DEUTSCH

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

1. ZUM KENNENLERNEN

Menstrual Relax

Was ist das EM 55 Plus Menstrual Relax? Krampfartige Unterleibsschmerzen oder starke Regelschmerzen treten bei vielen Frauen vor und während der Menstruation auf. Zudem leiden leib verursachen. Oft sind die Schmerzen so stark, dass sich Frauen eine sofortige Schmerzlinderung erhoffen. Das innovative Menstrual Relax ist ein selbsthaftendes TENS-Gerät mit Wärmefunktion zur Schmerzlinderung bei Menstruationsbeschwerden und Schmerzen aufgrund von Endometriose. Dank der eingesetzten TENS-Technologie können mit dem Menstrual Relax, Schmerzen punktgenau behandelt werden. Das Menstrual Relax

verfügt insgesamt über 15 Intensitätsstufen. Um die Beschwerden noch angenehmer lindern zu können, bietet es zu-sätzlich die Möglichkeit, eine wohltuende Wärme hinzuzuschalten. Das aus Silikon in Medizinqualität bestehende Menstrual Relax in elegantem Design ist extrem dünn und flexibel und passt sich perfekt an die zu behandelnde Körperstelle an. Der Akku sorgt für energieeffiziente Behandlungen von jeweils 20 Minuten (pro Akkuladung sind bis zu 6 Behandlun-

gen möglich). Menstrual Relax, eine sichere und einfache Anti-Schmerzmethode, bietet

der Anwenderin eine ganz neue Erfahrung im Umgang mit Unterleibs-

Was ist und kann TENS?

Unter TENS, der transkutanen elektrischen Nervenstimulation, versteht man die über die Haut wirkende elektrische Anregung von Nerven. TENS ist als klinisch erwiesene, wirksame, nicht-medikamentöse, bei richtiger Anwendung nebenwirkungsfreie Methode zur Behandlung von Schmerzen bestimmter Ursachen zugelassen - dabei auch zur einfachen Selbstbehandlung. Der schmerzlindernde bzw. -unterdrückende Effekt wird unter anderem erreicht durch die Unterdrückung der Weiterleitung des Schmerzes in Nervenfasern und Steigerung der Ausscheidung körpereigener Endorphine, die das Schmerzempfinden durch ihre Wirkung im Zentralen Nervensystem vermindern. Die Methode ist wissenschaftlich untermauert und medizinisch zugelassen.

Jedes Krankheitsbild, das eine TENS Anwendung sinnvoll macht, muss von Ihrem behandelnden Arzt abgeklärt werden. Dieser wird Ihnen auch Hinweise zum jeweiligen Nutzen einer TENS-Selbstbehandlung geben. TENS ist zur Anwendung bei Menstruationsbeschwerden und zur Schmerzlinderung bei Endometriose klinisch geprüft und zugelassen. TENS-Geräte funktionieren durch Einbringung von Strom über die Haut. Die Gel-Pads dienen hierbei als Übertragungsmedium, welche einem natürlichen Verschleiß unterliegen. Ist kein ausreichender Kontakt über die Gel-Pads mehr möglich und das Menstrual Relax haftet nicht vollflächig auf der Haut, muss dieses getauscht werden. Andernfalls kann die partiell erhöhte Stromdichte zu Hautirritationen führen.

2. LIEFERUMFANG

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse. 1x Menstrual Relax 4x selbsthaftende Gel-Pads

1x USB-C Kabel

ENERKLÄRUNG

3. ZEICHENERKLÄRUNG				
Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:				
A	Entsorgung gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)			
Pb Cd Hg	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen			
A	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit			

hinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Gesundheit ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden an Gerät/ tive Ausgangswerte über 10 mA gemittelt über jede 5-Sekunden-Intervall können vom Gerät abgegeben

Hinweis auf wichtige Informationer Herstellungsdatum

erung der Anwendungsteile Typ BF Galvanisch isoliertes Anwendungsteil (F steht für floating erfüllt die Anforderungen an Ableitströme für den Typ B Nicht bei bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.E. zschrittmachern) verwenden Nicht in Herznähe verwender

CE-Kennzeichnung
Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden päischen und nationalen Richtlinie Gerät geschützt gegen Fremdkörper ≥12,5 mm und gegen schräges Tropfwasser Verwendbar bis

Anleitung beachten Vor Beginn der Arbeit und /oder dem Bedienen von Zulässige Lagerungstemperatur und -luftfeuchtigkeit Zulässige Betriebstemperatur und -luftfeuchtigkeit

Zulässige Transporttemperatur und -luftfeuchtigkeit erpackungskomponenten trennen und entsprechend de Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsma-1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorger

SN MD Medizinprodukt Artikelnummer # Typennumme 4. ZWECKBESTIMMUNG TENS

Das Gerät ist zur Behandlung von Schmerzen mit Hilfe der TENS-Technologie (Transkutane elektrische Nervenstimulation) bestimmt Zielgruppe Dieses Gerät ist zur Eigenanwendung in häuslicher Umgebung, nicht in

professionellen Einrichtungen zur Gesundheitsfürsorge, vorgesehen. Die Anwendung ist für alle erwachsenen Personen geeignet Klinischer Nutzen: Schmerzlinderung bei Menstruationsbeschwerden und Schmerzen aufgrund von Endometriose

Indikationen

munalen Vorschriften entsorgen.

= Materialabkürzung, B = Materialnumme

Regelschmerzen bei FrauenSchmerzen durch Endometriose

Kontraindikationen: Die Stimulation sollte nicht

 über oder durch den Kopf, direkt auf den Augen

unter Abdeckung des Mundes auf der Vorderseite des Halses (insbesonder Karotissinus), ode mit auf der Brust und dem oberen Rücken, oder

das Herz kreuzend angebrachten Elektroden, erfolgen Eine Anwendung in der Nähe des Herzens muss unterbleiben Stimulationselektroden dürfen an keiner Stelle des vorderen Brust korbs (durch Rippen und Brustbein gekennzeichnet) angewandt werden, insbesondere nicht an beiden großen Brustmuskeln. Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einer

Verwenden Sie das Gerät NICHT am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachen raumes oder des Kehlkopfes.

im Bereich des Halses/Halsschlagade im Bereich der Genitalien. Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern).

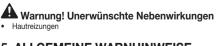
Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten (z.B. Kupfersp Bei hohem Fieber (z.B. > 39°C).

Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und andere Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen. Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut, (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen (z.B. Allergien), Verbrennungen Prellungen, Schwellungen und offenen sowie sich im Heilungs prozess befindliche Wunden, an Operationsnarben, die sich in

der Heilung befinden Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie). Bei einer bestehenden Schwangerschaft. Bei vorliegenden Krebserkrankungen.

C-Ladekabel mit einem USB-Netzadapter (output: max. 5V/2A, nicht im Lieferumfang enthalten) und dem Menstrual Relax. Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen 3. Stecken Sie anschließend den Netza Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darm-

in eine geeignete Steckdose. 4. Alternativ können Sie das Menstrual Relax auch über Ihren Computer/Laptop aufladen Verbinden Sie dazu das USB-Ladekabel mit dem Menstrual Relax und dem USB-Anschluss Ihres Computers/Laptops. 5. Während des Ladevorgangs blinkt die



5. ALLGEMEINE WARNHINWEISE Allgemeine Warnhinweise ndung des Gerätes ersetzt keine ärztliche Konsultation und

Eine Anwendung des Gerätes ersetzt keine alzuliche Nordaussellen Behandlung. Befragen Sie bei jeder Art von Schmerz oder Krankheit leshalb immer zunächst Ihren Arzt! Halten Sie vor einer Anwendung des Geräts Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt bei: Akuten Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht oder Vorliegen von Bluthochdruckerkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Neigung zu thromboembolischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Neubildun-

alle Hauterkrankungen oder offenen Wunden. Nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen unabhängig von

der Körperregion. Allen Sensibilitätsstörungen mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z.B. Stoffwechselstörungen). Gleichzeitig durchgeführten medizinischen Behandlungen Mit der Stimulationsbehandlung auftretenden Beschwerden

Beständigen Hautreizungen aufgrund von langzeitiger Stimulation an der gleichen Elektrodenstelle.



Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spieler

stimmt, nicht im gewerblichen Bereich.

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen

oder beim Baden oder Duschen anwender

Das Gerät ist zur Eigenanwendung geeignet.

schalten, um ungewollte Reize zu vermeiden.

tät) gefährlich werden kann.

tuellen Verbrennungen kommen kann.

und Wasser geschützt werden.

elektrische Impulse an Ihren Körper abgeben.

benutzen ist.

Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way, WA3 2SH Golborne, United Kingdom

· Verwenden Sie das Menstrual Relax ausschließlich:

schränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten ode

mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für Ihre Sicherheit zuständige Person

beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu

Das Gerät ist nur für den Einsatz im häuslichen/privaten Umfeld be

Nicht in Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit, wie z.B. im Badezimmer

Nicht nach Alkoholkonsum verwenden.
Entfernen Sie die Elektroden stets mit mäßigem Zug von der Haut,

um im seltenen Fall einer hochempfindlichen Haut Verletzungen zu

Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern und verwenden Sie es

nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten (z.B. Han-

dys), da dies zu unagenehmen Stromspitzen führen kann. Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.

Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Staub, Schmutz und Feuchtigkeit.

Die Elektroden dürfen aus hygienischen Gründen nur bei einer Person

Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, sich Unwohlsein oder

Zum Entfernen oder Versetzen von Elektroden zuvor das Gerät ab-

Modifizieren Sie das Menstrual Relax nicht (z.B. durch Beschnitt). Dies

führt zu höherer Stromdichte und kann gefährlich sein (max. empfohlener Ausgangswert für die Elektroden 9 mA/cm², eine effektive Strom-

Stellen Sie sicher, dass die Elektroden vollständig in Kontakt mit der

Wenn die Elektroden verschleißen, kann es zu Hautreizungen kommen,

da eine gleichmäßige Verteilung des Stroms über die gesamte Fläche nicht mehr gewährleistet ist. Aus diesem Grund sollten die Elektroden

Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitige

Bedienen von Maschinen anwenden. Nicht anwenden bei allen Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehe-

ne Reaktion (z.B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensi

Achten Sie darauf, dass während der Stimulation keine metallischen

Objekte wie Gürtelschnallen oder Halsbänder in Kontakt mit den Elektroden gelangen können. Sollten Sie im Bereich der Anwendung

Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie

diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punk

Nicht anwenden in der Nähe leicht entzündlicher Stoffe, Gase oder

Führen Sie die Anwendung in den ersten Minuten im Sitzen oder Liegen

durch, um in den seltenen Fällen vagaler Reaktion (Schwächegefühl) nicht unnötiger Verletzungsgefahr ausgesetzt zu sein. Stellen Sie bei Eintreten eines Schwächegefühls sofort das Gerät ab und legen Sie die

Beine hoch (ca. 5-10 Min.). Eine Vorbehandlung der Haut mit fettenden Cremes oder Salben wird

nicht empfohlen, der Elektrodenverschleiß ist hierdurch stark erhöht bzw. kann es auch hier zu unangenehmen Stromspitzen kommen. Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr!).

men verwenden). Um die Gefahr eines Brandes und/oder eines elektri-schen Schlages zu vermeiden, muss das Gerät vor hoher Feuchtigkeit

Die tatsächliche Temperatur des Menstrual Relax kann aufgrund des Hautzustandes, des Alters, der Schmerzstelle etc. variieren.

Sollte sich die Wärme zu heiß anfühlen, stoppen Sie die Behandlung

umgehend. Sie können die TENS-Behandlung ohne Wärmefunktion

Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie mit der

je nach Hauttyp- und beschaffenheit kann dies stark variieren).

verwenden Sie die Gel-Pads auf sauberer, trockener Haut und ver-meiden sie Lotionen oder fettige Crems

Die Gel-Pads können für max. 20 Anwendungen verwendet werden

· Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt

kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche

Benutzen Sie das Gerät bei Beschädigungen nicht und wenden Sie

sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.

Zur Gewährleistung der wirkungsvollen Funktion des Gerätes sollte es

nicht fallengelassen oder zerlegt werden. Überprüfen Sie das Gerät auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschä-

digung. Falls Sie solche Anzeichen finden oder falls das Gerät unsach

gemäß benutzt wurde, müssen Sie es vor erneuter Benutzung zum

Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebs-

Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbstständig zu öffnen und/

oder zu reparieren. Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendier oder autorisierten Händlern durchführen. Bei Nichtbeachten erlischt

Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen

Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt

mmt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche

Verschluckungsgefahr! Kleinkinder könnten Akkus verschlucken und daran ersticken. Daher Akkus für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren! Wenn ein Akku ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen, um das

Nur in der Gebrauchsanweisung aufgeführte Ladegeräte verwenden.
Akkus müssen vor dem Gebrauch korrekt geladen werden. Die Hinwei-

se des Herstellers bzw. die Angaben in dieser Gebrauchsanweisung für

das korrekte Laden sind stets einzuhalten.

Laden Sie den Akku vor der ersten Inbetriebnahme vollständig auf

Um eine möglichst lange Akku-Lebensdauer zu erreichen, laden Sie den Akku mindestens alle 6 Monate vollständig auf.

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es Schäden aufweist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert. Kontaktieren Sie in diesen Fällen den

Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturer

Schützen Sie das Gerät vor Staub. Schmutz und Feuchtigkeit. Das Ge-

rät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an oder in der Nähe von anderen

Heizgeräten, Heizelementen wie Trocknern oder Backöfen und verwei

(z.B. Handys), da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann. Benutzen Sie das Gerät bei Beschädigungen im Zweifelsfall nicht und

nden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kunde

Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebs

Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu öffnen und/

Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierter

or Sie das Menstrual Relax zum ersten Mal in Betrieb nehmen, müss

Sie es für mindestens 2 Stunden aufladen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

Während das Menstrual Relax geladen wird, ist keine Anwendung möglich.

Achten Sie darauf, dass während des Ladevorganges kein Hautkontakt mit

Händlern durchführen. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie.

6. GERÄTEBESCHREIBUNG

2. Wärme-/Akku-Ladeanzeige-LED

7

7. INBETRIEBNAHME

1. Öffnen Sie am Menstrual Relax die Abde

Akku-Ladeanzeige-LED grün. Sobald das

Menstrual Relax vollständig aufgeladen ist, leuchtet die Akku-Ladeanzeige-LED

1. Entfernen Sie vorsichtig einen der

2. Bringen Sie das Gel-Pad sorgfältig auf

dem Menstrual Relax an und ziehen Sie vor-

sichtig den zweiten Schutzfilm ab. Beachten

das Menstrual Relax übersteht. Bringen Sie

auf jeder Elektrode ein Gel-Pad an

durchgehend grün.

Gel-Pads anbringen

(i) Hinweis

2. Verbinden Sie das mitgelieferte USB-

ckung des USB-C-Anschlusses.

1. Intensität erhöhen

4. EIN/AUS-Taste

6. Linke Elektrode

8. Rechte Elektrode

9. USB-C-Anschluss

6

Akku aufladen

(i) Hinweis

7. Wärmefläche

3. TENS-LED

den Sie es nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrow

consultieren Sie Ihren Arzt bei empfindlicher Haut

wendung des Menstrual Relax beginnen.

nicht auf offenen Wunden anwenden

eller oder Händler bringen

oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

Hinweise zum Umgang mit Akkus

Schützen Sie Akkus vor übermäßiger Wärme.

Schützen Sie das Gerät vor stärkeren Stößen

Explosionsgefahr! Keine Akkus ins Feuer werfen Keine Akkus zerlegen, öffnen oder zerkleinern

störungen vorliegen.

WARNUNG

Hilfe aufsuchen.

(siehe Kapitel 6).

ACHTUNG

Beschädigung

Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf (nur in Innenräu-

Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen

Schmerzen einstellen, brechen Sie die Anwendung sofort ab.

dichte über 2 mA/cm² bedarf der erhöhten Aufmerksamkeit).

Wärmeentwicklung bis maximal 43 °C, und 15 Intensitätsstufen für die TENS-Anwendung. Wir empfehlen Ihnen am Anfang mit einer niedrigen Für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Ge brauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Intensitätsstufe zu beginnen, bis Sie sich an das Gerät gewöhnt haben. Das Menstrual Relax besitzt eine Abschaltautomatik. Es schaltet sich nach einer Anwendungsdauer von 20 Minuten automatisch ab.

1. Kleben Sie das Menstrual Relax auf Ihren Gebrauch kann gefährlich sein Zur äußerlichen Anwendung. Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Ersatzteilen, ansonsten erlischt der Garantieanspruch. Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit einge-

Unterbauch. Sie können das Pad flexibel je nachdem wo der Schmerz auftritt anbringen. Achten Sie nur drauf, dass die Elektroden keinen Kontakt mit den Hüft-2. Um das Pad einzuschalten, halten Sie

WARNUNG

8. ANWENDUNG

(i) Hinweis

Anwendung beginnen

die EIN/AUS-Taste () kurz gedrückt. Die Wärme-LED blinkt grün und das Menstrual Relax beginnt sich zu erwär-men. Sollte die Wärme-LED rot blinken,

laden Sie das Menstrual Relax, wie im Kapitel "Akku aufladen" be-

3 I Im die elektrische Nervenstimulation (TENS) hinzuzuschalten, drücken Sie erneut kurz die EIN/AUS-Taste (). Die TENS-LED blink Um die Stimulation zu starten, drücken Sie die A - Taste einmal, Die niedrigste Intensität ist nun aktiviert. I. Sollten Sie die TENS-Funktion ohne Wärmefunktion nutzen wollen.

drücken Sie erneut die EIN/AUS-Taste (b). Nun blinkt nur noch die TENS-LED und sie können Ihre Stimulation durch Drücken der A -Taste starten. . Wählen Sie mit den Tasten N/V Ihre gewünschte Intensitätsstufe.

Um das Menstrual Relax auszuschalten, halten Sie die EIN/AUS-Taste U für 3 Sekunden gedrückt. Die Wärme-LED und die TENS-LED er 7. Schalten Sie das Menstrual Relax aus bevor Sie es entfernen. Zie-

hen Sie nach der Anwendung das Menstrual Relax vorsichtig von Ihrem Unterbauch ab. Um die Gel-Pads zu schützen, bringen Sie die Schutzfilme wieder auf den Gel-Pads an.

Hinweise zur Anwendung

Machen Sie zwischen den Anwendungen eine Pause von mindestens Nutzen Sie das Menstrual Relax nur so oft, wie es Ihnen angenehm

ist Sobald sie die Funktionen des Menstrual Relax nicht mehr als angenehm empfinden, unterbrechen Sie die Anwendung.

Das Menstual Relax verfügt über eine Body-Loose-Funktion, welche detektiert ob das Gerät Körperkontakt hat. Bei mangelndem Körper-kontakt piepst das Gerät und schaltet sich dann selbst aus. Sollte das Gerät am Körper angebracht sein und dennoch piepen, reinigen Sie die Gel-Pads und versuchen Sie erneut, das Gerät zu starten. Besteht das fortwährende Piepen, ersetzen Sie die Gel-Pads.
Wenn die Klebefähigkeit der Gel-Pads nachlässt, ersetzen Sie sie

umgehend. Benutzen Sie das Menstrual Relax erst wieder, wenn Sie die Gel-Pads ersetzt haben. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung der Gel-Pads zu Hautverletzungen führen. Wenn Sie unangenehme Stromspitzen spüren, schalten Sie das Menstrual Relax aus und versetzen Sie es leicht.
Sollten Sie feststellen, dass Sie durch die Anwendung des Menstrual Relax eine deutlich stärkere Periodenblutung erfahren, verzichten Sie

Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vor **WARNUNG!** Benutzen Sie dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die

Eine Anwendung der Elektroden an der vorderen Wand des Brustkorbs darf nicht durchgeführt werden. **Programme** 1 2 3

mpulsbreite	100 μs	250 µs	75 µs		
mpulsfrequenz 100 Hz 8 Hz 85 Hz					
lyklusdauer	120 s	120 s	160 s		
npulsfrequenz					
e Frequenz gibt die Anzahl der Einzelim- ilse pro Sekunde an, ihre Angabe erfolgt Hz (Hertz). Sie kann berechnet werden,					

indem man den Umkehrwert der Perioden-Impulsbreite

Mit ihr wird die Dauer eines Einzelimpulses in Mikrosekunden angegeben. Die Impulsbreite bestimmt dabei unter anderem die Eindringtiefe des Stromes, wobei allgemein gilt: Größere Muskelmasse bedar

9. REINIGUNG UND PFLEGE

WARNUNG

angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das

zu gewährleisten, reinigen Sie diese vorsichtig mit einem feuchten,

10. ZUBEHÖR- UND ERSATZTEILE

Für Zubehör- und Ersatzteile besuchen Sie www.beurer.com oder wen-

Bezeichnung	Artikel- bzw. Best
1 x selbsthaftende Gel-Pad-Set	110.008
1 x USB-C Kabel	110.009

Problem	Mögliche Ursache	Behebung	
Das Gerät schaltet sich beim Drücken der EIN/AUS-Taste nicht ein.	Der Akku ist gegebe- nenfalls leer.	Laden Sie den Akku vollständig auf. Sollte sich das Gerät immer noch nicht einschalten lassen, setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung.	
Das Gerät hält nicht am Körper.	Die Gel-Pads sind eventuell verschmutz oder abgenutzt. Gegebenenfalls ist die zu behandelnde Hautstelle nicht sauber genug.	Die klebrige Ober- fläche der Gel-Pads mit einem feuchten, fusselfreien Tuch reinigen. Sollten die Gel-Pads nach wie vor keinen festen Halt haben, müssen diese ausgetauscht werden. Vor jeder Anwendung die Haut reinigen, auf Hautbalsam und Pflegeöle vor der Behandlung verzichten. Eine Rasur kann die Haltbarkeit der Gel-Pads erhöhen.	

Please read these instructions for use carefully

and keep them for later use, make them accessi ble to other users, and observe the information

1. GETTING TO KNOW YOUR DEVICE

Many women experience abdominal cramps and severe menstrual pain before and during their period. On top of that, a lot of women also suffer

rom illnesses which cause pain in the lower abdomen, such as endometriosis. This pain is often so severe that women seek immediate pain re-lief. The innovative Menstrual Relax is a self-adhesive TENS device with

a heat function to provide pain relief for menstrual discomfort and pain

caused by endometriosis. The TENS technology used in the Menstrual

To alleviate pain even more pleasantly, a soothing heat function can be

activated. Made from medical-quality silicone, the elegantly designed Menstrual Relax is extremely slim and flexible, and adapts perfectly to

the area to be treated. The battery ensures energy-efficient treatments of 20 minutes each (up to 6 treatments are possible per battery charge). The Menstrual Relax is a safe and easy way of relieving pain, and offers

users a completely new experience in dealing with lower abdominal pair

TENS, or transcutaneous electrical nerve stimulation, refers to the electrical stimulation of nerves through the skin. TENS is an effective non-phar-

macological method for treating different types of pain from a variety of causes. It has no side effects if administered correctly. The method

has been clinically tested and approved and can be used for simple

self-treatmintary tested and approved and can be used or simple self-treatment. The pain-relief or pain-suppressing effect is achieved by inhibiting the transfer of pain within nerve fibres and by increasing the

secretion of endorphins within the body, as their effect on the central

nervous system reduces the sensation of pain. The method has been scientifically substantiated and approved as a form of medical treatment.

Any symptoms that could be relieved using TENS must be checked

by your GP. Your doctor will also give you instructions on how to carry out a TENS self-treatment regime. TENS has been clinically tested and

approved for menstrual discomfort and for the relief of pain caused by

TENS devices work by passing electrical currents over the skin. The gel

pads are used as a transfer medium and are subject to natural wear and

tear. The gel pads must be replaced when they stop providing sufficient contact and the Menstrual Relax no longer sticks to the skin completely.

Failure to replace the pads may lead to skin irritation as a result of height

Check that the exterior of the cardboard delivery packaging is intact and

make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging

naterial has been removed. If you have any doubts, do not use the de

The following symbols are used on the device, in these instructions for

lectronic Equipment EC Directive - WEEE.

Do not dispose of batteries containing harmful sub-

Warning indicating a risk of injury or damage to your

Safety note indicating possible damage to the device

The device can emit effective output values above

10 mA, averaged over every 5-second inte

use, on the packaging and on the type plate for the device

stances with household waste

Note on important information

Manufacturer

Date of manufacture

ice and contact your retailer or the customer service address pr

2. INCLUDED IN DELIVERY

3. SIGNS AND SYMBOLS

Ix Menstrual Relax

Pb Cd Hg

 \mathbf{A}

(j)

4x self-adhesive gel pads

1x these instructions for use

What is TENS and what can it do?

elax can treat pain in a targeted manner. The Menstrual Relax has a

What is the EM 55 Plus Menstrual Relax?

total of 15 intensity levels.

Ziehen Sie den Schutzfilm vorsichtig und langsam ab. Stellen Sie sicher, dass die selbsthaftenden Gel-Pads nicht beschädigt sind, da durch oder abgenutzt. Even Schäden oder Unebenheiten am Film eventuell Hautirritationen verurhaben. Der Akku ist beinahe tuell muss der Akku geladen werden. vollständig auf. Die Gel-Pads sind abauf Grund einer nicht Sie verspüren ein mehr gewährleisteten Ersetzen Sie die gleichmäßigen, vollflä- Gel-Pads. Das Menstrual Relax verfügt insgesamt über eine Wärmestufe, mit einer chigen Stromverteiluna zu Hautreizunae ehandlung sofor abbrechen und warten bis sich der Hautzu-Eine schnell abklinstand normalisiert hat gende Hautrötung unter den Gel-Pads is Bleibt die Hautreizung ungefährlich und lässt kommt es evtl. zu Die Haut im Behandsich durch die örtlich Juckreiz oder Entzü angeregte stärkere dung, ist vor weitere Durchblutung durch Anwendung mit Ihrem TENS und Wärme Arzt Rücksprache zu alten. Evtl. ist die Ur sache in einer Allergie auf die Klebeoberflä che zu suchen. sollte sich einige Zeit nach der Behandlung Eine Rötung unter wieder normalisi der Wärmefläche des Bleibt die Rötung Menstrual Relax lässt allerdings bestehe Die Haut unter der sich über die stark und kommt es ever /ärmefläche wird rot angeregte Durchblutuell zu Juckreiz ode tung des erwärmten Entzündungen, ist vor vebes erklären. weiterer Anwendung der Wärmefunktion Ihrem Arzt Rücksprache zu halten. Drücken Sie auf d EIN/AUS-Taste U um Das Menstrual Rela die Wärmefunktion zu enden und nur noc die TENS-Funktion zu 12. ENTSORGUNG

Die Gel-Pads sind

Es kommt zu keiner

eventuell verschmutz

dass die Gel-Pads

festen Kontakt zum

Die verbrauchten, vollkommen entladenen Akkus müssen Sie über speziell gekennzeichnete Sammelbehälter, Sondermüllannahmestellen oder über den Elektrohändler entsorgen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, die Akkus zu entsorgen Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Akkus: Pb = Batterie enthält Blei, Cd = Batterie enthält Cadmium Hg = Batterie enthält Quecksilber. Pb Cd Hg

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt wer-den. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kom

13. TECHNISCHE ANGABEN

Name und Modell	EM 55
Тур	EM 50
Ausgangs- Kurvenform	Biphasische Rechteckimpulse
Pulsdauer	75-250 µs
Pulsfrequenz	8-100 Hz
Ausgangs- spannung	Max. 80 Vpp (an 1000 Ω)
Wärmestufen	1 (bis zu 43 °C)
Ausgangsstrom	Max. 80 mApp (an 1000 Ω)
Spannungs- versorgung	Lithium Polymer Akku 1000 mAh
Behandlungszeit	20 Minuten, das Gerät schaltet sich anschließend automatisch ab
Intensität	von 0 bis 15 einstellbar
Betriebs- bedingungen	5°C – 40°C (41°F – 104°F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 15–90 %
Lager- bedingungen	0°C – 40°C (32°F – 104°F) bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 0–90 %
Abmessungen	ca. 116 x 198 x 19,7 mm
Gewicht	86,1 g

Reinigen Sie das Gerät nach Gebrauch mit einem weichen, leicht

Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal geschieht, verwenden Sie das Gerät erst dann wieder wenn es vollständig getrocknet ist.
Um eine möglichst langandauernde Haftung der Klebeelektroder

Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheu-

den Sie sich an die ieweilige Serviceadresse in Ihrem Land (laut Servi-

Bezeichnung	Artikel- bzw. Bestellnu
1 x selbsthaftende Gel-Pad-Set	110.008
1 x USB-C Kabel	110.009

Problem	Mögliche Ursache	Behebung	
Das Gerät schaltet sich beim Drücken der EIN/AUS-Taste nicht ein.	Der Akku ist gegebe- nenfalls leer.	Laden Sie den Akku vollständig auf. Sollte sich das Gerät immer noch nicht einschalten lassen, setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung.	
Das Gerät hält nicht am Körper.	Die Gel-Pads sind eventuell verschmutz oder abgenutzt. Gegebenenfalls ist die zu behandelnde Hautstelle nicht sauber genug.	Die klebrige Ober- fläche der Gel-Pads mit einem feuchten, fusselfreien Tuch reinigen. Sollten die Gel-Pads nach wie vor keinen festen Halt haben, müssen diese ausgetauscht werden. Vor jeder Anwendung die Haut reinigen, auf Hautbalsam und Pflegeöle vor der Behandlung verzichten. Eine Rasur kann die Haltbarkeit der Gel-Pads erhöhen.	

14. HINWEISE ZU ELEKTROMAGNETI-SCHER VERTRÄGLICHKEIT

Die Seriennummer befindet sich auf dem Gerät. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN60601-1-2 (Gruppe

Klasse B, Übereinstimmung mit CISPR 11, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8) und unterliegt besonderen Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich der elektromagnetischen Verträglichkeit. Bitte beachten

Sie dabei, dass tragbare und mobile HF-Kommunikationseinrichtunger

dieses Gerät beeinflussen können. Genauere Angaben können Sie unter der angegebenen Kundenservice-Adresse anfordern oder am Ende der

Gebrauchsal weisung Hachiesen. Für dieses Gerät ist keine Funktionsprüfung und Einweisung nach § 5 der Medizinprodukte-Betreiberverordnung (MPBetreibV) erforderlich.

Ebenso ist es nicht erforderlich, Sicherheitstechnische Kontrollen nach

WARNUNG

ENGLISH

Technische Änderungen vorbehalten.

sanweisung nachlesen.

Das Gerät ist für den Betrieb in allen Umgebungen geeignet, die ir dieser Gebrauchsanweisung aufgeführt sind, einschließlich der häus-Das Gerät kann in der Gegenwart von elektromagnetischen Störgrößen unter Umständen nur in eingeschränktem Maße nutzbar sein.

gedessen können z.B. Fehlermeldungen oder ein Ausfall des Displays/Gerätes auftreten. Die Verwendung dieses Gerätes unmittelbar neben anderen Geräten oder mit anderen Geräten in gestapelter Form sollte vermieden wer-den, da dies eine fehlerhafte Betriebsweise zur Folge haben könnte. Wenn eine Verwendung in der vorgeschriebenen Art dennoch not-wendig ist, sollten dieses Gerät und die anderen Geräte beobachtet werden, um sich davon zu überzeugen, dass sie ordnungsgemäß

• Die Verwendung von anderem Zubehör, als jenem, welches der Hersteller dieses Gerätes festgelegt oder bereitgestellt hat, kann erhöhte elektromagnetische Störaussendungen oder eine geminderte elektromagnetische Störfestigkeit des Gerätes zur Folge haben und zu einer fehlerhaften Betriebsweise führen.

Halten Sie tragbare RF-Kommunikationsgeräte (einschließlich Peripherie wie Antennenkabel oder externe Antennen) mindestens 30cm fern von allen Geräteteilen, inklusive allen im Lieferumfang enthaltenen Kabeln. Eine Nichtbeachtung kann zu einer Minderung der Leistungsmerkmale des Gerätes führen. Eine Nichtbeachtung kann zu einer Minderung der Leistungsmerkma-

15. GARANTIE/SERVICE

Type BF applied part

Do not use near the heart

European and national directives

against water dripping at an angle

operating devices or machines

a pacemaker)

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden

Ivanically isolated applied part (F stands for "float-

Do not use if you have implanted electrical devices (e.g.

This product satisfies the requirements of the applicable

Device protected against foreign objects ≥12.5 mm and

Observe the instructions
Read the instructions before starting work and/or

Permissible operating temperature and humidity

Permissible transport temperature and humidity

Marking to identify the packaging material.

Serial number

Medical device

Article number

Type number

ous electrical nerve stimulation).

4. INTENDED USE FOR TENS

The device is intended to treat pain using TENS technology (transcutane

This device is intended for self-treatment in the home, not in professional healthcare facilities. The application is suitable for all adults.

on the front of the neck (particularly not the carotid sinus), or

the two large pectorals. This can increase the risk of ventricular

Pain relief for menstrual discomfort and pain due to endometriosis

MD

REF

Target group

Indications

Clinical benefits:

Period pain in womer

Contraindications:

Pain due to endometriosis

Stimulation should not be carried out

on or through the head.

directly on the eyes,

over the mouth.

across the heart.

Do NOT use the device

In the genital area.

es (e.g. a pacemaker).

In the neck/carotid artery area

If you have implanted electrical devic-

If you have metal implants (e.g. IUDs).

A = material abbreviation, B = material number 1–7 = plastics, 20–22 = paper and cardboard

Separate the product and packaging elements and

dispose of them in accordance with local regulations

Separate the packaging elements and dispose of them

Permissible storage temperature and humidity

ing"); meets the requirements for leakage currents for

Irrtum und Änderungen vorbehalten

wash the affected area with water and seek medical assistance.

Choking hazard! Small children could swallow and choke on batteres. Therefore, keep batteries out of the reach of small children! If a battery has leaked, put on protective gloves to handle the device.
 Protect batteries from excessive heat. Risk of explosion! Never throw batteries into a fire

Do not disassemble, split or crush the batteries.

Only use chargers specified in the instructions for use Batteries must be charged correctly prior to use. The instructions from the manufacturer and the specifications in these instructions for use regarding correct charging must be observed at all times.

Fully charge the battery prior to initial use (see section 6). In order to achieve as long a battery service life as possible, fully charge the battery at least every 6 months.

∠! CAUTION Protect the device from heavy impacts

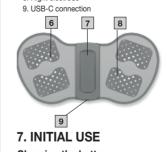
 Do not use the device if it shows signs of damage or does not function properly. In these cases, contact Customer Services.
 Do not expose the device to direct sunlight or high temperatures. · Protect the device from dust, dirt and moisture. Never immerse the device in water or other liquids.

Do not use this device by or in the vicinity of other heating devices, heating elements such as dryers or ovens, and do not use it in the vi-cinity (-1 m) of shortwave or microwave devices (e.g. mobile phones), as doing so can result in unpleasant current peaks.

If the device is damaged or you have any doubts, do not use it and contact your retailer or Customer Services at the address provided. Switch the device off immediately if it is faulty or not working properly. Never attempt to open and/or repair the device vourself. may only be carried out by Customer Services or authorised retailers. Failure to comply will invalidate the warranty.

2. LED heat/battery level indicator 3. TENS LED 4. ON/OFF button 5. Decrease intensity 6. Left electrode 7. Heating surface 8. Right electrode USB-C connection

6. DEVICE DESCRIPTION



Charging the battery (i) Note Before using the Menstrual Relax for the first time, let it charge for a minimum of 2 hours. To do so, proceed as follows:

1. Open the cover of the USB-C connection on the Menstrual Relax

provided to a USB mains adapter (output: max. 5V/2A, not included in delivery) and the Menstrual Relax. 3. Then insert the mains adapter into a 4. Alternatively, you can charge the Menstrual Relax by using your computer/laptop. To do so, connect the Menstrual Relax to a USB port on your computer/laptop, using the USB

2. Connect the USB-C charging cable

5. Whilst charging, the battery level indicator LED flashes green. As soon as the Menstrual Relax has been completely charged, the LED battery level indicator will be continuously with the electrode surfaces placed on the chest, upper back or illuminated in green The device must never be used near to the heart. The stimulation electrodes must not be placed on any part of the front ribcage (where the ribs and breastbone are located), and especially not on You cannot use the Menstrual Relax while it is being charged. Make sure that there is no skin contact with the electrodes during th

charging cable

ibrillation and induce cardiac arrest (see Chapter 5 General On the skeletal skull structure, or around the mouth, throat or Attaching the gel pads

If you have a known or acute cardiac arrhythmia or disorders of 1. Remove one of the protective films On acutely or chronically diseased (injured or irritated) skin (e.g.

If you use an insulin pump.

If you are pregnant.

If you have cancer

the healing process

If you have a high temperature (e.g. > 39°C).

the heart's impulse and conduction system.

If you suffer from a seizure disorder (e.g. epilepsy

Warning! Undesirable side effects

5. GENERAL WARNINGS

General warnings

ecurrent malignant growths.

If you have any skin diseases or open wounds

If you are receiving medical treatment

Only use the Menstrual Relax:

how to use the device. Children must not play with the device.

bathing or showering.

Do not use after consuming alcohol.

ence pain, stop using it immediately.

revent unintentional stimulation

do this could result in spot burns.

trical impulses to your body.

General precautions

use. Any form of improper use can be dangerous.

On people.

If you have unexplained chronic pain in any part of the body.

If you suffer from diabetes.

If you have any sensory impairment that reduces the feeling of pain

In the event of complaints linked to the stimulation treatment. If you suffer from persistently irritated skin due to long-term stimulation at the same electrode site.

For the intended purpose and as specified in these instructions for

For external use only.

With the original accessories supplied, which can be re-ordered. Failure to do so invalidates the warranty.

This device is NOT intended for use by people with restricted phys-

Do not use in humid environments (e.g. in the bathroom) or when

bile phones), as doing so can result in unpleasant current peaks.

Do not expose the device to direct sunlight or high temperatures.

For hygiene reasons, the electrodes may only be used on one person.

If the device does not work properly, or if you feel unwell or experi-

Switch off the device first before removing or relocating electrodes to

Do not modify the Menstrual Relax (e.g. by trimming). This increases

the current density, which is potentially hazardous (max. recommend ed output value for the electrodes is 9 mA/cm², an effective current density beyond 2 mA/cm² requires increased awareness).

Make sure that the electrodes are in full contact with the skin.

· If the electrodes wear out, skin irritation can occur as an even distri-

bution of current over the entire surface is no longer guaranteed. For

Do not use whilst asleep, driving a vehicle or operating machinery.

Do not use whilst undertaking any activity where an unexpected re-

action (e.g. strong muscle contractions even at low intensity) could

be dangerous.

Ensure that no metallic objects (e.g. belt buckles or necklaces) come

into contact with the electrodes during stimulation. If you are wear

ing jewellery or have piercings in the area to be treated (e.g. a navel

piercing), these must be removed before using the device; failure to

Keep the device away from children to prevent potential hazards.

Do not use this device whilst using other devices that transmit elec-

Do not use in the vicinity of highly flammable substances, gases or

During the initial few minutes, use the device while sitting or lying

down to minimise the risk of accidental injuries as a consequence of isolated cases of vagal responses (feeling of faintness). If you feel

faint, switch off the device immediately, lie down and support the legs

in an elevated position (approx. 5-10 minutes).

Treatment of the skin with moisturising lotions or ointments before-

hand is not recommended as this considerably increases the elec-

Store the device in a dry place (use indoors only). To avoid the risk

The actual temperature of the Menstrual Relax may vary depending

on the condition of your skin, your age, the location of the pain, etc. If the heat function feels too hot, stop treatment immediately. You can

Wait at least one hour after eating before starting treatment with the

can vary greatly depending on the skin type and structure).

- Use the gel pads on clean, dry skin and avoid lotions or greasy

The gel pads can be used for a maximum of 20 applications (this

· If your skin or eyes come into contact with fluid from a battery cel

wash the affected area with water and seek medical assistance

If the device is damaged, do not use it and contact your retailer or the specified Customer Services address.

To ensure that the device functions effectively, do not drop it or dis-

Check the device for signs of wear and tear or damage. If there are

such signs of wear and tear or damage or if the device was used

Switch the device off immediately if it is faulty or not working properly

Never attempt to open and/or repair the device yourself. Repairs may only be carried out by Customer Services or authorised retailers. Fail-

The manufacturer is not liable for damage resulting from improper

If your skin or eyes come into contact with fluid from a battery cell,

ure to comply with this instruction will void the warranty.

properly, it must be returned to the manufacturer or retailer before

continue the TENS treatment without the heat function.

Consult your doctor if you have sensitive skin

Do not use on open wounds.

Damage

WARNING

Notes on handling batteries

of fire and/or electric shock, protect the device from high humidity

trode wear and may cause unpleasant current peaks.

Keep packaging material away from children (risk of suffocation!).

Protect the device from impact, dust, dirt and moisture.

Never immerse the device in water or other liquids

this reason, the electrodes should be replaced.

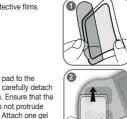
inflamed skin - whether painful or not reddened skin rashes

After an operation, if strong muscle contractions could affect

If you have an acute or chronic disease of the gastrointestinal

If you are connected to a high-frequency surgical device.

(e.g. allergies), burns, bruises, swellings, both open and healing wounds, and post-operative scars that are healing).



2. Carefully attach the gel pad to the Menstrual Relax and then carefully detach the second protective film. Ensure that the edge of the gel pads does not protrude over the Menstrual Relax. Attach one gel

WARNING

Remove the protective film slowly and carefully. Make sure that the self-adhesive gel pads are not damaged, as damage or unevenness on

8. USAGE

The device is not a substitute for medical consultation and treat-ment. Always consult your doctor first in the event of pain or illness. Starting use Before using the device, consult your doctor if any of the following (i) Note

apply to you:

If you suffer from an acute medical condition, in particular if you In total, the Menstrual Relax has one heat setting with heat generation up in local, the winestruct neterior has one need setting with near generation by to 43 °C maximum, and 15 intensity levels for TENS application. We recommend you start off using a low intensity level until you have got used suspect or have been diagnosed with high blood pressure, a blood agulation disorder, propensity to thrombo-embolic conditions or to the device. The Menstrual Relax has an automatic switch-off function After 20 minutes of use, it automatically switches itself off.

1. Stick the Menstrual Relax onto your

lower abdomen. You can attach the pad flexibly depending on where the pain is.

Just make sure that the electrodes do not come into contact with the hip bones. 2. Briefly hold down the ON/OFF button 🖰 to switch on the pad. The heat LED flash

to heat up. If the heat LED flashes red,

please charge the Menstrual Relax as described in the "Charging the battery" section. 3. To switch on electrical nerve stimulation (TENS), briefly press the ON OFF button () again. The TENS LED flashes. To start stimulation press the Λ button once. The lowest intensity is now activated. If you want to use the TENS function without heat function, press the

ical, sensory or mental skills or a lack of experience and/or a lack of ON/OFF button (b) again. Now only the TENS LED is flashing and you knowledge, unless they are supervised by a person who has respon can start stimulation by pressing the ^ button. sibility for their safety or they receive instructions from this person on Select your desired intensity level using the A/V buttons. 6. To switch off the Menstrual Relax, press and hold the ON/OFF button \circlearrowleft for 3 seconds. The heat LED and the TENS LED go out. The device is only intended for domestic/private use, not for com-

Switch off the Menstrual Relax before removing it. After using the Menstrual Relax, take care when removing it from your lower abdo men. Reapply the protective films to the gel pads to protect them

Notes on use

Wait at least 30 minutes between applications.
Only use the Menstrual Relax as often as you find comfortable. If Always pull gently on electrodes to remove them from the skin to prevent injuries in the unusual case of highly sensitive skin.
Hold the device away from sources of heat and do not use it in close treatment with the Menstrual Relax starts to feel unpleasant, stop proximity (approx. 1 m) to shortwave or microwave devices (e.g. mo-

The Menstrual Relax has a function which detects whether the device is in contact with the body. If there is not sufficient contact with the body, the device beeps and switches itself off. If the device is attached to your body but still beeps, clean the gel pads and try starting the device again. If the continuous beeping persists, replace the gel pads.

If the adhesive capability of the gel pads decreases, replace them

immediately. Do not use the Menstrual Relax again until the gel pads have been replaced. Otherwise the uneven adhesion of the gel pads could lead to skin lesions. In the event of unpleasant current peaks, switch off the Menstrua

Relax and move it slightly.

If you find that using the Menstrual Relax causes you to have a much heavier flow, stop using it. **WARNING!**

Do not apply the electrodes to the front wall of the chest | Impulse width | 100 μs | 250 μs | 75 μs | Impulse frequency | 100 Hz | 8 Hz | 85 Hz |

Cycle duration 120 s 120 s 160 s Impulse frequency

Period _ The frequency indicates the number of ndividual impulses per second and is displayed in Hz (Hertz). It can be calculated by determining the cyclic value for the time

Impulse width This indicates the duration of an individual impulse in microseconds. The impulse width therefore determines, among other

things, the penetration depth of the electricity, where usually larger muscle mass

9. CLEANING AND MAINTENANCE WARNING

Clean the device after use with a soft, slightly damp cloth. If it is very dirty, you can also moisten the cloth with a mild soapy solution. Ensure that no water enters the device. If this happens, only use the device again once it has fully dried out.

To ensure that the adhesive electrodes retain their adhesion for as long as possible, clean them carefully with a damp, lint-free cloth. Do not use any chemical or abrasive cleaning agents for cleaning

10. ACCESSORIES AND REPLACEMENT **PARTS** For accessories and replacement parts, please visit www.beurer.com or

contact the corresponding service address in your country (according to the service address list). Accessories and replacement parts are also available from retailers. 1 x self-adhesive gel pad set 110.008

1 x USB-C cable 11. WHAT IF THERE ARE PROBLEMS?

Problem	Possible cause	Solution
The device does not switch on when the ON/OFF button is pressed.	The battery may be flat.	Fully charge the battery. If it is still not possible to switch the device on, please contact Customer Services.
The device does not stick to the body.	The gel pads may be dirty or worn. The treatment area of the skin may not be clean enough.	Clean the adhesive surface of the gel pads using a damp, lint-free cloth. The gel pads must be replaced if they still do not stick securely. Clean the skin prior to any application; do no use skincare lotions or oils prior to treatment. Shaving may increase the life of gel pads.
There is no noticeable stimulation.	The gel pads may be dirty or worn. The battery may need charging.	Ensure that the gel pads are in firm con- tact with the treatment area. The battery is almost flat. Charge it fully.
An unpleasant sen- sation is experienced where the gel pads are applied.	The gel pads are worn. This may cause skin irritation, as even distribution of the current across the entire area is no longer guaranteed.	Replace the gel pads.
Skin in the treatment area turns red.	Redness under the gel pads that disappears quickly is not danger- ous, and is caused by the locally stimulated, increased blood flow caused by TENS and heat.	Immediately stop treatment and wait until your skin has returned to its normal condition. However, consult your doctor before you continue treatment if the skin irritation persists and if it is accompanied by an itchy sensation or inflammation. This may be caused by an allergic reaction to the adhesive surface.
The skin under the heat surface turns red.	Reddening under the heat surface of the Menstrual Relax can be explained by the heavily stimulated blood flow in the heated tissue.	The skin should return to its normal condition a few minutes after treatment. However, consult your doctor before continuing to use the heat function if the redness persists and if you experience any itching or inflammation.
The Menstrual Relax becomes too hot.		Press the ON/OFF button $\textcircled{1}$ to stop the heat function and just continue using the TENS function.

The empty, completely flat batteries must be disposed of in specially designated collection boxes, at recycling points or at electronics retai s. You are legally required to dispose of the batteries. The codes below are printed on batteries containing

12. DISPOSAL

harmful substances: Pb = battery contains lead Cd = battery contains cadmium Hg = battery contains mercury For environmental reasons, do not dispose of the device in household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country. Dispose of the device in accordance with EC Directive Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). If

you have any questions, please contact the local authorities 13. TECHNICAL SPECIFICATIONS

Pb Cd Hg

Name and model EM 55

	Туре	EM 50
	Output waveform	Biphasic rectangular impulses
	Impulse duration	75-250 μs
	Impulse frequency	8-100 Hz
	Output voltage	Max. 80 Vpp (at 1000 Ω)
	Heat settings	1 (up to 43°C)
	Output current	Max. 80 mApp (at 1000 Ω)
	Voltage supply	Lithium polymer battery 1000 mAh
	Treatment time	20 minutes; the device then switches off automatically
	Intensity	Adjustable from 0 to 15
ne	Operating conditions	5°C – 40°C (41°F – 104°F) at a relative air humidity of 15–90%
	Storage conditions	0°C - 40°C (32°F - 104°F) at a relative air humidity of 0-90%
	Dimensions	Approx. 116 x 198 x 19.7 mm
	Weight	86.1 g

Subject to technical changes e serial number is located on the device.

It is also not necessary to carry out safety checks in accordance with 14. NOTES ON ELECTROMAGNETIC

found at the end of the instructions for use.

COMPATIBILITY

WARNING

The device is suitable for use in all environments listed in these in tructions for use, including domestic environments.

The device may not be fully usable in the presence of electromagnetic disturbances. This could result in issues such as error messages o

This device complies with the European standard EN60601-1-2 (Group 1

Class B, in compliance with CISPR 11, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3

IEC 61000-4-8) and is subject to special precautionary measures with regard to the electromagnetic compatibility. Please note that portable and

mobile HF communication systems may interfere with this device. More details can be requested from the stated Customer Service address or

For this device, a functional test and instruction in accordance with Sec

tion 5 of the Medical Devices Operator Ordinance (MPBetreibV) is no

usurbalines. This count result in issues such as error messages or the failure of the display/device.

• Avoid using this device directly next to other devices or stacked on top of other devices, as this could lead to faulty operation. If, however, it is necessary to use the device in the manner stated, this device as well as the other devices must be monitored to ensure they are

working properly.

The use of accessories other than those specified or provided by the manufacturer of this device can lead to an increase in electromagnetic emissions or a decrease in the device's electromagnetic immunity this can result in faulty operation.

Keep portable RF communication devices (including peripheral

equipment, such as antenna cables or external antennas) at least 30 cm away from all device parts, including all cables included in delivery. Failure to comply with the above can impair the performance

Failure to comply with the above can impair the performance of the

15. WARRANTY/SERVICE

Further information on the warranty and warranty conditions can be found in the warranty leaflet supplied.

Subject to errors and changes