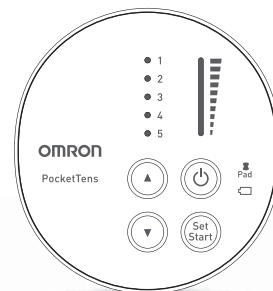


INSTRUCTION MANUAL

Pain Reliever

PocketTens (HV-F013-E)

• Prostředek pro zmírnění bolesti. Návod k obsluze.



All for Healthcare

Děkujeme vám, že jste si zakoupili přístroj PocketTens společnosti Omron.

Než tento přístroj poprvé použijete, přečtěte si prosím pečlivě celý tento návod k obsluze. Jedině tak lze zajistit, že bude použití tohoto zařízení bezpečné.

Návod k obsluze uchovávejte na vhodném místě, případně i spolu s přístrojem k nahlédnutí v budoucnu.

Toto balení obsahuje následující položky:

- 1 hlavní jednotka
- 1 kabel elektrod
- 2 elektrody pro dlouhodobé použití
- 1 držák elektrod
- 2 „AAA“ baterie (LR03)
- 1 návod k obsluze

Účel použití

Lékařský účel

OMRON PocketTens je prostředek pro zmírnění bolesti určený ke zmírňování a úlevě od bolesti svalů a kloubů, ztuhlosti a necitlivosti zad, paží, nohou, ramen a chodidel pomocí elektrické stimulace nervů na povrchu pokožky v blízkosti místa bolesti. Je určen k použití na normální, zdravou, suchou a čistou pokožku dospělých pacientů.

Všechny dostupné režimy mohou být bezpečně používány na části těla a druhy bolesti popsané v tomto návodu k obsluze. Stačí najít režim, který je vám příjemný a přináší úlevu od bolesti. Přístroj můžete snadno používat společně s jinou léčbou nebo léky na bolest.

Od 70. let 20. století je léčba bolesti založená na stimulaci TENS používána mnoha odborníky v oblasti zdravotní péče, jako jsou fyzioterapeuti a specialisté na bolest.

Zamýšlený uživatel

Jednotku mohou obsluhovat pouze dospělé osoby, které rozumí tomuto návodu k obsluze. Jednotka je určena k domácímu užití.

Jak jednotka funguje?

Jednotka OMRON PocketTens využívá technologii stimulace TENS s trojí funkcí (transkutánní elektrická nervová stimulace), která má následující účinky:

- Blokuje bolestivé signály.
- Spouští uvolňování endorfinů (přirozených tlumičů bolesti).
- Zlepšuje krevní oběh (následkem opakovaných stahů a uvolnění svalů).

NEPOUŽÍVEJTE JEDNOTKU ZA TĚCHTO PODMÍNEK

⚠ Před použitím jednotky se poradte se svým lékařem.

Jednotka může u některých citlivých jedinců způsobit smrtelné narušení srdečního rytmu. Pokud jste v nedávné době podstoupili chirurgický zákrok, může stimulace narušit proces hojení.

NEPOUŽÍVEJTE U NÁSLEDUJÍCÍCH OSOB

⚠ Těhotné ženy.

⚠ Nepoužívejte u **dětí a kojenců**, neboť toto zařízení nebylo vyhodnoceno pro pediatrické použití.

⚠ Udržujte mimo dosah **malých dětí**, neboť kabel elektrody by mohl způsobit uškrcení.

⚠ **Osoby, které nedokáží vyjádřit své myšlenky nebo záměry.**

⚠ **Osoby, které nedokáží jednotku ovládat samostatně.**

⚠ Buďte opatrní, **pokud je u vás vyšší riziko vnitřního krvácení**, např. po úrazu nebo zlomenině.

⚠ **Pokud vám byla diagnostikována srdeční choroba nebo na ni existuje podezření**, dodržujte opatření doporučená vaším lékařem.

⚠ **Pokud vám byla diagnostikována epilepsie nebo na ni existuje podezření**, dodržujte opatření doporučená vaším lékařem.

⚠ Buďte opatrní, pokud stimulaci aplikujete **nad dělohu během menstruace**.

⚠ Toto zařízení není určeno k použití osobami (včetně dětí), jejichž fyzické, smyslové nebo mentální schopnosti jsou odlišné nebo snížené nebo které nemají potřebné zkušenosti nebo znalosti, kromě případů, kdy je osoba zodpovědná za jejich bezpečnost naučí zařízení používat nebo používají zařízení pod jejím dohledem. Děti musí být pod dohledem, aby zařízení nepoužívaly jako hračku.

VAROVÁNÍ TÝKAJÍCÍ SE TLUMENÍ BOLESTI

- ⚠ Pokud jste podstoupili léčbu nebo fyzioterapii **bolesti**, **poradte se se svým lékařem**, než začnete tuto jednotku používat.
- ⚠ Pokud se bolest nezlepší, stane se chronickou a silnou nebo trvá **déle než pět dní**, přestaňte jednotku používat a **poradte se se svým lékařem**.
- ⚠ Samotná existence bolesti funguje jako velmi důležitý signál, že něco není v pořádku. Proto, pokud trpíte jakoukoli závažnou nemocí, **poradte se se svým lékařem** a ujistěte se, jestli je pro vás použití elektronické jednotky pro nervovou stimulaci vhodné.
- ⚠ Pokud trpíte jakoukoli infekční nemocí, **poradte se se svým lékařem**, než začnete jednotku používat.

NEUPRAVUJTE JEDNOTKU

- ⚠ Nepřipojujte kabel k jinému zařízení než OMRON PocketTens.
- ⚠ Nejsou povoleny **žádné úpravy** této jednotky.
- ⚠ **Tuto jednotku používejte pouze s kabelem a elektrodami doporučenými** výrobcem, aby nedošlo k poškození jednotky.



CZ

VAROVÁNÍ TÝKAJÍCÍ SE ELEKTROD

- ⚠ **Elektrody aplikujte na normální, zdravou, suchou a čistou pokožku (u dospělých pacientů)**, jinak může být narušen proces hojení.
- ⚠ **Pokud zaznamenáte jakékoli podráždění nebo zarudnutí pokožky** po skončení cyklu, v této oblasti pokožky již stimulaci neprovádějte.



ELEKTRODY

- ⚠ **Používejte pouze elektrody doporučené společností OMRON**, abyste neovlivnili bezpečnost a účinnost elektrické stimulace.
- ⚠ **Nesprávná aplikace elektrod** může vést k nepohodlí nebo popálení kůže.
- ⚠ Před výměnou baterií elektrody odpojte.

Obecná bezpečnostní opatření

- ⚠ Dlouhodobé účinky elektrické stimulace nejsou známy.
- ⚠ Stimulaci aplikujte pouze na normální a neporušenou, čistou, suchou a zdravou pokožku.
- ⚠ Stimulace TENS není účinná při léčbě původního zdroje či příčiny bolesti, a to ani v případě bolesti hlavy.
- ⚠ Stimulace TENS není náhradou za léky proti bolesti ani jiné způsoby léčby bolesti.
- ⚠ Zařízení TENS neslouží k léčbě onemocnění ani poranění.
- ⚠ Stimulace TENS je symptomatická léčba – potlačuje tak vnímání bolesti, která by jinak sloužila jako ochranný mechanismus.
- ⚠ Účinnost velmi záleží na výběru pacienta podle pokynů lékaře kvalifikovaného v oboru tlumení bolesti.

- ⚠ **Můžete se setkat s podrážděním pokožky nebo přecitlivělostí** způsobenými elektrickou stimulací nebo elektricky vodivým médiem (gelem).
- ⚠ **Jednotku udržujte mimo dosah malých dětí.** Jednotka obsahuje malé součásti, které lze spolknout. Pokud by k tomu došlo, ihned se obraťte na svého lékaře.

Možné nežádoucí účinky

- ⚠ Pokud vám jednotka způsobuje nežádoucí účinky, **přestaňte ji používat a poraďte se se svým lékařem.**
- ⚠ Pod stimulačními elektrodami aplikovanými na pokožku **může docházet k jejímu podráždění a popálení.**
- ⚠ **Nepoužívejte jednotku k ošetřování jedné oblasti po delší dobu (více než 30 minut na jeden cyklus, nejvýše 3x za den),** jinak může dojít k únavě a bolestem svalů v této oblasti.

VLASTNOSTI

1. **Pět přednastavených režimů** (paže/ramena, dolní část zad, noha/chodidlo, hřbet, klídkový režim).
2. **Deset úrovní intenzity** (1 nízká – 10 vysoká).
3. **Pár elektrod** (odolné, opakovaně použitelné, omyvatelné, s možností až 150 použití).
S touto jednotkou používejte pouze elektrody a kabel doporučené společností OMRON.
4. Automatické **vypnutí po 15 minutách**.
5. **Světelné ukazatele** umožňují snadné ovládání režimu a úrovně intenzity terapie.
6. **Světelný ukazatel baterie** se rozsvítí, aby upozornil na nutnost výměny baterií.
7. **Světelný ukazatel elektrod** bliká v případě odpadnutí elektrody/elektrod.

TLAČÍTKA A JEJICH FUNKCE

Světelné ukazatele režimu
Každý světelný ukazatel odpovídá jednomu režimu.

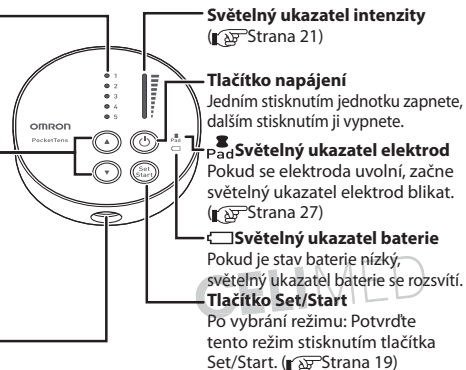
(🔍 Strana 20 a zadní strana hlavní jednotky)

Tlačítko režimu/intenzity
Vyberte režim a intenzitu podle svých potřeb.

1. Stisknutím ▲/▼ vyberte režim. (🔍 Strana 19)
2. Po výběru režimu: Stisknutím ▲ zvýšíte intenzitu. Stisknutím ▼ snížíte intenzitu.

(🔍 Strana 21)

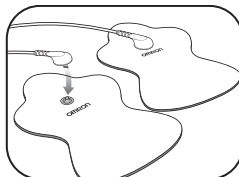
Zdiřka pro připojení kabelu



KROK 3 – PŘIPOJENÍ KABELU ELEKTROD K OBĚMA ELEKTRODÁM

Při prvním použití vyjměte elektrody ze zapečetěného obalu.

- ⚠ **Jednotku NEZAPÍNEJTE, dokud nebudou elektrody upevněny k vaší pokožce.**
- ⚠ **Aby byla stimulace účinná, MUSÍTE POUŽÍT OBĚ ELEKTRODY.**
- ⚠ **Na pokožku ani na elektrody nenanášejte žádné spreje, pleťové vody ani krémy.**



POZNÁMKA:

Pokud je pokožka příliš ochlupená nebo mastná, nebudou na ní elektrody držet. Udržujte pokožku čistou. Pro účinnou léčbu doporučujeme příslušnou oblast holit.

KROK 4 – ODSTRANĚNÍ PLASTOVÝCH FÓLIÍ Z ELEKTROD

Při prvním použití odstraňte z elektrod průhledné plastové fólie a zlikvidujte je.

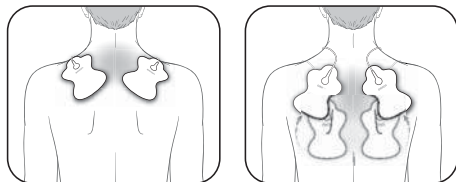


ULOŽENÍ ELEKTROD V DRŽÁKU ELEKTROD

Odstraňte plastové fólie a umístěte elektrody na obě strany držáku elektrod, lepicí stranou dovnitř.



KROK 1 – UMÍSTĚNÍ ELEKTROD (pokračování)

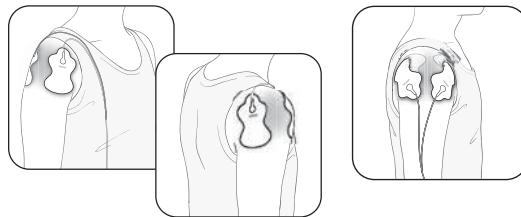


RAMENO

Připojte obě elektrody na rameno podle výskytu bolesti.



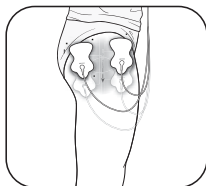
⚠ Nepoužívejte elektrody v blízkosti srdce, na obou stranách hrudníku nebo napříč přes hrudník, jelikož působící elektrický proud může způsobit narušení rytmu, která mohou být smrtelná.



RAMENO

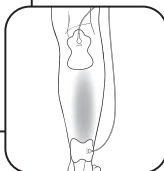
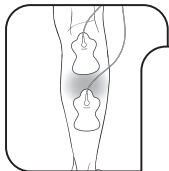
Připojte jednu elektrodu na přední stranu a druhou na zadní stranu ramena.

KROK 1 – UMÍSTĚNÍ ELEKTROD (pokračování)



NOHA (BOK A STEHNO)

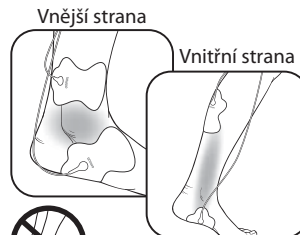
Přípevněte elektrody na obě strany bolestivé oblasti.



NOHA (LÝTKO)

Přípojte obě elektrody na lýtko, ve kterém cítíte bolest.

⚠ Elektrody **nesmí** být současně umístěny na lýtku obou nohou.



CHODIDLO (KOTNÍK)

V případě bolesti na vnější straně kotníku/chodidla připojte elektrody podle obrázku vlevo. V případě bolesti na vnitřní straně kotníku/chodidla připevněte elektrody podle obrázku vpravo.

⚠ Nepřipevňujte elektrody na spodní části obou chodidel současně.

KROK 2 – VÝBĚR 1 Z 5 REŽIMŮ

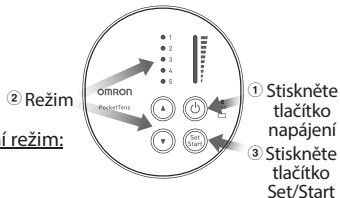
- ① Stiskněte tlačítko napájení.
- ② Pomocí tlačítek ▲(nahoru) nebo ▼(dolů) vyberte 1 z 5 režimů.
Režimy nelze kombinovat.
- ③ Výběr režimu potvrďte stisknutím tlačítka Set/Start. Terapie bude zahájena na úrovni intenzity 1.

Vyberte režim léčby:

1. Paže/rameno
2. Dolní část zad
3. Noha/chodidlo

Nebo vyberte masážní režim:

4. Hnětení
5. Klidový režim



Jak měnit režimy během terapie?

Pokud chcete změnit režim během terapie, stiskněte tlačítko Set/Start a poté pomocí tlačítek ▲(nahoru) nebo ▼(dolů) vyberte nový režim. Používat lze vždy pouze JEDEN REŽIM.

Pokud výběr režimu nepotvrdíte stisknutím tlačítka Set/Start, jednotka se po 3 minutách automaticky vypne.

Jak vybrat správný režim?

Všechny dostupné režimy mohou být použity na části těla a druhy bolesti popsané v této příručce.

Vyberte režim, který nejlépe působí na vaši bolest.

CELMED

KROK 3 – VÝBĚR ÚROVNĚ INTENZITY (1 NÍZKÁ – 10 VYSOKÁ)

Jednotka terapii zahajuje automaticky na úrovni intenzity 1.

Úroveň intenzity pomalu zvyšujete mačkáním tlačítka ▲ (nahoru). Měli byste zaznamenat jemné pulsy.

Jak vybrat správnou úroveň intenzity pro mou bolest?

Při každém stisknutí tlačítka ▲ (nahoru) nebo ▼ (dolů) se úroveň intenzity změní. Pokud pocit stimulace zeslábně nebo zmizí, zvýšte intenzitu. Pokud je však stimulace nepříjemná, snižte intenzitu stisknutím tlačítka ▼ (dolů).

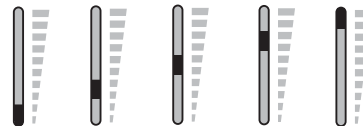
- Stisknutím tlačítka ▲ zvýšíte intenzitu.
- Stisknutím tlačítka ▼ snižíte intenzitu.

Pokud světelný ukazatel elektrod bliká, jednotka se po 30 sekundách automaticky vypne. (☞ „ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ“ na straně 25)

Na jaké úrovni intenzity moje jednotka právě pracuje?

Stisknutím tlačítka ▲ (nahoru) / ▼ (dolů) zvýšte/snižte intenzitu. Po jednom nebo dvěma stisknutích se světelný ukazatel intenzity pohne nahoru/dolů (jak je zobrazeno níže). Světelný ukazatel se tedy nemusí vždy pohnout nahoru/dolů, ale úroveň intenzity se při každém stisknutí skutečně zvýší/sníží.

Světelný ukazatel intenzity:



Úroveň intenzity: 1 nebo 2 3 nebo 4 5 nebo 6 7 nebo 8 9 nebo 10

Jak dlouho terapie trvá?

Jednotka bude automaticky pokračovat v činnosti po dobu 15 minut a poté se vypne. Pokud si přejete terapii během této doby přerušit, stiskněte tlačítko napájení. Doporučujeme podstoupit celkem 30 minut terapie při jednom cyklu, a to až 3x denně.

Jednotka je určena pro opakované průběžné používání. Elektrody vydrží až 150 použití nebo 5 měsíců (při použití 1krát za den). Důležité pokyny k čištění a skladování:

Čištění elektrod

1. Vypněte napájení a odpojte kabel od elektrod.
2. Pokud je lepicí povrch elektrod znečištěný a/nebo elektrody nelze snadno připojit, omyjte jej.
 - Elektrodu zlehka omývejte konečky prstů pod pomalu tekoucí studenou vodou po dobu několika sekund. (Na lepicí straně nepoužívejte houbu, hadřík ani ostré předměty, jako jsou např. nehty. Nepoužívejte čisticí prostředky, chemikálie ani mýdlo.)



3. Elektrody lze mýt přibližně 10krát, vždy po 15 použitích, tj. dohromady až pro 150 použití. Elektrody neumývejte příliš dlouho ani příliš často. Pokud je lepicí povrch mazlavý nebo se elektroda odlepuje, vložte ji přes noc do chladničky (nezmrazujte). Funkci lepicí vrstvy je možné obnovit.
4. Elektrody osušte a nechte lepicí povrch na vzduchu zcela oschnout. Neotírejte ubrouskem či hadříkem.
5. **Elektrody jsou vyměnitelné a lze je dokoupit samostatně. Obratťe se na svého místního zástupce společnosti OMRON.**

Životnost elektrod se může lišit podle toho, jak často je myjete, podle stavu pokožky a podle způsobu jejich uložení.

Kdy je vhodné elektrody vyměnit?

Pokud se již elektroda nelepí na pokožku nebo pokud více než 25% plochy elektrody není v kontaktu s pokožkou.

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

V případě, že se při používání vyskytnou jakékoli z níže uvedených problémů, nejprve zkontrolujte, že se ve vzdálenosti do 30 cm nenachází žádné jiné elektrické zařízení. Pokud problém přetrvává, pokračujte k tabulce níže.

Pokud nastane tato situace...	Možné příčiny...	Vyzkoušejte toto řešení...	Pokud nastane tato situace...	Možné příčiny...	Vyzkoušejte toto řešení...
Intenzita není patrná. Velmi slabá úroveň intenzity.	Používáte pouze 1 elektrodu?	Umístěte na pokožku druhou elektrodu. Aby byla terapie účinná, musíte použít OBE ELEKTRODY.	Intenzita není patrná. Velmi slabá úroveň intenzity. Pokožka zarudne nebo je cítit podráždění.	Jsou baterie slabé?	Vyměňte obě baterie „AAA“.
	Odstranili jste z elektrod průhlednou fólii?	Sejměte fólii z lepicího povrchu elektrod.		Je intenzita nastavená na „1“?	Stiskněte tlačítko ▲ (nahoru).
	Jsou elektrody na sobě nebo se překrývají?	Zkontrolujte umístění elektrod. Postupujte podle pokynů v části Umístění elektrod.		Je lepicí povrch elektrod znečištěný nebo suchý?	Omývejte lepicí povrch elektrod zlehka konečky prstů po dobu asi 3 sekund pod pomalu tekoucí vodou.
	Je kabel správně připojen k jednotce?	Připojte konektor kabelu správně do zdířky na spodní straně jednotky.		Trvá terapie příliš dlouho?	Používejte méně než 15 minut.
	Přestává nastavená intenzita stačit?	Stiskněte tlačítko ▲ (nahoru).		Jsou obě elektrody správně připojeny k tělu?	Postupujte podle pokynů v části Umístění elektrod a připojte je správně.
	Je gelová vrstva poškozena?	Vyměňte elektrodu.			

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMU

Pokud nastane tato situace...	Možné příčiny...	Vyzkoušejte toto řešení...
Gelová vrstva elektrody nedrží na pokožce.	Používáte elektrody, když se potíte?	Osušte oblast umístění elektrod.
	Omývali jste elektrody příliš dlouho a/nebo příliš často?	Nechte elektrody přes noc v chladničce (nezmrazujte je).
	Byly elektrody uloženy při vysoké teplotě, vysoké vlhkosti nebo na přímém slunečním světle?	Vyměňte obě elektrody.
Světelný ukazatel elektrod bliká. 	Jsou obě elektrody připojeny k tělu?	Oddělené elektrody znovu připojte pevně na pokožku.

Pokud nastane tato situace...	Možné příčiny...	Vyzkoušejte toto řešení...
Světelný ukazatel elektrod bliká. 	Odstranili jste z elektrod průhlednou fólii?	Sejměte fólii z lepicího povrchu elektrod.
	Je kabel správně připojen k hlavní jednotce?	Připojte konektor kabelu správně do zdířky na spodní straně hlavní jednotky.
	Je lepicí povrch elektrod znečištěný nebo suchý?	Omývejte lepicí povrch elektrod zlehka konečky prstů po dobu asi 3 sekund pod pomalu tekoucí studenou vodou.
Pokud výše uvedená opatření nedokázala problém odstranit, vyhledejte kontaktní informace na naší webové stránce (www.omron-healthcare.com).		

CZ

Kategorie produktu	Elektroanalgetický transkutánní stimulátor
Popis produktu	Prostředek pro zmírnění bolesti
Model (kód)	PocketTens (HV-F013-E)
Zdroj napájení	3 V, stejnosměrný (dvě alkalické baterie AAA nebo dvě manganové baterie AAA)
Životnost baterie	Nové baterie (dvě alkalické baterie AAA) mají životnost přibližně 3 měsíce (při použití 15 minut denně v režimu pro dolní část zad s maximální intenzitou).
Frekvence	Přibl. 1–108 Hz
Doba trvání impulsu	100 μ s
Maximální výstupní napětí	32 V (při zatížení 500 Ω)
Ovládání výkonu	10 úrovní intenzity
Klasifikace lékařského elektronického zařízení	Vnitřní napájení
IP klasifikace	IP 22*
Provozní teplota, vlhkost, tlak vzduchu	10 °C až 40 °C / 30 až 80% r. v., 700 až 1060 hPa

Teplota, vlhkost a tlak vzduchu při skladování/přepravě	–20 °C až 60 °C / 10 až 95 % r. v., 700 až 1060 hPa
Hmotnost	Přibl. 75 g (včetně baterií)
Vnější rozměry	Šířka 75 mm x výška 70 mm x hloubka 22 mm
Obsah	Hlavní jednotka, kabel elektrod, 2 elektrody pro dlouhodobé použití, držák elektrod, 2 baterie „AAA“ (LR03), návod k obsluze

Tento produkt společnosti OMRON byl vyroben za použití přísného systému kontroly kvality společnosti OMRON HEALTHCARE Co. Ltd., Japonsko.

Jeho konstrukční životnost je alespoň 5 let.

***IP22** IP klasifikace představuje stupně ochrany poskytované krytem v souladu s normou IEC 60529. Toto zařízení je chráněno před pevnými cizími předměty o průměru 12,5 mm nebo většími, jako je např. lidský prst. Toto zařízení je chráněno před šikmo padajícími vodními kapkami, které mohou způsobit problémy při normálním používání.

POZNÁMKA: Tyto specifikace podléhají změnám bez předchozího upozornění.

Zařízení PocketTens vyrobené společností OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. splňuje normu EN 60601-1-2:2015 pro elektromagnetickou kompatibilitu (EMC). Další dokumentace v souladu s touto normou EMC je k dispozici ve společnosti OMRON HEALTHCARE EUROPE na adrese uvedené v tomto návodu k obsluze nebo na stránkách www.omron-healthcare.com. Více informací o elektromagnetické kompatibilitě zařízení PocketTens naleznete na webových stránkách.



Správná likvidace produktu (odpadní elektrická a elektronická zařízení)

Toto označení zobrazené na produktu nebo na dokumentech znamená, že zařízení nesmí být na konci životnosti likvidováno společně s jiným domovním odpadem. Aby nedošlo k poškození životního prostředí nebo lidského zdraví v důsledku neřádné likvidace odpadu, oddělte tento produkt od jiných druhů odpadů a recyklujte jej odpovědně s ohledem na ochranu přírodních zdrojů.

Uživatelé v domácnostech mohou získat informace o vrácení produktu za účelem bezpečné recyklace šetrné k životnímu prostředí od prodejce, od kterého produkt zakoupili, nebo od místního správního úřadu.

Podnikoví uživatelé se musí obrátit na dodavatele a postupovat podle podmínek kupní smlouvy. Tento produkt nesmí být kombinován s jiným podnikovým odpadem za účelem likvidace.