

TENS, EMS Y MASAJE



MANUAL DE INSTRUCCIONES

Introducción

Gracias por comprar TENS 7000 M2 para su solución de alivio del dolor y entrenamiento muscular.

Para usar el estimulador de forma segura, lea atentamente el manual completo antes de usar el dispositivo por primera vez.

Guarde este manual de instrucciones en un lugar conveniente, o colóquelo con el dispositivo para futuras consultas.

El dispositivo se utiliza para la estimulación eléctrica transnerviosa para aliviar el dolor agudo y crónico.

El dispositivo es un dispositivo médico diseñado para ser utilizado en el entorno de atención médica en el hogar o en el entorno de atención médica profesional. Es adecuado para su uso por todos los que pueden controlar el dispositivo y entender las instrucciones.

Grupos de pacientes: adultos.

Usuarios previstos: usuarios laicos o profesionales de la salud.

El modo EMS está destinado a fortalecer los músculos y mejorar y facilitar el rendimiento muscular para adultos sanos, el modo de masaje está destinado a la relajación muscular para adultos sanos.

El modo EMS y el modo de masaje no están destinados al tratamiento de ninguna condición o enfermedad médica.

El equipo incluye

Dispositivo	1 pieza
Electrodos blancos 5x5cm	4 pieza
Cables hembra	2 pieza
Manual de uso	1 pieza
Porta electrodos	1 pieza
Cable de carga	1 pieza

PRECAUCIONES Y ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Es importante que lea todas las advertencias y precauciones incluidas en este manual porque están destinadas a mantenerlo seguro, evitar lesiones y evitar una situación que pueda resultar en daños en el dispositivo.

Contraindicaciones

No utilice este dispositivo con los siguientes dispositivos médicos:

- * Dispositivos médicos electrónicos implantados, como marcapasos. Esto puede causar una descarga eléctrica, quemaduras o la muerte.

Equipos electrónicos de soporte vital, como respiradores.

Dispositivos médicos electrónicos que se usan en el cuerpo, como los electrocardiógrafos.

Si utiliza este dispositivo junto con otros dispositivos médicos electrónicos, es posible que no funcionen correctamente.

Advertencias

- * El paciente puede ser el operador previsto del dispositivo.

- * El paciente puede operar completamente el dispositivo, pero el mantenimiento y la modificación del dispositivo solo pueden ser realizados por un técnico de servicio autorizado por el fabricante.

Si está bajo el cuidado de un médico, consulte a su médico antes de usar este dispositivo.

Si ha tenido tratamiento médico o físico para su dolor, consulte a su médico antes de usar este dispositivo.

- * Si su dolor no mejora, se vuelve más que leve o continúa durante más de cinco días, deje de usar el dispositivo y consulte a su médico.

- * Consulte a su médico antes de usar este dispositivo. El dispositivo puede causar trastornos letales en el ritmo cardíaco en individuos susceptibles.

- * No use el dispositivo si tiene un deterioro cognitivo (por ejemplo, demencia, enfermedad de Alzheimer). Las personas que tienen un deterioro cognitivo pueden no ser capaces de usar el dispositivo de acuerdo con las instrucciones y pueden agitarse con el tratamiento.

- * No use el dispositivo en niños, ya que no ha sido evaluado para uso pediátrico.

- * No use el dispositivo en el lado de su cuello (en el seno carotídeo) o en cualquier área de la garganta (frente del cuello). Esto podría causar espasmos musculares severos que pueden resultar en el cierre de las vías respiratorias, dificultades respiratorias o efectos adversos en el ritmo cardíaco o la presión arterial.

* No use el dispositivo a través de su pecho. El dispositivo introduce corriente eléctrica. El uso del dispositivo en el pecho puede causar alteraciones del ritmo en el corazón, que podrían ser letales.

Use el dispositivo solo en una piel normal, intacta, limpia y saludable.

No use el dispositivo sobre heridas abiertas o erupciones, y sobre áreas hinchadas, rojas, infectadas o inflamadas o erupciones cutáneas (por ejemplo, flebitis, tromboflebitis, venas varicosas).

No uso el dispositivo sobre o cerca de lesiones cancerosas.

No coloque los electrodos dentro de las cavidades corporales, por ejemplo, la boca, esto

No está diseñado para aplicaciones internas.

Puede causar irritación de la piel, quemaduras en la piel o problemas eléctricos. Este derice es

* No utilice el dispositivo en presencia de equipos de monitoreo electrónico (por ejemplo, monitores cardíacos, alarma de ECG). Este equipo puede no operar la propiedad cuando el dispositivo de estimulación eléctrica está en uso.

* No use este dispositivo sobre los ojos, la boca, la cara, la parte delantera del cuello (especialmente en el seno carótido) o a través del corazón porque esto podría causar espasmos musculares graves que resulten en el cierre de las vías respiratorias, dificultad para respirar o efectos adversos en el ritmo cardíaco o la presión arterial.

No utilice el dispositivo cuando esté en el baño o la ducha.

No use el dispositivo mientras duerme.

No use el dispositivo mientras conduce, maneja maquinaria o durante cualquier actividad en la que la estimulación eléctrica pueda ponerlo en riesgo de lesiones.

* No modifique el dispositivo o los electrodos sin la autorización del fabricante. Esto podría causar un funcionamiento inadecuado.

* Como las características de rendimiento eléctrico de los electrodos pueden afectar la seguridad y la eficacia de la estimulación eléctrica, tenga en cuenta lo siguiente:

1. Si los electrodos son demasiado pequeños o no se aplican correctamente, esto puede provocar molestias o quemaduras en la piel.

2. Póngase en contacto con el fabricante del dispositivo, si no sabe si el electrodo se puede utilizar con el dispositivo.

PRECAUCIONES

- * TENS no es efectivo para el dolor de origen central, incluido el dolor de cabeza.
- * TENS no es un sustituto de los analgésicos y otras terapias para el control del dolor.
- * Los dispositivos TENS no tienen valor curativo.

TENS es un tratamiento sintomático. Suprime la sensación de dolor que normalmente sirve como mecanismo de protección.

- * Como el tratamiento con TENS puede no ser efectivo para todos, consulte a su médico o profesional de la salud para averiguar si TENS funcionará en su caso.
- * Se desconocen los efectos a largo plazo de la estimulación eléctrica.
- * Debido a que los efectos de la estimulación en el cerebro son desconocidos, no use el dispositivo en lados opuestos de su cabeza.
- * La estimulación eléctrica o el gel conductor eléctrico pueden causar irritación de la piel o hipersensibilidad, la iniciación generalmente se puede reducir mediante la colocación alternativa de electrodos.
- * Si ha sospechado o diagnosticado una enfermedad cardíaca, siga las precauciones de su médico.
- * Si ha sospechado o diagnosticado epilepsia, siga las precauciones de su médico.
- * Tenga cuidado si es probable que tenga una hemorragia interna, por ejemplo, después de lesiones o fracturas.
- * Si se sometió a una cirugía reciente, consulte a su médico antes de usar el dispositivo. El uso del dispositivo puede interrumpir el proceso de curación.
- * Tenga cuidado cuando use el dispositivo en áreas de la piel que carecen de sensación normal.

Se desconoce el impacto de usar este dispositivo durante el embarazo. Puede que no sea seguro.

Tenga cuidado cuando use el dispositivo sobre el útero durante el embarazo o la menstruación.

Mantenga este dispositivo fuera del alcance de los niños. La unidad contiene piezas pequeñas que se pueden tragar.

Mantenga este dispositivo fuera del alcance de los niños. El cable puede causar estrangulamiento.

No utilice el dispositivo o un electrodo si está dañado. Compruebe siempre el dispositivo y los electrodos en si hay daños antes de usarlos.

No utilice yeso o cinta adhesiva para unir los electrodos a la piel.

* Asegúrese de que los electrodos no toquen objetos metálicos, como hebillas de cinturón o collares.

* Utilice este dispositivo solo con los electrodos y accesorios recomendados por el fabricante.

• Siempre termine el dispositivo antes de retirar el dispositivo o los electrodos.

Si no termina el tratamiento, puede tener una sensación desagradable en los dedos cuando toque la hebilla. Esta sensación no es dañina, pero puede ser desagradable.

No se coloque en la columna vertebral o la columna vertebral.

Si la temperatura de almacenamiento del dispositivo difiere considerablemente de la temperatura del ambiente en el que se utiliza, espere unas dos horas para que el dispositivo se caliente a temperatura ambiente.

* El tiempo necesario para que el dispositivo se caliente desde la temperatura mínima de almacenamiento (0°C) entre el uso hasta que el dispositivo esté listo para su uso a temperatura ambiente (20°C): aproximadamente 2 horas.

El tiempo necesario para que el dispositivo se enfríe desde la temperatura máxima de almacenamiento (40 °C) entre el uso hasta que el dispositivo esté listo para su uso a temperatura ambiente (20°C): aproximadamente 2 horas.

Recomendaciones generales

* Lea atentamente este manual de usuario y siga siempre las instrucciones de tratamiento.

No utilice este dispositivo para ningún otro propósito que no sea el que está destinado.

* Este dispositivo está diseñado para su uso por y en una sola persona adulta. Por razones de higiene, los electrodos no deben compartirse.

* No utilice el dispositivo si está conectado a equipos quirúrgicos de alta frecuencia. Esto puede provocar quemaduras en la piel debajo de los electrodos y puede dañar el dispositivo.

* No use el dispositivo a menos de 39 pulgadas (1 metro) del equipo médico de onda corta o de microondas. La proximidad a este equipo puede

Causar la salida del dispositivo inestable.

Aunque puedes usar el dispositivo en interiores y exteriores, no soporta todas las condiciones climáticas.

• Los electrodos tienen una vida útil limitada. Por favor, compruebe el embalaje para la fecha de caducidad antes de su uso. No utilice electrodos cuya fecha de caducidad haya expirado.

Utilice y almacene siempre los electrodos de acuerdo con las instrucciones.

La efectividad depende en gran medida de la selección del paciente por parte de un médico calificado en el manejo de pacientes con dolor.

* Puede experimentar irritación de la piel o hipersensibilidad debido a la estimulación eléctrica o al medio conductor eléctrico (gel).

* Si el área de almacenamiento del dispositivo difiere mucho de la del entorno de servicio, espere el estimulador a temperatura ambiente aproximadamente 2 horas.

RIESGOS

Riesgo general

TENS solo trata los síntomas. Reduce la sensación de dolor, pero no cura la causa del dolor. El dolor puede ser una señal de su cuerpo de que alguna parte de su cuerpo está dañada y necesita atención.

Riesgos específicos

* Puede tener irritación y quemaduras en la piel bajo los electrodos aplicados a su piel.

Puede tener dolor de cabeza u otro dolor si usa el dispositivo cerca de su ojo,

O en tu cabeza o cara.

* Puede experimentar agotamiento muscular o dolor muscular después de un uso prolongado en los mismos músculos (más de 30 minutos por sesión, hasta 3 veces al día).

* Deje de usar el dispositivo y consulte a su médico si experimenta reacciones adversas del dispositivo.

* Para garantizar un uso seguro del dispositivo, siga las instrucciones de este manual de usuario. Lea las secciones de contraindicaciones, advertencias y precauciones antes de usar este dispositivo. Si no está seguro de si el dispositivo es adecuado para usted, consulte a su médico antes de usar este dispositivo.

¿CÓMO FUNCIONAN EL TENS?

Según la teoría científica, la terapia de estimulación eléctrica funciona de varias maneras:

Los suaves pulsos eléctricos viajan a través de la piel hasta los nervios cercanos, bloqueando el dolor o más bien evitando que llegue al cerebro desde su punto de origen.

Los suaves pulsos eléctricos aumentan la producción del propio cuerpo de sustancias naturales que reducen el dolor, como las endorfinas.

Además, se puede suponer que la estimulación eléctrica también estimula el flujo sanguíneo. Los músculos se contraen al contacto con la estimulación eléctrica y luego se expanden. La contracción y relajación repetidas hacen que la sangre fluya dentro y fuera, mejorando la circulación.

¿CÓMO FUNCIONA EMS?

El dispositivo EMS envía pulsos relajantes a través de la piel y estimula los nervios en el área que se está tratando. Cuando el músculo recibe esta señal, se contrae como si el cerebro hubiera enviado la señal por sí mismo. A medida que aumenta la fuerza de la señal, el músculo se contrae de la misma manera que durante el ejercicio. Si la señal se interrumpe, el músculo se relaja y el proceso se repite. El objetivo de la estimulación muscular eléctrica es la contracción

O vibración en los músculos. La actividad muscular normal está controlada por el sistema nervioso central y periférico, que envía señales eléctricas a los músculos.

El EMS funciona de manera similar, pero utiliza una fuente externa (estimulador) que transmite pulsos eléctricos al cuerpo a través de electrodos adhesivos unidos a la piel. Los pulsos estimulan los nervios para que envíen señales específicas a músculos específicos, que luego reaccionan contrayéndose, al igual que durante la actividad muscular normal.

BENEFICIOS DE LA ELECTROESTIMULACIÓN

La electroestimulación es un método muy efectivo para hacer que los músculos funcionen:

Con una mejora significativa en varias cualidades musculares.

Sin fatiga cardiovascular o mental.

Con estrés limitado ejercido sobre articulaciones y tendones. Por lo tanto, la electroestimulación permite más trabajo muscular que la actividad voluntaria.

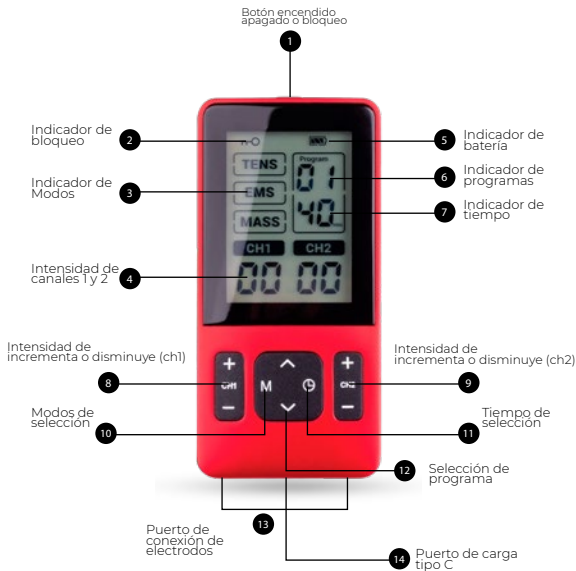
Para obtener resultados óptimos, recomendamos complementar sus sesiones de electroestimulación con otros compromisos, tales como:

Ejercicio físico regular.

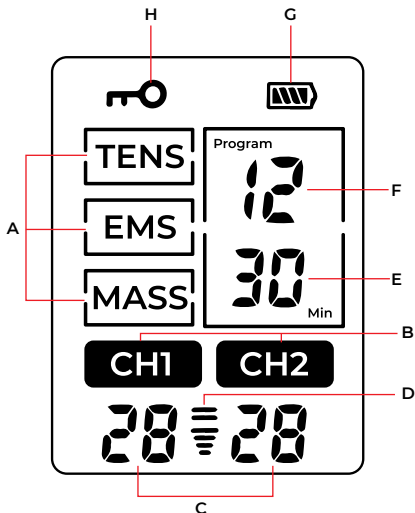
Una dieta equilibrada y saludable.

Un estilo de vida equilibrado.

DISPOSITIVO



PANTALLA



A - MODO DE TRATAMIENTO

Elija un modo de tratamiento diferente antes del tratamiento.

B- CANAL DE TRATAMIENTO

Seleccione el canal CH1 o CH2.

C - ESCALA DE NIVEL DE INTENSIDAD

El nivel máximo de intensidad del pulso es 20.

D - ICONO de ejecución

En el estado de funcionamiento de la salida, el icono se ejecutará.

E - TIEMPO RESTANTE

En el estado de trabajo de salida, muestre el tiempo de tratamiento restante.

F - PROGRAMA DE TRATAMIENTO

Seleccione un programa de tratamiento diferente para cada modo de tratamiento.

G- ESTADO DE LA BATERÍA

El símbolo de la batería indica el nivel de la batería.

H- CERRADURA CON LLAVE

El bloqueo de la llave está activado.

SUGERENCIA EN LA COLOCACIÓN DE LA ALMOHADILLA

Esta guía da consejos y consejos prácticos sobre cómo usar el dispositivo para la parte del cuerpo y los músculos. Para cada indicación, la guía da las sugerencias sobre dónde colocar los electrodos.

Nota:

Dos electrodos de un canal de salida tienen el mismo color en los siguientes diagramas.

ADVERTENCIA:

Asegúrese de que el dispositivo esté apagado o que las intensidades estén configuradas en cero (0) niveles antes de colocar almohadillas en la piel.

Nunca retire los electrodos autoadhesivos de la piel mientras la salida de estimulación esté encendida.

COLOCACIÓN RECOMENDADA PARA ALIVIAR EL DOLOR

COLOCACIÓN RECOMENDADA PARA ALIVIAR EL DOLOR

CUELLO / CERVICAL

Coloque ambos juegos de almohadillas en el cuello. (No colocar en la arteria carótida de la garganta.)

HOMBRO

Coloque un juego de almohadillas en la parte delantera y un juego en la parte posterior del músculo.

MUÑECA / MANO

Coloque ambos juegos de almohadillas en la mano donde sienta dolor.

Codo

Coloque ambos juegos de almohadillas a cada lado de la articulación con el dolor.

PARTE BAJA DE LA ESPALDA / LUMBAR

Coloque ambos juegos de almohadillas en la parte inferior de la espalda con el hueso de la espalda en el centro.

No lo coloque en la columna vertebral o en la columna vertebral.

PANTORILLA

Coloque ambas almohadillas en la pantorrilla / pierna donde usted

NO coloque almohadillas de electrodos simultáneamente en las pantorrillas de ambas piernas.

RODILLA / ARTICULACIÓN

Coloque ambos juegos de almohadillas por encima de la rodilla o por encima y por debajo de la articulación con dolor.

TOBILLO / PIE

Coloque almohadillas según la ilustración de la izquierda para el dolor en el exterior de su tobillo/pie.

No colocar simultáneamente en las plantas de ambos pies.

CADERA

En este caso, se aplica un electrodo al punto principal de dolor en la cadera y un segundo en la dirección en la que se irradia el dolor.

EMS RECOMENDADO Y COLOCACIÓN DE MASAJES

Hombro

Músculos cervicales / deltoides / trapecio

Espalda

Músculos

Erector espinal / Latissimus dorsi / espalda baja

ABS

Músculos abdominales

Brazo

Bíceps / Tríceps / Flexores de mano / Extensores de mano

Pierna

Cuádriceps / isquiotibiales / músculos de la pantorrilla

ESPECIFICACIONES

Model: LT7012B

REF: 0584

Power Sources: 3.7V = 250mAh Lithium-ion battery

Charging: 5V $\pm$ 2A

Frequency: Approx. 1 to 100Hz

Pulse width: Approx. 50 to 300us

Output voltage: 0~140V (at 1000 ohm load)

Output intensity level: 20 levels

Treatment time: 30 minutes

Operating Conditions: 41°F~104°F (5°C~40°C); 30%RH~75%RH;

700hPa~1060hPa

Storage and Transportation Conditions: 32°F~104°F (0°C~40°C);

10%RH~90%RH; 700hPa~1060hPa

Size: 107mm x 52mm x 14mm

Weight: Approx. 63g

Service life of the device: 3 years

Service life of electrode pads: Gel pads can be cleaned and reused for up to 10~15 times.

Service life of the battery: Fully charged battery will last for approx. 30 times (when used for 30 minutes a day, TENS P1, Dual channel maximum output intensity simultaneously).

Applied part: Electrode

IP classification system: IP22

Classification of ME Equipment: Internally powered (operating) / Class II (charging) / Continuous

*** Software Version:** V1

¿CUANTO SE DEBE USAR EL DISPOSITIVO?

Úselo tan pronto como comience su dolor. Comience con una sesión. Si aborda su dolor temprano, puede evitar que el dolor empeore, o incluso se vuelva crónico. Es mejor controlar el dolor antes para que no alcance un umbral de dolor tan alto que limite sus actividades diarias.

Establecer la intensidad

La intensidad se basa en tu nivel de comodidad. Comience la primera sesión con una intensidad baja y una duración corta mientras aprende a operar el dispositivo.

Por lo tanto, se debe tener cuidado al trabajar con intensidades máximas. (es decir, siempre al límite de lo que puede soportar). No exceda su nivel de comodidad.

¿Cuánto tiempo deberías usar el dispositivo?

Se recomienda que use el dispositivo una vez al día (hasta 30 minutos) para cada área de reatamiento. Dependiendo de su nivel de dolor, es posible que necesite usarlo durante más tiempo. No exceda de 3 veces al día (máximo 90 minutos en total). Comience con una sesión. Siempre apague la unidad con las almohadillas aún adheridas a la piel. Califica tu dolor para comprobar tu progreso, 1 bajo a 30 alto. La intensidad se basa en tu nivel de comodidad. Comience la primera sesión con una intensidad baja y una corta duración mientras aprende a operar.

Detenga la sesión de terapia si el dolor ha disminuido o se ha detenido. Si su dolor no mejora y le duele por el uso excesivo, absténgase de tratar esas áreas durante 2 días. Si este problema vuelve a ocurrir, reduzca la configuración del tiempo y la intensidad del tratamiento para el tratamiento futuro.

¿Cuándo dejar de usar el dispositivo?

1) Si experimenta una reacción adversa - irritación / enrojecimiento de la piel / quemaduras, dolor de cabeza u otra sensación dolorosa - o si siente alguna molestia inusual.

2) Si su dolor no mejora, se vuelve seriamente crónico y severo, o continúa durante más de cinco (5) días.

NOTA:

Si siente dolor, mareos, molestias o náuseas, llame a su médico o médico.

¿Para qué tipo de dolor es mejor el TENS?

Esta terapia funciona mejor para el dolor agudo porque está localizada. El dolor agudo ocurre en un área durante menos de tres (3) meses. Si tiene dolor crónico, puede tener dolor en más de un área y durante más de seis (6) meses. El dolor crónico puede ser agravado por otros problemas que este dispositivo no puede abordar.

Recuerde que este dispositivo no cura su dolor o la causa original del dolor.

Proporciona alivio temporal o reducción del dolor para que pueda controlar mejor su vida y sus actividades.

LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

Limpiando la unidad

1. Apaga la unidad y desconecta los cables de la unidad.
2. Limpie el dispositivo después de su uso con un paño suave y ligeramente humedecido. Limpia suavemente.

No use productos químicos (como diluyentes, benceno).

No dejes que el agua entre en el área interna.

Nota: Este dispositivo y los accesorios no requieren esterilización.

Limpieza de las almohadillas de los electrodos

1. Apaga la alimentación y retira los cables de cable de las almohadillas.
2. Lave las almohadillas cuando la superficie adhesiva se ensucie y/o las almohadillas sean difíciles de colocar.

Lave la almohadilla suavemente con las yemas de los dedos bajo agua fría que corre lentamente durante varios segundos (no use una esponja/paño/objeto afilado como un clavo en el lado adhesivo. No use detergentes, productos químicos o jabón).

3. Seque las almohadillas y deje que la superficie adhesiva se seque completamente al aire (no limpie con papel de seda o un paño).

LIMPIEZA Y ALMACENAMIENTO

PRECAUCIÓN:

La vida útil de las almohadillas puede variar según la frecuencia de lavado, el estado de la piel y el estado de almacenamiento. Si las almohadillas ya no se adhieren a su piel o las almohadillas están rotas, debe reemplazarlas por almohadillas nuevas.

Antes de aplicar los electrodos autoadhesivos, se recomienda lavar y desengrasar la piel, y secarla.

No encienda el dispositivo cuando los electrodos no estén colocados en el cuerpo.

Nunca retire los electrodos autoadhesivos de la piel mientras el dispositivo aún esté encendido.

Si se necesitan electrodos de reemplazo, use solo electrodos que sean del mismo tamaño que los electrodos suministrados con el dispositivo.

El uso de electrodos más grandes puede reducir el efecto de la estimulación.

El uso de electrodos que sean mucho más pequeños que los suministrados con el dispositivo puede aumentar la posibilidad de irritación de la piel o quemaduras de electrodos debajo de los electrodos.

Utilice siempre los electrodos con marca CE, o que se comercializan legalmente en los EE. UU. bajo el procedimiento 510 (K).

Almacenamiento de las almohadillas del electrodo y el cable de plomo

Apague el dispositivo y retire el cable de cable de la unidad.

Retire las almohadillas de su cuerpo y saque el cable de plomo de las almohadillas.

Coloque las almohadillas en la película de plástico y colóquelas en el paquete sellado.

* Envuelva el cable y colóquelo en el paquete sellado.

Nota:

Para mantener los electrodos en buenas condiciones y evitar que la capa de hidrogel se seque, siempre guárdelos en la bolsa resellable cuando no estén unidos a su cuerpo para el tratamiento. Selle la bolsa resellable para garantizar el almacenamiento libre de polvo.

Nota:

Si desea almacenar los electrodos durante más de un mes, manténgalos a temperaturas entre 5 °C y +27 °C. No almacene los electrodos en el congelador o en el refrigerador. Evite las altas temperaturas y la exposición a la luz solar directa.

Almacenar la unidad

Coloque la unidad, los electrodos, el cable de plomo y el manual de nuevo en la caja de venta al por menor.

Guarde la caja en un lugar seco, 32°F~104°F (0°C~40°C); 10%~90% de humedad relativa. No hacerlo puede afectar el rendimiento del estimulador.

No lo almacene en lugares a los que los niños puedan acceder fácilmente.

Guarde el dispositivo en un lugar seco y limpio. Está prohibido dejar el producto expuesto a cualquier disolvente químico, pelusa, polvo, luz solar directa o alta temperatura.

Disposición

Las baterías usadas completamente descargadas deben desecharse en un contenedor de recolección especialmente etiquetado, en un punto de recolección de residuos tóxicos o a través de un minorista de electricidad. Usted tiene la obligación legal de deshacerse de las baterías correctamente.

Por favor, deseche el dispositivo de acuerdo con la directiva 2012 / UE RAEE (Desechos de equipos eléctricos y electrónicos).

Póngase en contacto con su distribuidor local para obtener información sobre la eliminación de la unidad y los accesorios.