stunde angezeigt. Der Tag blinkt. Stellen Sie mit den Tasten + und - ein und bestätigen Sie mit der Taste \leftarrow .

Um die Stunde einzustellen, drücken Sie +Menu und blättern Sie durch die Parameter bis TIME. Stellen Sie die Uhrzeit mit den Tasten + und - ein und bestätigen Sie mit der Taste \leftarrow .



Speichermodus:



A: Tag des Monats

B: Aufzeichnungsnummer für den Tag


C: Für diese Aufzeichnung verwendetes Programm

D: Dauer der Aufzeichnung

E: Durchschnittliche Intensität der Aufzeichnung

Wenn länger als 9 Minuten kein Programm verwendet wurde, wird die Meldung NULL angezeigt und das Gerät kehrt in den Stand-by-Modus zurück.





Um den Speicher anzuzeigen, drücken Sie +Menu oder -Menu und blättern Sie durch die Parameter bis zu dem Bildschirm, auf dem in der Mitte MONTH und unten in der Mitte das Warndreieck  angezeigt wird.

Verwenden Sie die Tasten + und -, um durch die Aufzeichnungen zu blättern.

Um den Speicher zu löschen, halten Sie die Tasten +Menu und -Menu im Speichermodus 3 bis 5 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt.

Pause


Durch Drücken der Taste  während eines laufenden Programms werden die Stimulation und der Timer angehalten. Das Symbol  wird angezeigt. Drücken Sie die Taste erneut, um das Programm fortzusetzen. Die Stimulation wird mit 75 % der zuvor eingestellten Intensität wieder aufgenommen. Wenn das Gerät länger als 15 Minuten im PAUSE-Modus bleibt, schaltet es sich automatisch aus.

Detektor für offenen Stromkreis

Sure Pro kontrolliert die Verbindungen und den Kontakt zwischen der Sonde oder den Elektroden und Ihrem Körper.

Dadurch sollen plötzliche Veränderungen der Stimulation vermieden werden, wenn eine unterbrochene Verbindung wiederhergestellt wird.

Wenn die Leitung oder Sonde keinen guten Kontakt hat oder sich löst und die Intensität auf mehr als 10 mA eingestellt ist, blinkt

das Warndreiecksymbol , die Nullen im Display blinken und die Intensität wird automatisch auf Null zurückgesetzt.

Überprüfen Sie die Leitung und versuchen Sie, ein Gleitgel auf Wasserbasis wie TensCare Go Gel (K-GO) mit der Sonde zu verwenden.

Um die Batterielebensdauer zu verlängern, schaltet sich **Sure Pro** automatisch aus, wenn die Intensität länger als 2 Minuten auf Null bleibt.

Batterie schwach





Ein Symbol für einen schwachen Akku wird angezeigt, wenn Sie den Akku aufladen müssen.

Automatische Tastensperre



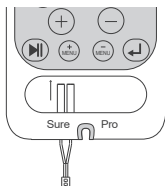
Wenn 10 Sekunden lang keine Taste betätigt wird und die Intensität über Null eingestellt ist, wird die Tastatur automatisch gesperrt. Dadurch werden versehentliche Änderungen an den Einstellungen verhindert.

Drücken Sie die Taste Ch1  oder Ch2 , um die Sperre aufzuheben.

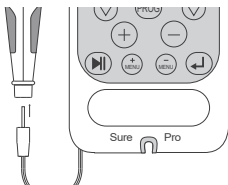
Anschließen der Sonde

Entscheiden Sie, ob Sie einen oder zwei Kanäle verwenden möchten. Sofern Ihr Arzt Ihnen nichts anderes empfiehlt, sollten Sie nur einen Kanal verwenden. (Bei einigen Behandlungsprotokollen werden sowohl vaginale als auch anale Elektroden verwendet).

1. Stecken Sie den Anschlussstecker in die Basis des Geräts.



2. Verbinden Sie das Kabel vom Sockel des Geräts mit dem Kabel in der Sonde.



Drücken Sie die Stiftenden fest in die Pigtail-Enden der Sondenleitung.

Verwenden Sie für **PAIN** und **TIBN** die selbstklebenden Elektrodenpads.

Hinweis: Die Enden des Anschlussdrahtes sind schwarz oder rot gefärbt. Diese Farbkennzeichnung ist für bestimmte professionelle Anwendungen vorgesehen. Für die meisten Zwecke spielt die Ausrichtung keine Rolle, sodass Sie diese Farbkennzeichnung ignorieren können.

Vorbereitung auf eine Sitzung

1. Bevor Sie **Sure Pro** verwenden, müssen Sie auf die Toilette gehen.

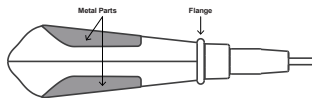
2. Schmieren Sie die Metallplatten der Sonde mit einem Gleitmittel auf Wasserbasis (z. B. Go Gel von TensCare).
3. Wählen Sie eine bequeme Position, beispielsweise indem Sie sich auf die Seite auf Ihr Bett legen und die Knie anheben.

Einführen der Sonde

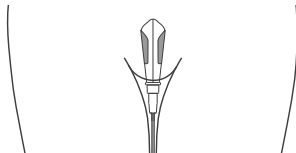
1. Nachdem das Kabel sicher angeschlossen ist, führen Sie die Sonde wie einen Tampon in Ihre Vagina ein, bis nur noch der Kunststoffrand an der Basis der Sonde sichtbar ist.

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

2. Stellen Sie sicher, dass die Metallseiten der Sonde zu Ihren Hüften zeigen.



3. Vermeiden Sie es, die Sonde zu tief einzuführen; der Flansch am Ende sollte für eine korrekte Positionierung außerhalb der Vagina bleiben.





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

2.2. Eine Sitzung starten

Halten Sie die EIN/AUS-Taste an der Steuereinheit mindestens 3 Sekunden lang gedrückt, um die Steuereinheit einzuschalten.

Programmauswahl

1. Sie können zwischen den voreingestellten Programmen oder einem manuellen Programm wählen. Die Details in Abschnitt 10 helfen Ihnen dabei, das für Sie am besten geeignete Programm zu finden.
2. Um ein Programm auszuwählen, drücken Sie die Taste PROG.
3. Nachdem Sie das gewünschte Programm ausgewählt haben, können Sie die Intensität der Muskelstimulation mit den Tasten ▼ und ▲ einstellen, bis Sie ein angenehmes Niveau erreicht haben. Sobald Sie eine angenehme Intensität erreicht haben, beginnt 5 Sekunden nach dem Loslassen der Taste die intermittierende Arbeits-/Pausenphase.
Das Gerät schaltet für eine Pause auf 0 mA und kehrt dann zur von Ihnen gewählten Intensität zurück, um den Muskel zu trainieren. Dieser Zyklus wird während des 20-minütigen Programms fortgesetzt.



Hinweis: Die erforderliche Stärke variiert stark zwischen den Anwendern – einige verwenden **Sure Pro** mit voller Leistung – 99 mA. Die Stärke von **Sure Pro** lässt sich in Schritten von 1 mA erhöhen.

Anfangs kann das Gefühl durch die Sonde begrenzt sein, verbessert sich jedoch im Laufe der Behandlung. Achten Sie darauf, nicht zu viel Stärke zu verwenden und dadurch die Muskeln zu überstimulieren, bis das normale Gefühl wiederhergestellt ist. Das Gefühl kann ungleichmäßig sein, da es je nach Empfindlichkeit der Nerven im Behandlungsbereich variieren kann.

Das Display zeigt die verwendete Intensität an. Das Ziel ist es, diese über mehrere Tage hinweg zu steigern. Aber denken Sie daran, dass es keine Eile gibt. Erhöhen Sie die Stärke der Stimulation daher nur, wenn Sie sich wohlfühlen und bereit sind, weiterzumachen.



Hinweis: Wenn das Gefühl unangenehm wird, reduzieren Sie die Intensität mit der Taste Ch1▼ oder Ch2▲.



Hinweis: Wenn die Liberty-Sonde keinen guten Kontakt zu den Wänden der Vagina hat, können Sie die Liberty Plus-Sonde (X-VPM) ausprobieren. Diese Sonde hat einen Durchmesser von 32 mm im Vergleich zu 28 mm bei der Liberty-Sonde.

Die Dauer der meisten Behandlungssitzungen ist automatisch auf 20 Minuten eingestellt. Die Dauer der Muskelaufbausitzungen hängt stark von Ihrer Kontraktions-



fähigkeit und Ihrer Ermüdungsresistenz ab. Achten Sie darauf, die Muskeln nicht zu überlasten, da dies am nächsten Tag zu schmerzhaften Muskelkater führen kann.

i Hinweis: Bei Muskelschmerzen oder Krämpfen sollten Sie die Behandlung unterbrechen, bis die Symptome abgeklungen sind, und dann mit geringerer Intensität fortfahren.

2.3. Eine Behandlung abschließen

Wenn der Timer Null erreicht, ist Ihre Sitzung beendet und das Gerät schaltet sich aus.

1. Vergewissern Sie sich, dass das Steuergerät ausgeschaltet ist. Ist dies nicht der Fall, halten Sie die Ein-/Aus-Taste gedrückt, um das Gerät auszuschalten, und entfernen Sie dann die Sonde aus Ihrer Vagina, indem Sie den Positionierungsrand festhalten und vorsichtig nach außen ziehen.
2. Waschen und trocknen Sie die Sonde gründlich und legen Sie sie wieder in die Aufbewahrungstasche zurück.
3. **Sure Pro** verbessert nicht nur Ihre Beckenbodenmuskulatur, sondern hilft Ihnen auch dabei, das richtige Gefühl zu erkennen, das Sie bei Ihren Kegel-Übungen haben sollten.

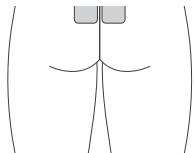
i Hinweis: Ziehen Sie beim Entfernen der Sonde **NICHT AN DER LEITUNG**.

2.4. Alternative Elektrodenbehandlung

Optionale Elektrodenplatzierung für URGE

Eine Alternative zur Vaginalsonde ist die Stimulation von Hautbereichen, die sich in der Nähe der Nerven befinden, die zur Blase und Harnröhre führen. Diese stammen aus den Teilen des Rückenmarkssegments, die als S2-S3 bezeichnet werden. Siehe Abbildung zur Elektrodenplatzierung unten.

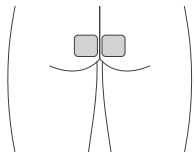
Die Stärke sollte angenehm sein, aber immer spürbar bleiben. Möglicherweise müssen Sie sie im Laufe der Behandlung erhöhen.



Optionale Elektrodenplatzierung für STRESS

Die Elektroden werden auf der Haut zwischen Anus und Genitalien platziert. Siehe Abbildung zur Elektrodenplatzierung unten.

Die Stimulation sollte stark genug sein, um eine leichte Kontraktion Ihres Anus zu bewirken.



2.5. Alternative Behandlung mit Analproben

Eine Analsonde, wie beispielsweise TesnCare X-PRI3 oder X-AP, kann als Zubehör erworben werden. Diese Sonden können sowohl bei Männern als auch bei Frauen bei Harn- und Stuhlinkontinenz eingesetzt werden.

Diese Analsonden können ähnlich wie die Vaginalsonde verwendet werden. Da die Stimulation nicht auf eine Muskelgruppe beschränkt werden kann und das Schleimhautgewebe andere elektrische Eigenschaften aufweist, ist die anale Stimulation weniger angenehm als die vaginale.

Sie sollten vor Beginn der Behandlung Ihren Arzt konsultieren.

Stuhlinkontinenz

Stuhlinkontinenz kann durch geschwächte oder schlecht funktionierende Schließmuskeln des Anus oder durch eine Schädigung der sie steuernden Nerven verursacht werden. Das Ziel besteht darin, den Schließmuskel des Anus und andere Muskeln des Beckenbodens wieder zu trainieren, damit sie sich zusammenziehen können. Die Behandlungen zielen darauf ab, schrittweise zu aktiven Übungen überzugehen, um die Kraft und Ausdauer der Beckenbodenmuskulatur zu verbessern und ihre Funktion wiederherzustellen.

Sie können vom **Sure Pro** profitieren, wenn Sie entweder keine aktive Kontraktion des Analsphinkters haben oder wenn Ihre Kontraktion schwach ist oder nicht lange anhält. Verwenden Sie die Programme STRE 1 oder STRE 2. Die Intensität sollte so stark wie möglich sein, ohne schmerzhaft zu sein. Versuchen Sie


nach Möglichkeit, die Muskeln gleichzeitig mit dem **Sure Pro** anzuspannen.

Harninkontinenz nach Prostatektomie


In einigen Studien wurde festgestellt, dass Elektrostimulation bei Männern nach einer radikalen Prostatektomie bei Harninkontinenz hilft. Verwenden Sie dieselben Programme wie für die vaginale Stimulation. Erhöhen Sie die Intensität auf das höchstmögliche tolerierbare Maß.

So setzen Sie die Analsonde ein

1. Bevor Sie **Sure Pro** verwenden, müssen Sie auf die Toilette gehen.
2. Befeuchten Sie die Metallplatten der Sonde mit einem Gleitmittel auf Wasserbasis (z. B. Go Gel von TensCare).

 **Achtung:** Verwenden Sie kein Gleitmittel auf Silikonbasis auf den Stimulationskontakten, da dies die Wirksamkeit der Muskelstimulation des **Sure Pro** beeinträchtigen kann.

3. Wählen Sie eine bequeme Position, beispielsweise indem Sie sich auf die Seite auf Ihr Bett legen und die Knie anheben.

 **Warnung:** Stellen Sie sicher, dass das **Sure Pro** ausgeschaltet ist, bevor Sie die Sonde einführen.

4. Nachdem die Kabel sicher angeschlossen sind, führen Sie die Sonde in den Anus ein, während Sie „pressen“ (wie beim Stuhlgang), bis die Basis des Flansches an der Sonde den Anus berührt. Die Metallteile leiten den elektrischen Impuls und sollten jederzeit Kontakt mit dem Hauptteil des Muskels haben. Das Gewebe in der Nähe des Eingangs ist empfindlicher, daher soll-

ten Sie eine Stimulation dieses Bereichs vermeiden. Es wird empfohlen, die Sonde über die Schließmuskeln des Anus hinaus einzuführen, sofern nicht anders von einem Arzt oder einer Ärztin angeordnet.

5. Analsonden mit langen Elektroden (dem Metallteil), die über die gesamte Länge des Aufsatzes verlaufen, sollten immer so eingeführt werden, dass die Metallteile von Hüfte zu Hüfte zeigen. Analsonden mit kreisförmigen Elektroden (dem Metallteil) sollten einfach bis zur gewünschten Tiefe eingeführt werden.
 - Bei Stuhlinkontinenz ist das Ziel, den äußeren Schließmuskel und/oder den Schambeinfortsatzmuskel zu stimulieren, daher sollten kreisförmige Elektroden so platziert werden, dass sich der äußere Ring gerade innerhalb des Schließmuskels befindet.
 - Bei Belastungsinkontinenz ist das Ziel, die Hebemuskeln zu stimulieren, daher sollte die Sonde tiefer eingeführt werden.

2.6. Kegelübungen

In addition to electrode therapy, performing Kegel exercises can significantly improve bladder control. Kegel exercises involve repeatedly contracting and relaxing the pelvic floor muscles, which can strengthen these muscles and help manage both stress and urge incontinence. Regular practice of Kegel-Übungen werden für optimale Ergebnisse empfohlen.

1. **Identifizieren Sie die richtigen Muskeln:** Um Ihre Beckenbodenmuskeln zu lokalisieren, versuchen Sie, den Urinfluss

während des Wasserlassens anzuhalten. Die Muskeln, die Sie dafür verwenden, sind Ihre Beckenbodenmuskeln.



2. **Machen Sie es sich bequem:** Sie können Kegel-Übungen in verschiedenen Positionen durchführen – liegend, sitzend oder stehend. Wählen Sie eine Position, die für Sie bequem ist.
3. **Spannen Sie die Muskeln an:** Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln an und halten Sie die Anspannung etwa 5 Sekunden lang.
4. **Entspannen Sie sich:** Lassen Sie die Anspannung los und entspannen Sie die Muskeln für 5 Sekunden. Achten Sie darauf, während der gesamten Übung normal zu atmen.
5. **Wiederholen Sie die Übung:** Streben Sie 10 bis 15 Wiederholungen pro Sitzung an. Sie können die Haltezeit und die Anzahl der Wiederholungen schrittweise erhöhen, wenn Sie stärker werden.

Tipps

- Vermeiden Sie es, während der Kegel-Übungen Ihre Bauch-, Bein- oder Gesäßmuskeln zu beanspruchen.
- Führen Sie die Kegel-Übungen nicht während des Urinierens durch, da dies mit der Zeit zu einer unvollständigen Entleerung der Blase führen kann.
- Seien Sie geduldig; es kann einige Wochen dauern, bis Sie Verbesserungen feststellen.
- Führen Sie die Kegel-Übungen dreimal täglich durch, um optimale Ergebnisse zu erzielen.



3. Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursachen	Lösung
Keine Anzeige	Leere Batterie	Akku aufladen. Siehe Abschnitt 13.1..
	Beschädigter Akku	Wenden Sie sich an den Lieferanten.
Anzeige für niedrigen Batteriestand	Batterie schwach	Batterie aufladen.
Steuerung funktioniert nicht	Die Tastatur ist gesperrt.	Wenn  auf dem Display angezeigt wird, drücken Sie die Taste Ch1  oder Ch2  , um die Tastatur zu entsperren. Wenn  nicht angezeigt wird, überprüfen Sie, ob der Akku geladen ist.
Warn-Dreieck blinkt	Warten auf Bestätigung oder falsches Programm	Wenn Sie sich im Programm TIBN 1 oder TIBN 2 befinden und die selbstklebenden Elektrodenpads an Ihrem Knöchel angebracht haben, drücken Sie die Taste  , um das Programm zu aktivieren. Andernfalls wählen Sie ein anderes Programm aus.
Die Intensität steigt nicht über 10 mA, die Anzeige zeigt Null an und das Warndreieck blinkt.	<p>Der Sure Pro verfügt über eine Sicherheitsfunktion, die verhindert, dass die Intensität 10 mA überschreitet, wenn das Gerät einen Verbindungsfehler feststellt.</p> <p>Wenn ein Verbindungsfehler erkannt wird, wird die Intensität auf 0 mA zurückgesetzt und das Warndreieck blinkt. Diese Sicherheitsfunktion verhindert, dass das Gerät unangenehme Reize abgibt, wenn der Kontakt zwischen dem Gerät und Ihrer Haut unterbrochen wird. Außerdem wird dadurch verhindert, dass jemand die Intensität auf ein hohes Niveau erhöht, ohne dass ein fester Kontakt zwischen dem Gerät und der Haut besteht.</p> <p>Ein Verbindungsfehler kann auftreten, wenn:</p>	

1. In einem der beiden Anschlussdrähte ist ein Bruch aufgetreten.

i) Überprüfen Sie in diesem Fall, ob das Anschlusskabel richtig angeschlossen ist. (Wenn Sie Elektrodenpads verwenden, vergewissern Sie sich, dass diese richtig auf der Haut befestigt sind).

ii) Wenn Sie die Sonde verwenden, können Sie das Gerät testen, indem Sie die Sonde in der Hand halten: Befeuchten Sie Ihre Hand mit Wasser und etwas Kochsalz. Drücken Sie die Sonde fest zusammen und stellen Sie sicher, dass Ihre Haut die Metallteile der Sonde bedeckt. Erhöhen Sie vorsichtig die Kraft, bis Sie etwas spüren. Die meisten Menschen beginnen bei etwa 25 mA, die Stimulation in ihrer Hand zu spüren.

iii) Wenn das Warndreieck blinkt und das Gerät Ihnen nicht erlaubt, 10 mA zu überschreiten, muss das Anschlusskabel möglicherweise ersetzt werden. Versuchen Sie es erneut mit dem anderen Kabel.

Wenn Sie den oben beschriebenen Test durchgeführt haben und die Sonde in Ihrer Hand ein Gefühl erzeugt, vaginal eingeführt jedoch nicht, kann dies folgende Ursachen haben:

2. Die Haut ist trocken, was zu einer schlechten Leitfähigkeit zwischen den Metallplatten der Sonde und Ihrer Haut führt.

In diesem Fall können Sie folgende Lösungen ausprobieren:

i) Verwenden Sie ein Gleitmittel auf Wasserbasis wie TensCare Go Gel (siehe K-GO), das die Leitfähigkeit verbessert.

ii) Kreuzen Sie Ihre Beine und drücken Sie sie zusammen, um den Druck auf die Sonde zu erhöhen, wodurch die Verbindung verbessert werden sollte. Wenn Sie das Gerät dadurch verwenden können, sollte sich der Kontakt nach einigen Wochen der Stimulation verbessern. Ist dies nicht der Fall, ist dieses Gerät möglicherweise nicht für Sie geeignet. Wenden Sie sich gegebenenfalls an Ihren Arzt, um andere geeignete Optionen zu besprechen.

iii) Die mit dem Gerät mitgelieferte Sonde hat einen Durchmesser von 28 mm. Eine optionale 32-mm-Sonde (Teilenummer XVPM) ist erhältlich.



Keine Empfindung und kein Warndreieck angezeigt	Die Intensität ist nicht hoch genug und/oder die Empfindlichkeit im behandelten Bereich ist verringert.	i) Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Intensität hoch genug einstellen. Die meisten Menschen spüren die Stimulation in ihrer Hand bei etwa 25 mA. Wenn die Sonde eingeführt ist, müssen Sie die Intensität auf etwa 40 mA bis 60 mA erhöhen. Die maximale Leistung beträgt 99 mA. Jeder Mensch ist anders, daher sollten Sie die Intensität so lange erhöhen, bis Sie etwas spüren. Die Intensität wird in sehr kleinen Schritten von 1 mA erhöht. ii) Möglicherweise haben Sie aufgrund zuvor beschädigter oder desensibilisierter Pudendusnerven eine verminderte Empfindlichkeit (dies kann bei einer Geburt oder bestimmten chirurgischen Eingriffen vorkommen). Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt.
Keine Empfindung auf einer Seite der Sonde (oder Elektrode)	Die Position ist nicht optimal – muss angepasst werden.	Der Strom fließt von einer Seite der Sonde zur anderen, sodass es nicht möglich ist, dass eine Seite „nicht funktioniert“. Die Stärke der Empfindung hängt jedoch davon ab, wie nah der Strom am Nerv fließt und in welche Richtung er relativ zum Nerv fließt. Sie können versuchen, die Position der Sonde leicht anzupassen oder die Verbindung der Drähte in der Sonde zu tauschen.
Plötzliche Veränderung der Empfindung	Wenn Sie die Verbindung trennen und einige Minuten später wieder herstellen, wird das Signal deutlich stärker sein.	Stellen Sie die Spannung nach dem Trennen der Leitung oder der Sonde immer auf Null zurück.

Wenn Sie das Problem nicht lösen können, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:
 E-Mail: customer.service@tenscare.co.uk
 Telefon: +44 1372 723434



Hinweis: Unicare hat keine wesentlichen Leistungsmerkmale. Ein Geräteausfall verursacht kein inakzeptables klinisches Risiko für den Benutzer.



4. Gerätepflege

4.1. Reinigung

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

1. Reinigen Sie das Gerät entweder mit einem alkoholfreien antibakteriellen Tuch wie TensCare-Tüchern oder mit warmem Seifenwasser.



Warnung: Tauchen Sie die Sonde nicht in Flüssigkeiten ein.

2. Mit klarem Wasser abspülen und gründlich trocknen.
3. Das Gerät wieder in die Aufbewahrungstasche zurücklegen.

Reinigen Sie das Gerät und die Anschlusskabel mindestens einmal pro Woche, indem Sie sie mit einem feuchten Tuch und einer Lösung aus milder Seife und Wasser abwischen. Wischen Sie sie anschließend trocken.

- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser.
- Verwenden Sie keine anderen Reinigungsmittel als Seife und Wasser.

4.2. Lagerung

Zwischen den Anwendungen ist es wichtig, die Elektroden in ihrer wiederverschließbaren Plastiktüte aufzubewahren, wobei die Tüte verschlossen sein muss. Dies trägt dazu bei, die Lebensdauer der Elektroden zu verlängern.

Bewahren Sie das Gerät und sämtliches Zubehör zwischen den Anwendungen in der Aufbewahrungstasche auf.

Lagerfähigkeit

- Das Gerät hat keine festgelegte Haltbarkeitsdauer.
- Unbenutzte Batterien haben eine nominelle Haltbarkeitsdauer von 3 Jahren, halten jedoch in der Regel länger.

4.3. Aufladen Sure Pro

Der **Sure Pro** wird über einen integrierten wiederaufladbaren Li-Ionen-Akku mit Strom versorgt. Ein Netzteil mit austauschbarem Stecker ist im Lieferumfang enthalten. Der Akku sollte etwa einmal im Monat aufgeladen werden. Der Akku sollte bei 50 mA, 300 µs und 50 Hz mindestens 15 Stunden halten. Das vollständige Aufladen des Akkus dauert etwa 2 Stunden.



Wenn die Batterie schwach wird, erscheint das Symbol auf dem Bildschirm. Obwohl die Anzeige mit zunehmender Entladung der Batterien verblasst, ändert sich die Ausgangsleistung nicht, bis die Warnung angezeigt wird.

Aufladen der Batterie

4. schließen Sie das Ladegerät an das Gerät an und stecken Sie es in die Steckdose.
5. Auf dem Display erscheinen das Wort „BATT“ und drei blinkende Linien – dies bedeutet, dass der Akku geladen wird.
6. Wenn der Akku geladen ist, erscheint das Wort „FULL“.



i **Hinweis:** Das Gerät sollte mindestens alle 3 Monate aufgeladen werden, um die Lebensdauer des Akkus zu gewährleisten.

i **Hinweis:** Das Gerät kann während des Ladevorgangs nicht verwendet werden.

i **Hinweis:** Ladespannung: DC 5 V, Ladestrom: 90 mA.

Batterielebensdauer und Wartung

Die Batterie sollte bei 50 mA, 300 μ s und 50 Hz mindestens 15 Stunden halten.

Das vollständige Aufladen der Batterie dauert etwa 2 Stunden.

i **Hinweis:** Das Gerät sollte mindestens alle 3 Monate aufgeladen werden, um die Lebensdauer des Akkus zu gewährleisten.

i **Hinweis:** Ladespannung: DC 5 V, Ladestrom: 90 mA.

! Batteriewarnungen

- Entfernen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn es voraussichtlich längere Zeit nicht benutzt wird. Einige Batterietypen können ätzende Flüssigkeit auslaufen lassen.
- Nicht durchstechen, öffnen, zerlegen oder in feuchter und/oder korrosiver Umgebung verwenden.
- Nicht Temperaturen über 60 °C (140 °F) aussetzen.

- Nicht in der Nähe von Wärmequellen, in direktem Sonnenlicht, an Orten mit hohen Temperaturen, in Druckbehältern oder in Mikrowellenherden aufbewahren oder lagern.
- Nicht in Wasser tauchen oder nass werden lassen.
- Nicht kurzschließen.
- Das Gerät nur anschließen, wenn der Batteriefachdeckel geschlossen ist.
- Wenn Batterieflüssigkeit austritt und mit der Haut oder den Augen in Kontakt kommt, waschen Sie die betroffene Stelle 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. Bei Verschlucken durch ein Kind sofort einen Arzt aufsuchen.
- Versuchen Sie niemals, eine Alkalibatterie wieder aufzuladen. Explosionsgefahr.
- Mischen Sie keine alten, neuen oder unterschiedlichen Batterietypen, da dies zu einem Auslaufen der Batterie oder einer Anzeige für niedrigen Batteriestand führen kann.
- Entsorgung: Entsorgen Sie Batterien und Geräte stets verantwortungsbewusst gemäß den örtlichen behördlichen Vorschriften. Werfen Sie Batterien nicht ins Feuer. Explosionsgefahr.

4.4. Pflege von Sonden und Anschlusskabeln



Achtung: Der Edelstahl in den Metallplatten der Sonde kann Nickel enthalten. Dies kann bei einer Nickelallergie zu einer Reaktion führen.

- Ersetzen Sie die Sonde alle 6 Monate, um eine angemessene Hygiene zu gewährleisten.
- Ziehen Sie nicht an den Anschlusskabeln der Sonde. Dies kann zu Beschädigungen führen.
- Die Sonde ist nur für die Verwendung bei einem einzigen Patienten vorgesehen. Geben Sie die Sonde nicht an andere Personen weiter. Dies kann zu einer unsachgemäßen Behandlung oder Kreuzinfektion führen.
- Es ist wichtig, dass die Sonde nach jedem Gebrauch gereinigt wird. Eine unzureichende Reinigung kann zu Reizungen oder Infektionen führen.
- Um Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten, empfehlen wir, ausschließlich Sonden und Elektroden von TensCare zu verwenden.
- Die Lebensdauer der Anschlusskabel hängt stark von der Verwendung ab. Behandeln Sie die Kabel stets mit Sorgfalt. Wir empfehlen, die Anschlusskabel regelmäßig (etwa alle 6 Monate) auszutauschen.

4.5. Elektrodenpflege

Die Elektroden sind wiederverwendbar, jedoch nur für einen einzelnen Patienten. Die Elektroden sollten bis zu 20 Anwendungen ermöglichen. Dies kann je nach Hautzustand, Luftfeuchtigkeit und Lagerung zwischen den Anwendungen variieren.

Um die Lebensdauer der Elektroden zu maximieren, stellen Sie stets sicher, dass die Elektroden wieder auf ihre Kunststoffolie gelegt und in der Plastiktüte aufbewahrt und versiegelt werden. Wenn die Elektroden trocknen, kann dies die Wirksamkeit der Behandlung beeinträchtigen.

Der Klebstoff der Elektrode ist ein abziehbares Hydrogel (auf Wasserbasis). Um die Klebkraft der Elektrode wiederherzustellen, geben Sie einen winzigen Tropfen Wasser hinzu und verteilen Sie ihn. Geben Sie nicht zu viel Wasser hinzu, da die Elektrode sonst zu weich wird. Sollte dies dennoch passieren, legen Sie die Elektroden mit der klebenden Seite nach oben für einige Stunden in den Kühlschrank, um die Klebkraft wiederherzustellen.

Ersetzen Sie die Elektroden, wenn sie ihre Klebkraft verlieren. Eine schlechte Verbindung kann zu Beschwerden und Hautreizungen führen.

Um Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten, empfehlen wir, ausschließlich TensCare-Elektroden zu verwenden.



4.6. Ersatzteile

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

X-VP	Liberty-Vaginal-Sonde (28 mm Durchmesser)
X-VPL	Liberty-Loop-Vaginal-Sonde (32 mm Durchmesser)
X-VPM	Liberty-Plus-Vaginal-Sonde (32 mm Durchmesser)
X-AP	Liberty-Mini-Vaginal-Sonde (24 mm Breite)
X-VPLG	Gold Liberty Loop Vaginal-Sonde (32 mm Durchmesser)
X-PR13	Liberty Fit Anal-Sonde
E-CM5050	50 x 50 mm Elektroden (4 Stück)
L-CPT	Anschlusskabel
X-BX-UR	Gürtelclip
X-UNICH	Ladeadapter
X-MULTI-UK	UK-Stecker
X-MULTI-EU	EU-Stecker
X-MULTI-USA	US-Stecker

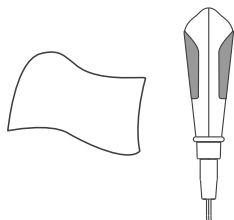


Warnung: Verwenden Sie dieses Gerät nur mit den oben empfohlenen Sonden. Sonden mit kleinerer Oberfläche können zu Gewebeerirritationen führen.

5. Technische Spezifikationonn

Wellenform	Symmetrisch rechteckig
Maximale Intensität	99 mA Null bis Spitze. Einstellung 0–99 in Schritten von 1 °C Abschaltung unter 160 Ohm Konstante Spannung 470 bis 2000 Ohm Konstanter Strom 160 bis 470 Ohm
Kanäle	Dualkanal
Maximale Impulsenergie	Gesamtleistung begrenzt auf 25 µC pro Impuls
Ausgangsstecker	Vollständig abgeschirmt: berührungssicher
Leistung	Eingebauter Li-Ionen-Polymer-Akku Nennwerte: 900 mAh, 3,33 Wh, 3,7 V
Batterielebensdauer	Mindestens 10 Stunden bei 50 mA, 300 µs, 50 Hz
Gewicht	90 g ohne Batterien
Abmessungen	115 x 56 x 23mm
Sicherheitsklassifizierung	Interne Stromquelle
Umweltspezifikationen	
Betriebsbedingungen	Temperaturbereich: 5 bis 40 °C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 90 % relative Luftfeuchtigkeit, nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 70 kPa bis 106 kPa
Lagerbedingungen	Temperaturbereich: -10 bis +60 °C Luftfeuchtigkeit: 15 bis 75 % relative Luftfeuchtigkeit, nicht kondensierend Atmosphärischer Druck: 70 kPa bis 106 kPa

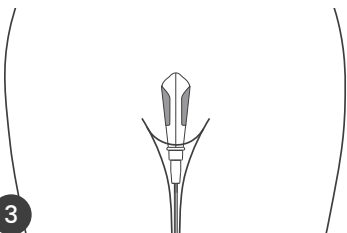
Guida rapida



1

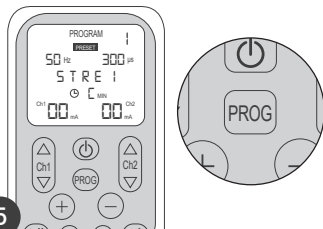
Pulire la sonda con una salvietta o con un panno e acqua calda saponata.

3



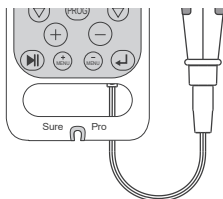
Inserire la sonda nella vagina con le piastre metalliche rivolte verso l'esterno.

5



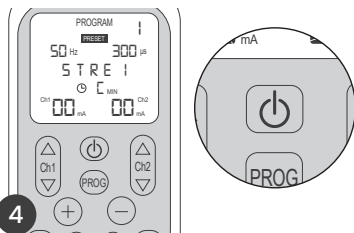
Selezionare un programma premendo il pulsante di selezione del programma.

2



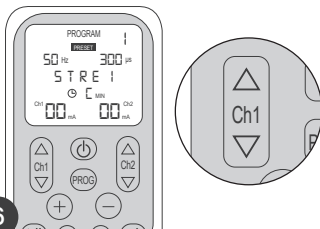
Collegare la sonda al dispositivo.

4



Tenere premuto il pulsante di accensione per accendere il dispositivo.

6



Inizia la sessione aumentando l'intensità.

Indice

1.	Descrizione del dispositivo	123
1.1.	Introduzione	123
1.2.	Scopo previsto	123
1.3.	Contenuto del kit	124
1.4.	Programmi terapeutici	124
1.5.	Comandi e display	134
2.	Come utilizzare	135
2.1.	Configurazione del dispositivo	135
2.2.	Avvio di una sessione	139
2.3.	Completamento di un trattamento	140
2.4.	Trattamento alternativo con elettrodi	141
2.5.	Trattamento alternativo con sonda anale	141
2.6.	Esercizi di Kegel	142
3.	Risoluzione dei problemi	143
4.	Cura del dispositivo	146
4.1.	Pulizia	146
4.2.	Stoccaggio	147
4.3.	Ricarica Sure Pro	147
4.4.	Cura della sonda e del cavo di collegamento	148
4.5.	Cura degli elettrodi	148
4.6.	Parti di ricambio	149
5.	Specifiche tecniche	150

1. Descrizione del dispositivo

1.1. Introduzione

Sure Pro è uno stimolatore muscolare elettrico clinicamente testato, progettato per trattare l'incontinenza urinaria e fecale e migliorare la salute del pavimento pelvico. Utilizza delicati segnali elettrici trasmessi attraverso una sonda vaginale o anale per stimolare e contrarre i muscoli del pavimento pelvico, favorendo la forza muscolare e il controllo della vescica per aiutare a ridurre o eliminare le perdite. La stimolazione del pavimento pelvico può anche favorire la salute sessuale tonificando i muscoli coinvolti nell'intimità.

Sure Pro è un'unità versatile adatta all'uso domestico, dotata di due canali di stimolazione indipendenti e compatibile con elettrodi vaginali o anali, nonché con elettrodi autoadesivi per l'incontinenza da urgenza e il sollievo dal dolore. Offre 12 programmi preimpostati e 3 programmi manuali, comprese impostazioni specializzate per la stimolazione transcutanea del nervo tibiale per l'incontinenza da urgenza. I programmi manuali possono essere personalizzati da professionisti sanitari per soddisfare le esigenze individuali.

Sure Pro può fornire sollievo da:

- Incontinenza urinaria e fecale: stress, urgenza, tipi misti e incontinenza urinaria post-prostatectomia negli uomini.
- Dolore pelvico cronico: condizioni quali vulvodinia, disfunzione della sinfisi pubica o cistite interstiziale.
- Dismenorrea primaria (dolori mestruali).

Se utilizzato come previsto, **Sure Pro** può offrire i seguenti benefici clinici:

- Riduzione della frequenza degli episodi di incontinenza da stress e da urgenza
- Miglioramento della forza dei muscoli del pavimento pelvico e del controllo della vescica
- Sollievo dal dolore e dal disagio pelvico

1.2. Scopo previsto

Sure Pro è un dispositivo medico progettato per l'uso nell'ambito dell'assistenza sanitaria domiciliare per il trattamento dei sintomi dell'incontinenza urinaria e/o fecale, compresi i tipi da stress, da urgenza e misti. Può anche aiutare ad alleviare i sintomi del dolore mestruale primario (dismenorrea) e del dolore pelvico cronico, nonché il dolore mestruale secondario causato da condizioni quali endometriosi, fibromi o malattia infiammatoria pelvica.

Sure Pro è adatto all'uso da parte di adulti (di età superiore ai 18 anni) in grado di controllare il dispositivo e comprenderne le istruzioni.

Non utilizzare il dispositivo per altri scopi.

1.3. Contenuto del kit

1 dispositivo **Sure Pro**

1 sonda vaginale Liberty Loop (X-VP)

4 elettrodi adesivi 50x50 mm (E-CM5050)

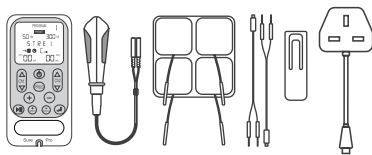
2 cavi di collegamento (L-ST2)

1 clip da cintura rimovibile

1 adattatore di ricarica

1 custodia

1 manuale di istruzioni



1.4. Programmi terapeutici

Ogni programma ha una propria combinazione di impostazioni di frequenza e larghezza dell'impulso che consentono di ottenere sensazioni diverse attraverso la sonda o gli elettrodi opzionali e aiutano a trattare i diversi tipi di incontinenza.

Frequenza (misurata in Hz - impulsi al secondo)

Le basse frequenze (1-10 Hz) hanno un

effetto purificante e rilassante attraverso contrazioni individuali.

Le frequenze medie (20-50 Hz) possono sottoporre il muscolo a uno sforzo elevato, favorendo così la struttura muscolare.

Rilascio di endorfine (solo programma PAIN): una bassa frequenza di 4 o 10 Hz consente il rilascio di endorfine, sostanze naturali simili alla morfina prodotte dall'organismo.

Larghezza dell'impulso (misurata in μ s - milionesimi di secondo)

L'unità **Sure Pro** ha larghezze d'impulso comprese tra 50 e 500 μ s. In generale, maggiore è la larghezza dell'impulso, più "aggressiva" risulta la stimolazione.

Se la larghezza dell'impulso è impostata su un valore sufficientemente alto, di solito provoca una contrazione muscolare, necessaria per un efficace tonificamento dei muscoli del pavimento pelvico.

Sure Pro dispone di 12 programmi preimpostati, con programmi specifici per ogni tipo di incontinenza (da **STRESS**, da **URGENZA** e **MISTA**), oltre ad altri programmi per condizioni quali perdita di sensibilità e dolore pelvico.

1) STRE 1 - Incontinenza da stress

Il programma **STRESS** per l'incontinenza rafforza i muscoli del pavimento pelvico mediante una stimolazione delicata. Una volta migliorata la forza muscolare, questi muscoli sono in grado di resistere meglio alle perdite urinarie causate dalla pressione esterna esercitata sulla vescica,

come ad esempio quando si tossisce, si starnutisce o si compiono sforzi fisici. La stimolazione provoca la contrazione e il lavoro dei muscoli, rafforzandoli.

Per un trattamento efficace è necessaria una stimolazione al giorno per uno-tre mesi. I miglioramenti iniziano a diventare evidenti dopo circa quattro settimane. È utile tenere un diario dei problemi di incontinenza, in modo da avere una misura oggettiva dei progressi compiuti.

La sensazione è simile a una forte contrazione dei muscoli della vagina, che sollevano il pavimento pelvico. La reazione naturale sarà quella di contrarre i muscoli verso l'alto, esercitandoli e rafforzandoli.

È necessario che i muscoli del pavimento pelvico si contraggano. Aumentare il livello di intensità fino al massimo tollerabile, quindi ridurlo di 1 mA.

2) STRE 2 - Incontinenza da stress, assistenza post-operatoria

Dopo aver riportato i muscoli del pavimento pelvico in condizioni ottimali con **STRE 1**, vorrete mantenerli tonici e forti.

L'uso regolare di questo programma, circa due volte alla settimana, garantirà che i vostri muscoli rimangano in forma e tonici.

Può anche essere utilizzato come trattamento alternativo a **STRE 1**.

La sensazione è una combinazione di una forte contrazione dei muscoli e un successivo rilascio. Il programma ripete questa sensazione.

È necessario che i muscoli del pavimento

pelvico si contraggano. Aumenta il livello di intensità fino al massimo tollerabile, quindi riduci di 1 mA.

Muscoli del pavimento pelvico forti e in forma possono migliorare la salute e il piacere sessuale.

3) URGE – Incontinenza da urgenza

Il programma **URGE** per l'incontinenza riduce le contrazioni involontarie del muscolo della vescica (detrusore). Ciò impedisce lo svuotamento indesiderato e inaspettato della vescica.

Per ottenere risultati positivi è necessaria una stimolazione quotidiana; i miglioramenti possono essere visibili già dopo due settimane.

La sensazione è quella di una contrazione più lunga e più delicata del pavimento pelvico rispetto al programma **STRESS**.

È importante provare questa sensazione durante tutto il programma, quindi potrebbe essere necessario aumentare l'intensità durante la sessione di trattamento. Tuttavia, non è necessario contrarre i muscoli.

4) MIXED – Incontinenza mista

Questo programma è ideale se soffri sia di incontinenza da stress che da urgenza. Il programma consiste in una combinazione di 15 minuti del programma **URGE**, seguiti da 15 minuti del programma **STRE 1**.

Durante la prima parte, la sensazione nella zona pelvica è leggera, simile a una vibrazione. È importante percepire questa sensazione durante tutto il

programma; potrebbe essere necessario aumentare l'intensità durante la sessione di trattamento. Tuttavia, non è necessario contrarre i muscoli.

Nella seconda parte, la sensazione è simile a una forte contrazione dei muscoli della vagina, che sollevano il pavimento pelvico. La tua reazione naturale sarà quella di contrarre i muscoli verso l'interno e verso l'alto, esercitandoli e rafforzandoli.

È necessario che i muscoli del pavimento pelvico si contraggano. Aumenta il livello di intensità fino al massimo tollerabile, quindi riducilo di 1 mA.

5) URGE2 – Incontinenza da urgenza, assistenza post-trattamento

Simile al programma 3, ma la sensazione è continua (non ci sono periodi di lavoro/riposo), il che potrebbe risultare più confortevole.

La sensazione nella zona pelvica è leggera, simile a una vibrazione. È importante avvertire questa sensazione durante tutto il programma, quindi potrebbe essere necessario aumentare l'intensità durante la sessione di trattamento. Tuttavia, non è necessario contrarre i muscoli.

6) SENS - Mancanza di sensazioni

Dopo un intervento chirurgico o un parto, potresti notare che hai un buon controllo muscolare, ma soffri di una mancanza di sensibilità. Ciò può essere dovuto a danni ai nervi ed è un problema che può essere risolto con il programma.

La sensazione è simile a una forte contrazione dei muscoli della vagina, che

sollevano il pavimento pelvico. La tua reazione naturale sarà quella di contrarre e sollevare i muscoli, esercitandoli e rafforzandoli.

È necessario che i muscoli del pavimento pelvico si contraggano. Aumenta il livello di intensità fino al massimo tollerabile, quindi riducilo di 1 mA.

7) PFW A – Allenamento del pavimento pelvico

Un programma multifase per l'incontinenza mista. Si ritiene che i piccoli passi nella frequenza siano meno suscettibili di aggravare la componente di urgenza.

La sensazione è simile a una forte contrazione dei muscoli della vagina, che sollevano il pavimento pelvico. La reazione naturale sarà quella di contrarre e sollevare i muscoli, esercitandoli e rafforzandoli.

È necessario che i muscoli del pavimento pelvico si contraggano. Aumentare il livello di intensità fino al massimo tollerabile, quindi ridurre di 1 mA.

8) PFW B – Allenamento del pavimento pelvico, cura post-trattamento

Dopo aver riportato i muscoli del pavimento pelvico in condizioni eccellenti con.

9) ENDUR – Resistenza

Scegliete questo programma se ritenete di riuscire a contrarre facilmente i muscoli del pavimento pelvico, ma non riuscite a mantenerli contratti a lungo. Il programma

ENDUR vi aiuterà a sviluppare la forza muscolare e a migliorare la resistenza muscolare.

La sensazione è simile a una forte contrazione dei muscoli della vagina, che sollevano il pavimento pelvico. La vostra reazione naturale sarà quella di contrarre e sollevare i muscoli, esercitandoli e rafforzandoli.

È necessario che i muscoli del pavimento pelvico si contraggano. Aumenta il livello di intensità fino al massimo tollerabile, quindi riducilo di 1 mA.

10) PAIN – Dolore pelvico

Il programma **PAIN** aiuta a trattare il dolore nella zona pelvica. È particolarmente utile per trattare la vulvodinia, una condizione che può causare bruciore, pizzicore, irritazione e sensibilità nella zona genitale femminile.

La sensazione nella zona pelvica è morbida, simile a una vibrazione. È importante percepire questa sensazione durante tutto il programma; potrebbe essere necessario aumentare l'intensità durante la sessione di trattamento.

Tuttavia, non è necessario contrarre i muscoli.

PFW A, con questo programma che ha un tempo di lavoro (tempo di contrazione) più lungo, è opportuno mantenerli tonici e forti.

La sensazione è la stessa del **PFW A**.

È necessario che i muscoli del pavimento pelvico si contraggano. Aumentare il livello

di intensità fino al massimo tollerabile, quindi ridurre di 1 mA.

11) TIBN 1 – Stimolazione transcutanea del nervo tibiale

Stimolazione esterna della caviglia con elettrodi autoadesivi. È particolarmente efficace per l'incontinenza urinaria e fecale. Utilizza 10 Hz.

Per ulteriori informazioni su questo programma, consultare la Sezione 10.3.

12) TIBN 2 – Stimolazione transcutanea del nervo tibiale

Come il programma 11, ma a 20 Hz.

Per i programmi che provocano contrazioni muscolari, è consigliabile non "esagerare" all'inizio, poiché i dolori che ne derivano potrebbero manifestarsi solo il giorno successivo. Finché si avverte la contrazione, il programma funziona. È possibile aumentare gradualmente l'intensità nel corso di diversi giorni.

La maggior parte dei programmi alterna fasi di lavoro e di riposo per consentire ai muscoli di recuperare tra una contrazione e l'altra.

Per ottenere i migliori risultati con i programmi che provocano contrazioni muscolari, cercate di contrarre i muscoli del pavimento pelvico insieme al **Sure Pro** e di mantenere la contrazione durante l'intervallo di riposo. Se possibile, collegate la contrazione al respiro per ottenere un ritmo delicato.

Quando si modifica l'impostazione della forza, questo ciclo rimane su Lavoro fino

a quando non si smette di premere i pulsanti Ch1▲ o Ch2▲ per più di 5 secondi.

Una volta rafforzato il pavimento pelvico con **Sure Pro**, continuare ad esercitare regolarmente i muscoli del pavimento pelvico.

Gli usi sopra menzionati per ciascun programma sono solo indicativi, è possibile adattare l'uso in base alle proprie esigenze.

Scegliere la giusta intensità

L'obiettivo dei programmi che provocano contrazioni muscolari è quello di produrre contrazioni muscolari potenti. L'intensità deve essere **aumentata fino a circa tre volte il livello al quale si avverte per la prima volta il formicolio**, o fino al massimo livello sopportabile senza provocare dolore. Probabilmente si avrà la sensazione che la contrazione elettrica sia più potente di una contrazione volontaria, perché la corrente stimola anche i nervi sensoriali. I segnali hanno un effetto analgesico.

All'inizio potreste trovare la sensazione sgradevole, quindi potreste non raggiungere la forza terapeutica all'inizio del trattamento. La forza può essere aumentata nel corso del trattamento, man mano che ci si abitua alla sensazione.

Le potenti contrazioni muscolari causate dalla stimolazione elettrica a volte provocano dolori da allenamento, che di solito scompaiono entro una settimana.

Durata del trattamento e intervallo tra i trattamenti

Le attuali evidenze cliniche indicano che normalmente non dovrebbe essere necessario superare le impostazioni predefinite relative alla durata del trattamento in tutti i programmi tranne **URGE**, **URGE 2** e **PAIN**. Questi possono essere utilizzati in modo continuativo, se necessario.

La maggior parte degli studi clinici sull'incontinenza da stress (**STRE 1** e **STRE 2**) ha utilizzato non più di un trattamento al giorno. Le prove sembrano dimostrare che non vi è alcun miglioramento aggiuntivo nell'utilizzare la stimolazione più di 3 volte alla settimana. Tuttavia, per l'uso domestico, è possibile ottenere una migliore compliance a lungo termine stabilendo una routine di utilizzo quotidiano di **Sure Pro**.

IMPOSTAZIONI DEL PROGRAMMA

	Programma	Frequenza (Hz)	Larghezza impulso (μ s)	Rampa (sec)	Lavoro (sec)	Pausa (sec)	Durata predefinita (min)
1	STRE 1	50	300	1	5	10	20
2	STRE 2	35	250	2	3	6	20
3	URGE	10	200	1	5	10	20
4	MIXED	10/50	200/300				30
5	URGE 2	10	200	Costante			Continuo
6	SENS	3/10/20/30/40	250/200				25
7	PFW A	Vedi la tabella sottostante					
8	PFW B	Vedi la tabella sottostante					
9	ENDUR	20	250	2	5	10	20
10	PAIN	4	200	Costante			20
11	TIBN 1	10	200	Costante			20
12	TIBN 2	20	200	Costante			20
13	CSTM 1	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60
14	CSTM 2	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60
15	CSTM 3	4-90	50-400	1-10	1-20	0-30	5-60

PFW	Frequenza (Hz)	Larghezza impulso (μ s)	Lavoro (sec)	Pausa (sec)	Durata predefinita (min)
A	20	250 μ s fisso	4	6	2
	20	250 μ s a gradini	4	6	5
	3	250 μ s fisso	4	4	5
	10	500 μ s fisso	4	4	15

	20	250 μ s a gradini	4	6	10
	35	250 μ s a gradini	4	8	5
	45	250 μ s a gradini	4	8	5
	10	500 μ s fisso	4	4	5
				totale	52 min
B	20	250 μ s fisso	6	8	2
	20	250 μ s a gradini	6	8	5
	3	250 μ s fisso	6	6	5
	10	500 μ s fisso	6	6	15
	20	250 μ s a gradini	6	8	10
	35	250 μ s a gradini	6	12	5
	45	250 μ s a gradini	6	12	5
	10	500 μ s fisso	6	6	5
				totale	52 min

In PFWA, l'ampiezza dell'impulso aumenta da 175 μ s a 250 μ s in 4 secondi, ovvero 25 μ s al secondo. Questo aumento avviene durante il tempo di attivazione dell'uscita.

In PFWB, l'ampiezza dell'impulso aumenta da 170 μ s a 250 μ s in 8 secondi, ovvero 10 μ s al secondo.

STIMOLAZIONE TRANSCUTANEA DEL NERVO TIBIALE

La stimolazione transcutanea del nervo tibiale posteriore è efficace per il trattamento dell'incontinenza urinaria e fecale.

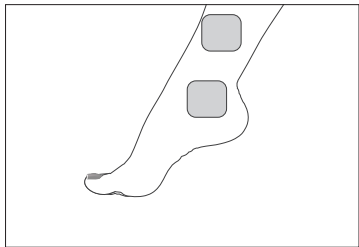
Il meccanismo d'azione esatto non è chiaro, ma si ritiene che il nervo tibiale contenga fibre nervose sensoriali e motorie miste che hanno origine dagli stessi segmenti spinali dei nervi che innervano la vescica e il pavimento pelvico.

Studi clinici hanno dimostrato che la TNS che utilizza un elettrodo autoadesivo per la stimolazione superficiale senza un elettrodo ad ago impiantato (o elettrodo interno) può essere efficace.

(Rif.: Joanne Booth et al. 2018. L'efficacia della stimolazione transcutanea del nervo tibiale (TTNS) per gli adulti con sindrome

della vescica iperattiva: una revisione sistematica. Neurologia e urodinamica. Volume 37, Numero 2. Febbraio 2018. 528–541)

Posizionare gli elettrodi autoadesivi sulla pelle della caviglia con l'elettrodo negativo (connettore del filo nero) dietro il malleolo interno e l'elettrodo positivo (connettore del filo rosso) a circa 10 cm sopra l'elettrodo negativo, come mostrato di seguito



Scegliere i programmi 11 o 12 (**TIBN 1** o **TIBN 2**). Regolare il livello di intensità fino a quando si avverte il movimento delle dita dei piedi, quindi ridurre di 1 o 2 mA. Utilizzare per 20 minuti una o due volte al giorno.

Sure Pro invierà un impulso elettrico al nervo. Questo impulso nervoso viene quindi trasmesso al plesso sacrale che regola il controllo della vescica e dei muscoli del pavimento pelvico.

! Avvertenza: i programmi TIBN 1 e TIBN 2 sono progettati per essere utilizzati solo con elettrodi autoadesivi. L'uso di questi programmi con una sonda vaginale potrebbe produrre una stimolazione troppo forte e spiacevole.

Quando si selezionano i programmi TIBN 1 o TIBN 2, l'intensità si blocca su 1, il triangolo di avvertimento lampeggia e i pulsanti Ch1▲ e Ch2▲ vengono bloccati. Premere ⏪ per confermare l'uso di questo programma o per cambiare programma.

PROGRAMMI MANUALI

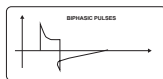
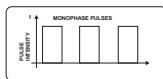
! Avvertenza: consultare il proprio medico prima di utilizzare questi programmi.

Le impostazioni corrette dipendono dal tono muscolare e dagli obiettivi dell'allenamento. Impostazioni inappropriate potrebbero causare disagio o lesioni muscolari o aggravare l'incontinenza da urgenza.

I programmi 13, 14 e 15 (rispettivamente **CSTM 1**, **CSTM 2**, **CSTM 3**) sono i programmi manuali.

L'effetto della stimolazione elettrica sul corpo dipende da una serie di impostazioni. In questi programmi è possibile regolare quanto segue:

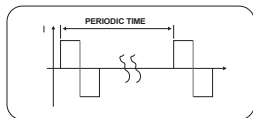
Forma d'onda del polso



Questo descrive la funzione temporale della corrente di eccitazione, che può essere monofasica o bifasica. Con treni di impulsi monofasici, la corrente scorre in una sola direzione. Con impulsi bifasici, la corrente di eccitazione alterna la sua direzione. **Sure Pro** utilizza solo treni di impulsi bifasici poiché

riducono lo sforzo sul muscolo, causando meno affaticamento muscolare e garantendo un'applicazione più sicura, oltre a ridurre il rischio di irritazione cutanea sotto l'elettrodo.

Frequenza del polso



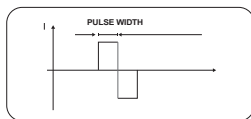
La frequenza indica il numero di impulsi individuali al secondo ed è espressa in Hz (Hertz = impulsi al secondo). Può essere calcolata determinando il valore inverso del tempo periodico.

Diversi tipi di fibre muscolari reagiscono in modo preferenziale a frequenze diverse: le fibre a risposta lenta tendono a reagire a frequenze di impulso inferiori fino a 15 Hz, mentre le fibre a risposta rapida rispondono solo a frequenze superiori a circa 35 Hz.

Con impulsi da 45 a 70 Hz, si verifica una tensione permanente nel muscolo (tetania) combinata con un affaticamento muscolare prematuro. Frequenze di impulso più elevate possono quindi essere utilizzate per l'elasticità e l'allenamento della forza massima.

Per lenire e alleviare il dolore: una frequenza di 90 Hz è efficace nel bloccare i segnali di dolore. Una bassa frequenza di 4 o 10 Hz consente il rilascio di endorfine, le sostanze naturali simili alla morfina prodotte dal corpo.

Larghezza dell'impulso

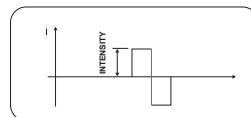


L'ampiezza dell'impulso viene utilizzata per indicare la durata di un singolo impulso in microsecondi (μ s). Una massa muscolare maggiore richiede un'ampiezza dell'impulso maggiore. Un'ampiezza dell'impulso più elevata è anche più suscettibile di attivare i nervi del dolore, quindi esiste un delicato equilibrio tra la massima stimolazione muscolare e la sensazione tollerabile.

Stimolazione muscolare: 50–400 μ s.

Sollievo dal dolore e lenitivo: da 50 a 250 μ s.

Intensità dell'impulso



L'impostazione del grado di intensità dipende dalla sensazione soggettiva di ciascun utente e viene determinata da una serie di parametri quali il sito di applicazione, la circolazione cutanea, lo spessore della pelle e la qualità del contatto dell'elettrodo. L'impostazione effettiva deve essere efficace, ma non deve mai provocare sensazioni spiacevoli quali dolore nel sito di applicazione.

Nei programmi di sollievo dal dolore e lenitivi, una leggera sensazione di formicolio indica che l'energia di stimolazione è sufficiente. Man mano che ci si abitua alla stimolazione, potrebbe essere necessario aumentare l'intensità.

Nei programmi di stimolazione muscolare, l'intensità deve essere la più alta possibile per ottenere il massimo beneficio, quindi impostarla appena al di sotto della soglia del dolore.

Con un'applicazione prolungata, potrebbe essere necessario aumentare l'intensità poiché i nervi si abitano alla stimolazione e diventano meno sensibili (fenomeno noto come accomodamento).

Ramp (aumento)

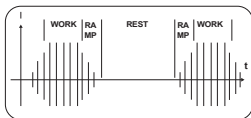
È il tempo in secondi necessario per passare da zero alla forza di stimolazione impostata. Il **Sure Pro** può essere regolato da 1 a 10 secondi con incrementi di 0,5 secondi.

Lavoro

È il tempo in secondi durante il quale il muscolo viene stimolato (escluso il tempo di rampa). **Sure Pro** offre una gamma di periodi di lavoro da 1 a 20 secondi.

Riposo

È il tempo in secondi a intensità zero tra una stimolazione e l'altra. **Sure Pro** offre una gamma di periodi di riposo da 0 a 30 secondi. I programmi EMS utilizzano un riposo attivo: impulsi a bassa frequenza aiutano a eliminare i metaboliti tra un periodo di lavoro e l'altro.



Nota: se il valore di Riposo è impostato su 0, anche il valore di Rampa è zero e l'uscita è continua.



Avvertenza: il triangolo di avvertenza viene visualizzato se il periodo di riposo è inferiore a:

$$\text{RestTime} = \text{Worktime} * (\text{WorkHz} - 16,66) / 16,66$$
 secondi.

Questo perché le fibre muscolari possono attivarsi solo un numero limitato di volte al minuto (circa 1000) senza affaticarsi.

Se il triangolo di avvertenza viene visualizzato in qualsiasi altro momento, consultare la sezione relativa alla risoluzione dei problemi del presente manuale.

1.5. Comandi e display



2. Come utilizzare

2.1. Configurazione del dispositivo

Acceso/Spento

1. Per accendere l'unità, premere il pulsante ON/OFF e tenerlo premuto per 3-5 secondi fino a quando non viene visualizzato il display.
2. Per spegnere l'unità, premere il pulsante Ch1▼ o Ch2▼ per sbloccare la tastiera, quindi premere il pulsante ON/OFF e tenerlo premuto per 3-5 secondi fino a quando il display non si spegne.

Al primo utilizzo, il display mostra che l'unità è impostata automaticamente sul programma **STRE 1** con intensità zero.

All'accensione, l'unità avvia automaticamente il programma che era in uso al momento dello spegnimento precedente.

L'unità si spegne automaticamente:

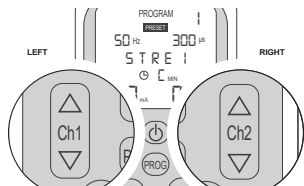
- Quando il timer raggiunge lo zero,
- se viene lasciato a intensità zero per più di 5 minuti.

i **Nota:** verificare sempre che l'unità sia spenta prima di applicare o rimuovere la sonda o gli elettrodi. La retroilluminazione si spegnerà 10 secondi dopo l'ultima pressione del pulsante.

Controlli di forza

I pulsanti contrassegnati con Ch1▲, Ch1▼, Ch2▲ e Ch2▼ sono i controlli di intensità.

I pulsanti a sinistra modificano l'intensità del conduttore sinistro, Ch1, mentre quelli a destra modificano il conduttore destro, Ch2.



Per aumentare l'intensità con incrementi di 1 mA, premere e rilasciare la parte superiore dei due pulsanti dei canali, contrassegnati con Ch1▲ e Ch2▲.

Per diminuire l'intensità, premere e rilasciare la parte inferiore dei pulsanti contrassegnati con Ch1▼ e Ch2▼.

L'unità rimarrà nella parte **WORK** del ciclo per 5 secondi mentre viene regolata l'intensità.

I livelli di intensità sono visualizzati sul display LCD.

I pulsanti di controllo dell'intensità non funzionano finché l'unità non è collegata correttamente al corpo (sonda inserita correttamente). **Sure Pro** rileva una disconnessione e riporta automaticamente l'intensità a zero.

L'unità ha 99 livelli di intensità. Se si tiene premuto il pulsante Ch1▲ o Ch2▲ per 3-5 secondi, l'intensità inizierà a scorrere.

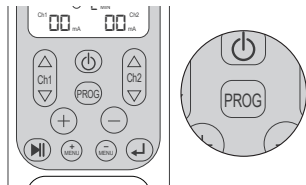
È possibile che non si avverta nulla alle prime pressioni. Continuare a premere fino a quando la sensazione è forte ma

confortevole. Potrebbe essere necessario aumentare ulteriormente l'intensità durante l'uso se il corpo si abitua alla sensazione.

Il LED giallo sulla presa di uscita indica che c'è un'uscita attiva. Il display rimarrà acceso per 5 secondi dopo la rimozione della spina.

Selezione programma

Il pulsante contrassegnato con **PROG** è il comando di controllo del programma. **Sure Pro** dispone di 12 programmi preimpostati.



Al primo utilizzo viene selezionato automaticamente il programma STRE 1. Al successivo utilizzo verrà avviato l'ultimo programma utilizzato.

Ogni volta che si preme e si rilascia il pulsante **PROG**, il programma cambia e lo schermo visualizza il programma selezionato.

Ogni volta che si cambia il programma, l'intensità viene azzerata. Questa funzione di sicurezza impedisce improvvisi e spiacevoli cambiamenti nella stimolazione, poiché ogni programma produce una sensazione diversa.

La retroilluminazione si spegne 5 secondi dopo l'ultima pressione del pulsante.

Timer trattamento

L'impostazione predefinita per i programmi preimpostati viene visualizzata sullo schermo.

Per modificare l'impostazione del timer di trattamento, premere +Menu o -Menu. Il display lampeggerà. Utilizzare i pulsanti + e - per regolare il tempo di trattamento. Quindi premere ↵ per accettare la modifica.

È possibile impostare tempi di sessione di C (continuo) o da 5 a 60 minuti con incrementi di 5 minuti. I programmi 4, 6, 7 e 8 sono programmi preimpostati con tempi di trattamento fissi.

Impostazioni manuali

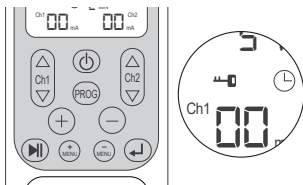
Quando un programma dispone di impostazioni manuali, sullo schermo verrà visualizzato **MANUAL**.

Premere i pulsanti +Menu o -Menu per scorrere i parametri. Il parametro selezionato lampeggerà. Premere + o - per regolare l'impostazione. Premere ↵ per accettare la modifica e il lampeggiamento si interromperà.

I parametri scorrono tra Hz, μ s, **WORK**, **REST**, **RAMP**, **TIMER**, **DATE**, **TIME**.

Blocco manuale del programma

Quando è visualizzato **MANUAL**, è possibile proteggere le impostazioni manuali (o predefinite) tenendo premuto il pulsante ↵ per 3-5 secondi. Il simbolo del lucchetto apparirà sullo schermo e lampeggerà se si tenta di modificare le impostazioni manuali. Per sbloccare, è sufficiente tenere premuto nuovamente il pulsante ↵ per 3-5 secondi.



Memoria di utilizzo

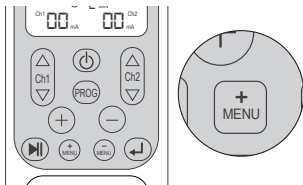
Impostazione data e ora:

È possibile impostare la data (giorno del mese) e l'ora (ora del giorno). Ciò consente alla memoria di fornire una cronologia esatta dell'utilizzo giornaliero.

Per impostare la data e l'ora, premere +Menu e scorrere i parametri fino a DATE.

Al centro a sinistra viene visualizzato il giorno del mese e al centro a destra l'ora. Il giorno lampeggia. Regolare con i pulsanti + e - e impostare con il pulsante ↵.

Per impostare l'ora, premere +Menu e scorrere i parametri fino a TIME. Regolare con i pulsanti + e - e impostare con il pulsante ↵.



Modalità memoria:



A: Giorno del mese

B: Numero di registrazione per il giorno

C: Programma utilizzato per questa registrazione

D: Durata della registrazione

E: Intensità media della registrazione

Se non è stato utilizzato alcun programma per più di 9 minuti, viene visualizzato un messaggio NULL e l'unità torna in modalità di attesa.

Per visualizzare la memoria, premere +Menu o -Menu e scorrere i parametri fino alla schermata con MONTH visualizzato al centro e il triangolo di avvertimento ▲ in basso al centro.

Utilizzare i pulsanti + e - per scorrere le registrazioni.

Per cancellare la memoria, tenere premuti contemporaneamente i pulsanti +Menu e -Menu per 3-5 secondi mentre si è in modalità memoria.

Pausa

Premendo il pulsante ►|| mentre un programma è in uso, si interrompono la stimolazione e il timer. Viene visualizzato il simbolo ►||. Premere nuovamente per riprendere il programma. La stimolazione riprenderà al 75% dell'intensità precedentemente impostata. Se il dispositivo rimane in PAUSA per più di 15 minuti, si spegne automaticamente.

Rilevatore di circuito aperto

Sure Pro controlla i collegamenti e il contatto tra la sonda o gli elettrodi e il corpo. Questo per evitare cambiamenti improvvisi nella stimolazione se un collegamento interrotto viene ristabilito.

Se il cavo o la sonda non hanno un buon contatto o si staccano e l'intensità è impostata su un valore superiore a 10 mA, il simbolo del triangolo di avvertimento ⚠ lampeggerà, gli zeri sul display lampeggeranno e l'intensità verrà automaticamente reimpostata a zero.

Controllare il cavo e provare a utilizzare un gel lubrificante a base d'acqua come TensCare Go Gel (K-GO) con la sonda.

Per preservare la durata della batteria, **Sure Pro** si spegne automaticamente se lasciato a intensità zero per più di 2 minuti.

Batteria scarica



Quando è necessario ricaricare la batteria, viene visualizzato un simbolo di avviso di batteria scarica.

Blocco automatico della tastiera



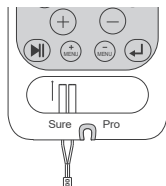
Se nessun pulsante viene utilizzato per 10 secondi e l'intensità è impostata su un valore superiore a zero, la tastiera si bloccherà automaticamente. Ciò impedisce modifiche accidentali alle impostazioni.

Premere il pulsante Ch▼ o Ch2▼ per sbloccare.

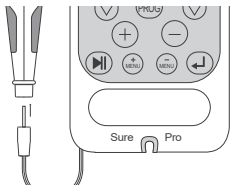
Collegamento della sonda

Decidi se utilizzare uno o due canali. A meno che il tuo medico curante non ti dia indicazioni diverse, ti consigliamo di utilizzarne solo uno. (Alcuni protocolli terapeutici prevedono l'uso di elettrodi sia vaginali che anali).

1. Inserire la spina del cavo di alimentazione nella base dell'unità.



2. Collegare il cavo dalla base dell'unità al cavo nella sonda.



Inserire saldamente le estremità dei pin nelle estremità a spirale del cavo della sonda.

Per **PAIN** e **TIBN**, utilizzare gli elettrodi autoadesivi.

i **Nota:** le estremità del cavo sono di colore nero o rosso. Questa codifica è prevista per alcuni usi professionali. Nella maggior parte dei casi, l'orientamento non fa alcuna differenza ed è possibile ignorare questa codifica a colori.

Preparazione per una sessione

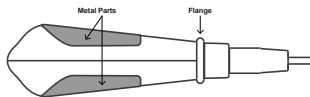
1. Prima di usare Sure Pro, dovrai andare in bagno.
2. Lubrifica le piastre metalliche della sonda con un lubrificante a base d'acqua (come Go Gel di TensCare).
3. Scegli una posizione comoda, come sdraiarti sul letto su un fianco con le ginocchia sollevate.

Inserimento della sonda

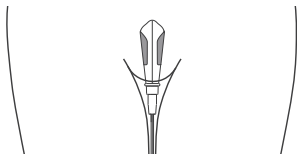
1. Dopo aver collegato saldamente il cavo, inserisci la sonda nella vagina, come faresti con un tampone, fino a quando sarà visibile solo il bordo di plastica alla base della sonda.

! **Avvertenza:** assicurarsi che Sure Pro sia spento prima di inserire la sonda.

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



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



i **Nota:** indossare biancheria intima aderente o jeans può aiutare a mantenere la sonda in posizione e garantire un contatto adeguato durante la sessione.

2.2. Avvio di una sessione

Tenere premuto il pulsante ON/OFF sull'unità di controllo per almeno 3 secondi per accendere l'unità di controllo.

Selezione dei programmi

1. È possibile selezionare uno dei programmi preimpostati o un programma manuale. I dettagli riportati nella sezione 10 ti aiuteranno a identificare il programma più adatto alle tue esigenze.
2. Per selezionare un programma, premere il pulsante PROG.
3. Una volta selezionato il programma desiderato, è possibile regolare l'intensità della stimolazione muscolare con i pulsanti ▼ e ▲ fino a raggiungere un livello confortevole. Una volta raggiunto un livello confortevole, 5

secondi dopo aver smesso di premere il pulsante, inizierà la fase intermittente di lavoro/riposo.

La macchina si porterà automaticamente a 0 mA per un periodo di riposo, quindi tornerà al livello di intensità scelto per allenare il muscolo. Questo ciclo continuerà per tutta la durata del programma di 20 minuti.



Nota: la potenza richiesta varia notevolmente da utente a utente: alcuni utilizzeranno **Sure Pro** alla

massima potenza, ovvero 99 mA. La potenza di Sure Pro aumenterà con incrementi di 1 mA. Inizialmente la sensazione attraverso la sonda potrebbe essere limitata, ma migliorerà durante il trattamento. Fare attenzione a non esercitare una forza eccessiva e quindi a non stimolare troppo i muscoli fino al ripristino della normale sensibilità. La sensazione potrebbe non essere uniforme, poiché può variare a seconda della sensibilità dei nervi nell'area trattata.

Il display mostra l'intensità utilizzata. L'obiettivo è quello di aumentarla nel corso di diversi giorni. Ma ricordate che non c'è fretta, quindi aumentate l'intensità della stimolazione solo quando vi sentite a vostro agio e pronti a progredire.



Nota: se la sensazione diventa fastidiosa, ridurre l'intensità con il pulsante Ch1▼ o Ch2▲.



Nota: se la sonda Liberty non aderisce bene alle pareti vaginali, è possibile provare la sonda Liberty Plus (X-VPM). Questa

sonda ha un diametro di 32 mm rispetto ai 28 mm della sonda Liberty.

La durata della maggior parte delle sessioni di trattamento è impostata automaticamente su 20 minuti. La durata delle sessioni di potenziamento muscolare dipenderà in gran parte dalla tua capacità di contrazione e dalla tua resistenza alla fatica. Fai attenzione a non sovraccaricare i muscoli, poiché ciò potrebbe causare dolori fastidiosi il giorno successivo.



Nota: in caso di dolori o crampi muscolari, interrompere il trattamento fino alla scomparsa dei sintomi, quindi riprenderlo a un'intensità inferiore.

2.3. Completamento di un trattamento

Quando il timer raggiunge lo zero, la sessione è terminata e l'unità si spegne.

1. Verificate che l'unità di controllo sia spenta. Se non lo è, tenete premuto il pulsante ON/OFF per spegnerla, quindi rimuovete la sonda dalla vagina tenendola per il bordo di posizionamento e tirando delicatamente verso l'esterno.
2. Lavate e asciugate accuratamente la sonda e riponetela nella custodia.
3. **Sure Pro** non solo migliorerà i muscoli del pavimento pelvico, ma vi aiuterà anche a riconoscere la sensazione corretta che dovete provare quando eseguite gli esercizi di Kegel.



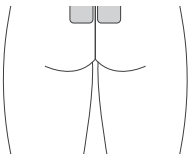
Nota: quando si rimuove la sonda, **NON TIRARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE.**

2.4. Trattamento alternativo con elettrodi

Posizionamento opzionale dell'elettrodo per URGE

Un metodo alternativo alla sonda vaginale consiste nello stimolare le aree della pelle vicine ai nervi che arrivano alla vescica e all'uretra. Questi nervi provengono dalle parti del segmento spinale denominate S2-S3. Vedere l'immagine sottostante relativa al posizionamento degli elettrodi.

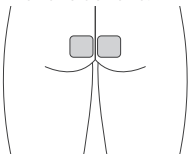
L'intensità deve essere confortevole, ma sempre percettibile. Potrebbe essere necessario aumentarla nel corso del trattamento.



Posizionamento opzionale degli elettrodi per STRESS

Gli elettrodi vengono posizionati sulla pelle tra l'ano e i genitali. Vedi l'immagine sottostante relativa al posizionamento degli elettrodi.

La stimolazione deve essere sufficientemente forte da provocare una leggera contrazione dell'ano.



2.5. Trattamento alternativo con sonda anale

È possibile acquistare come accessorio una sonda anale, come TesnCare X-PR13 o X-AP. Queste sonde possono essere utilizzate per l'incontinenza urinaria e fecale sia negli uomini che nelle donne.

Queste sonde anali possono essere utilizzate in modo simile alla sonda vaginale. Poiché la stimolazione non può essere limitata a un solo gruppo muscolare e il tessuto mucoso ha caratteristiche elettriche diverse, la stimolazione anale è meno confortevole di quella vaginale.

Prima di iniziare il trattamento è necessario consultare il proprio medico.

Incontinenza fecale

L'incontinenza fecale può essere causata dall'indebolimento o dal malfunzionamento dei muscoli dello sfintere anale o da un danno ai nervi che li controllano. Lo scopo è quello di ridurre lo sfintere anale e gli altri muscoli del pavimento pelvico a contrarsi. I trattamenti mirano a progredire verso esercizi attivi gradualmente, al fine di migliorare la forza e la resistenza dei muscoli del pavimento pelvico e di recuperare la funzionalità.

Sure Pro può essere utile se non si ha alcuna contrazione attiva dello sfintere anale o se la contrazione è debole o poco sostenuta. Utilizzare i programmi STRE 1 o STRE 2. L'intensità deve essere la più forte possibile senza causare dolore. Quando possibile, cercare di contrarre i muscoli contemporaneamente a **Sure Pro**.

Incontinenza urinaria post-prostatectomia

In alcuni studi clinici è stato dimostrato che la stimolazione elettrica aiuta a combattere l'incontinenza urinaria negli uomini dopo una prostatectomia radicale. Utilizzare gli stessi programmi della stimolazione vaginale. Aumentare l'intensità fino al massimo tollerabile.

Come inserire la sonda anale

1. Prima di usare **Sure Pro**, dovrai andare in bagno.
2. Lubrifica le piastre metalliche della sonda con un lubrificante a base d'acqua (come Go Gel di TensCare).



Attenzione: non utilizzare lubrificanti a base di silicone sui contatti di stimolazione, poiché potrebbero ridurre l'efficacia della stimolazione muscolare di **Sure Pro**.

3. Scegli una posizione comoda, ad esempio sdraiati sul letto su un fianco con le ginocchia sollevate.



Avvertenza: assicurarsi che Sure Pro sia spento prima di inserire la sonda.

4. Dopo aver collegato saldamente i cavi, inserire la sonda nell'ano mentre si "spinge" (come nell'azione di espellere le feci) fino a un limite confortevole, finché la base della flangia sulla sonda tocca l'ano. Le parti metalliche conducono l'impulso elettrico e devono essere sempre a contatto con la parte principale del muscolo. I tessuti vicini all'ingresso sono più sensibili, quindi è necessario evitare di stimolarli. Si

raccomanda di inserire la sonda oltre i muscoli dello sfintere dell'ano, salvo diversa indicazione da parte di un operatore sanitario.

5. Le sonde anali con elettrodi lunghi (la parte metallica) che corrono lungo tutta la lunghezza dell'attacco devono essere sempre inserite con le parti metalliche rivolte da un fianco all'altro. Le sonde anali con elettrodi circolari (la parte metallica) devono essere inserite semplicemente alla profondità desiderata.

Per l'incontinenza fecale, l'obiettivo è stimolare lo sfintere esterno e/o il muscolo pubo-rettale, quindi gli elettrodi circolari devono essere posizionati in modo che l'anello esterno si trovi appena all'interno dello sfintere.

Per l'incontinenza urinaria da stress, l'obiettivo è stimolare i muscoli elevatori e la sonda deve essere inserita più in profondità.

2.6. Esercizi di Kegel





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

- 1. Identifica i muscoli giusti:** Per individuare i muscoli del pavimento pelvico, prova a interrompere la minzione a metà flusso. I muscoli che utilizzi per farlo sono proprio i muscoli del pavimento pelvico.
- 2. Mettiti comodo:** puoi eseguire gli esercizi di Kegel in varie posizioni: sdraiato, seduto o in piedi. Scegli una posizione che ti risulti comoda.
- 3. Contra i muscoli:** contra i muscoli del pavimento pelvico e mantieni la contrazione per circa 5 secondi.
- 4. Rilassati:** rilascia la contrazione e rilassa i muscoli per 5 secondi. Assicurati di respirare normalmente durante l'esercizio.
- 5. Ripeti:** cerca di eseguire 10-15 ripetizioni per sessione. Puoi aumentare gradualmente il tempo di mantenimento e il numero di ripetizioni man mano che diventi più forte.

Consigli


- Evita di usare i muscoli addominali, delle gambe o dei glutei mentre esegui gli esercizi di Kegel.
- Non eseguire gli esercizi di Kegel mentre urini, poiché ciò potrebbe portare a uno svuotamento incompleto della vescica nel tempo.
- Sii paziente: potrebbero essere necessarie alcune settimane prima di notare dei miglioramenti.
- Esegui gli esercizi di Kegel tre volte al giorno per ottenere i migliori risultati.

3. Risoluzione dei problemi

Problema	Possibili cause	Soluzione
Nessuna visualizzazione	Batteria scarica	Caricare la batteria. Vedere la sezione I3.1.
	Batteria danneggiata	Contatta il fornitore.
Indicatore di batteria scarica	Batteria scarica	Caricare la batteria.
I comandi non funzionano	Il tastierino è bloccato	Se  sul display compare, premere il pulsante Ch1  o Ch2  per sbloccare la tastiera. Se  non compare, verificare che la batteria sia carica.

Triangolo di segnalazione lampeggiante

In attesa di conferma o programma errato

Se si sta utilizzando il programma TIBN 1 o TIBN 2 e si sono applicati gli elettrodi autoadesivi alla caviglia, premere il pulsante  per attivare il programma.

Altrimenti, selezionare un programma diverso.

L'intensità non supererà i 10 mA e il display mostrerà zeri e il triangolo di avvertimento lampeggiante.

Sure Pro è dotato di una funzione di sicurezza che impedisce all'intensità di superare i 10 mA se il dispositivo rileva un errore di connessione.

Se viene rilevato un errore di connessione, l'intensità tornerà a 0 mA e il triangolo di avvertimento lampeggerà. Questa funzione di sicurezza impedirà alla macchina di emettere stimoli fastidiosi in caso di interruzione del contatto tra la macchina e la pelle. Ciò impedirà inoltre a chiunque di aumentare l'intensità a un livello elevato senza un contatto saldo tra la macchina e la pelle.

Un errore di connessione può verificarsi se:

1. Si è verificata una rottura in uno dei due fili conduttori.

i) Se ciò dovesse accadere, verificare che il cavo sia collegato correttamente. (Se si utilizzano gli elettrodi adesivi, assicurarsi che siano fissati correttamente alla pelle).

ii) Se si utilizza la sonda, è possibile provare a testare l'unità tenendo la sonda in mano: inumidire la mano con acqua e un po' di sale da cucina. Stringere saldamente la sonda e assicurarsi che la pelle copra le parti metalliche della sonda, quindi aumentare con cautela la forza fino a quando non si avverte qualcosa. La maggior parte delle persone inizia a sentire la stimolazione nella mano a circa 25 mA.

iii) Se il triangolo di avvertimento lampeggia e l'unità non consente di superare i 10 mA, potrebbe essere necessario sostituire il cavo. Riprovare utilizzando l'altro cavo.

Se hai provato il test sopra descritto e senti una sensazione quando la sonda è nella tua mano ma non quando è inserita nella vagina, allora potrebbe essere che:

2. La pelle sia secca, il che significa scarsa conduttività tra le piastre metalliche della sonda e la tua pelle.

Se ciò dovesse accadere, è possibile provare le seguenti soluzioni:

i) Utilizzare un lubrificante a base acquosa come TensCare Go Gel (vedere K-GO), che migliorerà la conduzione.

ii) Incrociare le gambe e stringere per aumentare la pressione sulla sonda, il che dovrebbe migliorare la connessione. Se ciò consente di utilizzare l'unità, dopo alcune settimane di stimolazione il contatto dovrebbe migliorare. In caso contrario, questa unità potrebbe non essere adatta. Potrebbe essere necessario contattare il proprio medico per discutere altre opzioni adeguate.

iii) La sonda fornita con l'unità ha un diametro di 28 mm. È disponibile una sonda opzionale da 32 mm, codice XVPM.

Nessuna sensazione e nessun triangolo di segnalazione visibile

Il livello di intensità non è sufficientemente elevato e/o la sensibilità nell'area trattata è ridotta.

i) Assicurati di aumentare l'intensità a un livello sufficientemente alto. La maggior parte delle persone inizia a sentire la stimolazione nella mano a circa 25 mA e, con la sonda inserita, sarà necessario aumentare l'intensità fino a circa 40 mA - 60 mA. La potenza massima è di 99 mA. Ogni persona è diversa, quindi continua ad aumentare l'intensità fino a quando non riesci a sentirla. L'intensità aumenta con incrementi minimi di 1 mA.

ii) È possibile che la sensibilità sia ridotta a causa di un precedente danno o desensibilizzazione dei nervi pudendi (ciò può verificarsi durante il parto o alcuni interventi chirurgici). Si prega di consultare il proprio medico.

Nessuna sensazione su un lato della sonda (o dell'elettrodo)	La posizione non è ottimale: occorre regolarla.	La corrente fluisce da un lato all'altro della sonda, quindi non è possibile che un lato "non funzioni". Tuttavia, l'intensità della sensazione dipende dalla vicinanza della corrente al nervo e dalla direzione in cui fluisce rispetto al nervo. È possibile provare a regolare leggermente la posizione della sonda o a invertire il collegamento dei fili nella sonda.
--	---	---

Improvviso cambiamento nella sensazione

Se si interrompe la connessione e la si riconnette dopo qualche minuto, il segnale risulterà notevolmente più forte.

Always return strength to zero after disconnecting the lead or the probe.

Se non riesci a risolvere il problema, contatta il nostro servizio clienti:

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

Telefono: +44 1372 723434



Nota: Unicare non presenta caratteristiche prestazionali essenziali. Il malfunzionamento del dispositivo non comporta rischi clinici inaccettabili per l'utente.

4. Cura del dispositivo

4.1. Pulizia

È importante pulire la sonda prima del primo utilizzo e dopo ogni utilizzo.

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



Avvertenza: non immergere la sonda in un liquido.

2. Risciacquare con acqua pulita e asciugare accuratamente.
3. Riporre l'unità nella custodia.

Pulire il dispositivo e i cavi almeno una volta alla settimana strofinandoli con un panno umido e una soluzione di acqua e sapone neutro. Asciugare bene.

- Non immergere il dispositivo in acqua.
- Non utilizzare soluzioni detergenti diverse da acqua e sapone.

4.2. Stoccaggio

Tra un utilizzo e l'altro è importante riporre gli elettrodi nella loro busta di plastica richiudibile, assicurandosi che sia ben sigillata. Ciò contribuirà a prolungare la durata degli elettrodi.

Conservare il dispositivo e tutti gli accessori nella custodia tra un utilizzo e l'altro.

Durata di conservazione

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

4.3. Ricarica Sure Pro

Sure Pro è alimentato da una batteria ricaricabile agli ioni di litio integrata. Il kit include un alimentatore con spina intercambiabile. La batteria deve essere ricaricata circa una volta al mese. La batteria ha un'autonomia di almeno 15 ore a 50 mA, 300 μ s, 50 Hz. Per ricaricare completamente la batteria sono necessarie circa 2 ore.



Quando la batteria è scarica, sullo schermo compare il simbolo .

Anche se il display diventa più debole man mano che le batterie si scaricano, la potenza dell'uscita non cambia fino a quando non viene visualizzato l'avviso.

Ricarica della batteria

4. Collegare il caricabatterie all'unità e inserirlo nella presa di corrente.
5. Sul display apparirà la parola BATT e tre linee lampeggianti: ciò significa che la batteria è in carica.
6. Quando la batteria è carica, apparirà la parola FULL.



Nota: il dispositivo deve essere ricaricato almeno una volta ogni 3 mesi per garantire la durata della batteria.



Nota: il dispositivo non può essere utilizzato durante la ricarica.



Nota: tensione di ricarica: CC 5 V, corrente di ricarica: 90 mA.

Durata della batteria e manutenzione

La batteria dovrebbe durare almeno 15 ore a 50 mA, 300 μ s, 50 Hz.

Per caricare completamente la batteria occorrono circa 2 ore.



Nota: il dispositivo deve essere ricaricato almeno una volta ogni 3 mesi per garantire la durata della batteria.



Nota: tensione di ricarica: CC 5 V, corrente di ricarica: 90 mA.



Avvertenze relative alla batteria

- Rimuovere le batterie dal dispositivo se non si prevede di utilizzarlo per un lungo periodo. Alcuni tipi di batterie potrebbero perdere liquido corrosivo.
- Non forare, aprire, smontare o utilizzare in ambienti umidi e/o corrosivi.

- Non esporre a temperature superiori a 60 °C (140 °F).
- Non collocare, conservare o lasciare vicino a fonti di calore, alla luce diretta del sole, in luoghi con temperature elevate, in contenitori pressurizzati o in forni a microonde.
- Non immergere in acqua né bagnare.
- Non cortocircuitare.
- Non collegare il dispositivo se il coperchio del vano batterie non è in posizione.
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria e contatto con la pelle o gli occhi, lavare abbondantemente con acqua e consultare immediatamente un medico.
- Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini per evitare che le ingeriscano accidentalmente. In caso di ingestione da parte di un bambino, contattare immediatamente un medico.
- Non tentare mai di ricaricare una batteria alcalina. Rischio di esplosione.
- Non mescolare batterie vecchie, nuove o di tipo diverso, poiché ciò potrebbe causare perdite dalla batteria o l'indicazione di batteria scarica.
- Smaltimento: smaltire sempre le batterie e il dispositivo in modo responsabile secondo le linee guida del governo locale. Non gettare le batterie nel fuoco. Rischio di esplosione.

4.4. Cura della sonda e del cavo di collegamento



Attenzione: l'acciaio inossidabile delle piastre metalliche della sonda può contenere tracce di nichel. Ciò potrebbe causare una reazione allergica in caso di allergia al nichel.

- Sostituire la sonda ogni 6 mesi per garantire un'igiene adeguata.
- Non tirare i cavi della sonda. Ciò potrebbe causare danni.
- La sonda è destinata all'uso su un solo paziente. Non condividere la sonda con altre persone. Ciò potrebbe causare un trattamento improprio o infezioni crociate.
- È importante pulire la sonda dopo ogni utilizzo. Una pulizia inadeguata può causare irritazioni o infezioni.
- Per garantire sicurezza ed efficacia, si consiglia di utilizzare esclusivamente sonde ed elettrodi TensCare.
- La durata dei cavi dipende in gran parte dall'uso. Maneggiare sempre i cavi con cura. Si consiglia di sostituire i cavi regolarmente (circa ogni 6 mesi).

4.5. Cura degli elettrodi

Gli elettrodi sono riutilizzabili ma destinati all'uso su un singolo paziente. Gli elettrodi dovrebbero garantire fino a 20 utilizzi. Questo può variare a seconda delle condizioni della pelle, dell'umidità e delle modalità di conservazione tra un utilizzo e l'altro.

Per massimizzare la durata degli elettrodi, assicurarsi sempre che questi vengano riposti sul loro rivestimento in plastica e conservati e sigillati nel sacchetto di plastica. Quando gli elettrodi si asciugano, ciò può influire negativamente sulle prestazioni del trattamento.

L'adesivo dell'elettrodo è un idrogel pelabile (a base d'acqua). Per ripristinare l'adesività dell'elettrodo, aggiungere una piccola goccia d'acqua e distribuirlo uniformemente. Evitare di aggiungerne troppa, poiché renderebbe l'elettrodo troppo morbido. In tal caso, riporre gli elettrodi con il lato adesivo rivolto verso l'alto in frigorifero per alcune ore per ripristinarne l'adesività.

Sostituire gli elettrodi quando perdono la loro adesività. Una connessione scadente può causare disagio e irritazione cutanea.


Per garantire la sicurezza e l'efficacia, si consiglia di utilizzare esclusivamente elettrodi TensCare.

4.6. Parti di ricambio

I seguenti ricambi sono compatibili con Unicare e possono essere ordinati presso TensCare all'indirizzo www.tenscare.co.uk o al numero +44(0) 1372 723434.

X-VP	Sonda vaginale Liberty (diametro 28 mm)
X-VPL	Sonda vaginale Liberty loop (diametro 32 mm)

X-VPM	Sonda vaginale Liberty plus (diametro 32 mm)
X-AP	Sonda vaginale Liberty mini (larghezza 24 mm)
X-VPLG	Sonda vaginale Liberty loop dorata (diametro 32 mm)
X-PRI3	Sonda anale Liberty fit
E-CM5050	Elettrodi 50x50 mm (x4)
L-CPT	Cavo di collegamento
X-BX-UR	Clip da cintura
X-UNICH	Adattatore di ricarica
X-MULTI-UK	Presa UK
X-MULTI-EU	Presa UE
X-MULTI-USA	Presa USA

 **Avvertenza:** non utilizzare questo dispositivo con sonde diverse da quelle sopra raccomandate. Le sonde con superficie inferiore possono causare irritazione dei tessuti.

5. Specifiche tecniche

Forma d'onda	Rettangolare simmetrico
Massima intensità	Da zero a picco 99 mA. Impostazione da 0 a 99 con incrementi di 1 Interruzione OC al di sotto di 160 Ohm Tensione costante da 470 a 2000 Ohm Corrente costante da 160 a 470 Ohm
Canali	Doppio canale
Energia massima dell'impulso	Potenza totale limitata a 25 μ C per impulso
Spina di uscita	Completamente schermato: a prova di contatto
Potenza	Batteria integrata ai polimeri di litio Caratteristiche: 900 mAh, 3,33 Wh, 3,7 V
Durata della batteria	Almeno 10 ore a 50 mA 300 μ s 50 Hz
Peso	90 g senza batterie
Dimensioni	115 x 56 x 23mm
Classificazione di sicurezza	Fonte di alimentazione interna
Specifiche ambientali	
Condizioni operative	Intervallo di temperatura: da 5 a 40 °C. Umidità: dal 15 al 90% di umidità relativa senza condensa. Pressione atmosferica: da 70 kPa a 106 kPa.
Condizioni di conservazione	Intervallo di temperatura: da -10 a +60 °C. Umidità: dal 15 al 75% di umidità relativa senza condensa. Pressione atmosferica: da 70 kPa a 106 kPa.





Thank you for using Sure Pro...

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.



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