beurer
Woman's Life
EM 55
Menstrual Relax +

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com

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

CE 0483

РУССКИЙ

Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраните для последующего использования, держите в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

1. ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Что представляет собой прибор EM 55 Plus Menstrual Relax?

У многих женщин до и во время менструации возникают спазмы или сильные боли в нижней части живота. Кроме того, многие женщины страдают от таких заболеваний, как эндометриоз, которые вызывают боли в нижней части живота. Часто боль настолько сильна, что женщинам хочется немедленно облегчить ее. Menstrual Relax — это инновационный самокле́ящийся прибор TENS с функцией нагрева для облегчения менструальных болей и болей, вызванных эндометриозом. Благодаря используемой технологии TENS прибор Menstrual Relax избавляет от боли точно в месте ее возникновения. Menstrual Relax имеет 15 уровней интенсивности.

Чтобы облегчение боли было приятнее, в приборе дополнительно предусмотрено включение подогрева. Menstrual Relax изготовлен из силикона медицинского качества и отличается элегантным дизайном. Прибор чрезвычайно тонкий и гибкий, что позволяет ему точно принимать форму соответствующей части тела. Аккумулятор обеспечивает высокий уровень экономии энергии в ходе каждой из лечебных процедур продолжительностью 20 минут (до шести применений за один заряд аккумулятора).

Что такое TENS и в чем преимущества этого метода?

Под аббревиатурой TENS понимается метод электрической стимуляции нервов через кожу. TENS — это клинически испытанный, эффективный немедикаментозный метод лечения болей определенной этиологии, разрешенный для самостоятельного лечения. При правильном применении побочные эффекты исключены. Болеутоляющее и болеподавляющее действие достигается, кроме прочего, за счет подавления передачи боли по нервным волокнам и стимуляции повышенного выделения аутогенных эндорфинов, которые уменьшают чувствительность к боли, воздействуя на центральную нервную систему. Метод научно подтвержден и допущен к медицинскому применению.
Клиническую картину, при которой целесообразно применение метода TENS, необходимо обсудить с лечащим врачом. Он также даст Вам указания по самотерапии с применением TENS. Метод TENS пришел клинические испытания и допущен к использованию для облегчения менструальных болей и болей, вызванных эндометриозом.
Приборы TENS работают путем передачи тока через кожу. Передающей средой служат гелевые прокладки, подверженные естественному износу. Если гелевые прокладки перестают обеспечивать достаточный контакт с кожей и Menstrual Relax прилегает к коже не всей поверхностью, то прокладку необходимо заменить. В противном случае повышенная плотность тока может привести к раздражениям на коже.

2. КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ

Проверьте комплектность поставки и убедитесь в том, что на картонной упаковке нет видимых повреждений. Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений и все упаковочные материалы удалены. При наличии сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.
1 Menstrual Relax, 4 самоклеящихся гелевые прокладки, 1 кабель USB-C, 1 инструкция по применению

3. ПОЯСНЕНИЯ К СИМВОЛАМ

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и фирменной табличке прибора используются следующие символы:

	Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
Pb Cd Hg	Утилизация батареек вместе с бытовым мусором запрещена из-за содержащихся в них токсичных веществ.
	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Предупреждение об опасности травмирования или нанесения вреда здоровью
	ВНИМАНИЕ Указание на возможные повреждения прибора или принадлежностей
	Прибор способен выдавать эффективные значения выходных сигналов свыше 10 мА с интервалом 5 с.
	Уведомление Указание на важную информацию
	Производитель
	Дата изготовления
	Изоляция рабочих частей, тип BF Гальванически изолированная рабочая часть (F означает floating — плавающий), соответствует требованиям к токам утечки для типа B.
	Не использовать при наличии имплантированных электрических устройств (например, кардиостимуляторов).
	Не использовать в области сердца.
CE	**Маркировка CE** Данное изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
IP22	**Степень защиты IP** Прибор защищен от проникновения твердых тел размером ≥ 12,5 мм и капель воды, падающих под углом.
	Использовать до
	Соблюдайте инструкцию Перед началом работы и/или использованием прибора или устройства изучите инструкцию.
Storage	Допустимая температура хранения и влажность воздуха
Operating	Допустимая рабочая температура и влажность воздуха
Transportation	Допустимая температура и влажность воздуха при транспортировке
B A	Маркировка для идентификации упаковочного материала. A = сокращение для материала, B = номер материала: 1–7 = пластмассы, 20–22 = бумага и картон
RESYCLE	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.
SN	Серийный номер
MD	Медицинское изделие
REF	Артикул
#	Номер модели
	Символ импортера
CH REP	Полномочный представитель в Швейцарии
	Производитель согласно предписанию по упаковке (PPWR)

4. ЦЕЛЕВОЕ НАЗНАЧЕНИЕ TENS

Прибор предназначен для лечения болей с помощью технологии TENS (чрескожная электронейростимуляция).

Целевая группа

Данный прибор предназначен для личного пользования в домашних условиях, не для профессиональных медицинских учреждений. Данный прибор подходит для всех взрослых.

Клиническая польза

Уменьшение болевых ощущений при менструации и боли, вызванной эндометриозом.

Показания к применению

- Боли при менструациях у женщин
- Боли, вызванные эндометриозом

Противопоказания

- Стимуляция не должна выполняться
  - на голове;
  - непосредственно на глазах;
  - во груди;
  - на передней части шеи (особенно на каротидном синусе);
  - с электродами, расположенными на груди и верхней части спины;
  - с электродами, расположенными поперек сердца.
- Следует избегать применения в области сердца. Нельзя накладывать стимулирующие электроды на передние поверхность грудной клетки (зона между ребрами и грудиной), прежде всего в области больших грудных мышц. Это может увеличить риск мерцания желудочков и привести к остановке сердца (см. гл. 5 «Общие предупреждения»).
- НЕ используйте прибор:
  - на костях черепа, в области рта, полости глотки или гортани;
  - в области шеи/сонной артерии;
  - в области гениталий;
  - при наличии имплантированных электрических приборов (например, кардиостимуляторов);
  - при наличии металлических имплантатов (например, медных спиралей);
  - при ношении инсулиновой помпы;
  - при высокой температуре (> 39 °C);
  - при хронических или острых нарушениях сердечного ритма либо других нарушениях образования импульсов возбуждения и проводимости сердца;
  - при острых или хронических заболеваниях кожи (повреждениях или воспалениях), например при болезненных и безболезненных воспалениях, покраснениях, при наличии сыпи (например, аллергической), на ожогах, ушибах, отеках, открытых и заживающих ранах, на послеоперационных рубцах, находящихся в стадии заживления;
  - при болезнях, протекающих с приступами (например, эпилепсии);
  - во время беременности;
  - при наличии онкологических заболеваний;
  - после операций, при которых усиленное сокращение мышц может навредить процессу заживления;
  - при одновременном подключении к высокочастотному хирургическому прибору;
  - при острых или хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

⚠ Предупреждение! Нежелательные побочные эффекты

- Раздражение кожи

5. ОБЩИЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

⚠ Общие предупреждения

Применение прибора не заменяет врачебной консультации и лечения. Поэтому при любых видах боли или заболеваний всегда предварительно консультируйтесь с врачом! Перед применением прибора проконсультируйтесь с лечащим врачом в следующих случаях:

- острые заболевания, в особенности инфекционные заболевания, нарушения свертываемости крови, склонность к тромбоэмболическим заболеваниям или подозрение на эти заболевания, а также злокачественные новообразования;
- любые заболевания кожи или открытые раны;
- неопределенные хронические болезненные состояния (независимо от участка тела);
- диабет;
- любые расстройства чувствительности с повышенным болевым порогом (например, нарушения обмена веществ);
- в случае параллельно проводимого медицинского лечения;
- жалобы, связанные со стимулирующим лечением;
- раздражения кожи из-за длительной электростимуляции одного и того же участка.

Menstrual Relax предназначен для применения исключительно:

- на людях;
- в целях, для которых он был разработан, и только способом, описанным в данной инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным;
- на наружной поверхности тела;
- с оригинальными запасными деталями, поставляемыми в комплекте и приобретаемыми отдельно (в противном случае гарантия теряет силу).
- Данный прибор не предназначен для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями, с недостаточными знаниями и/или опытом, за исключением случаев, когда ответственное за их безопасность лицо осуществляет за ними надлежащий надзор или они получили от этого лица инструкции по использованию прибора.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Прибор предназначен для домашнего/частного пользования; использование прибора в коммерческих целях запрещено.

Общие меры предосторожности

- Не используйте при высокой влажности, например в ванной комнате или во время приема душа.
- Не используйте после употребления алкоголя.
- Удаляйте электроды с кожи осторожно, чтобы предотвратить повреждение чувствительной кожи.
- Не приближайте прибор к источникам тепла и не используйте его вблизи (~ 1 м) коротковолновых или микроволновых устройств (например, мобильных телефонов), т. к. это может приводить к скачкам тока.
- Не подвергайте прибор воздействию прямых солнечных лучей или высоких температур.
- Защищайте прибор от ударов, пыли, грязи и влаги.
- Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.
- Прибор предназначен для личного пользования.
- Из гигиенических соображений электродами может пользоваться только один человек.
- Если прибор работает некорректно или у Вас появились недомогание или боли, сразу же прекратите его применение.
- Для удаления или замены электродов предварительно необходимо отключить прибор, чтобы избежать раздражения.
- Не вносите изменения в прибор Menstrual Relax (например, обрезая его). Это приводит к повышению плотности тока и может представлять опасность (максимальное рекомендуемое значение выходных сигналов для электродов равно 9 мА/см², эффективная плотность тока выше 2 мА/см² требует повышенного внимания).
- Убедитесь в том, что электроды полностью прилегают к коже.
- При износе электродов может возникнуть раздражение кожи, поскольку равномерное распределение тока по всей поверхности больше не гарантируется. Поэтому электроды следует заменить.
- Не применяйте прибор во время сна, вождения автомобиля или при одновременном управлении машинами.
- Не применяйте прибор во время любых видов деятельности, при которых непредсказуемая реакция (например, усиленное сокращение мышц несмотря на низкую интенсивность) может быть опасной.
- Следите за тем, чтобы во время стимуляции металлические объекты, например пряжки ремней или цепочки, не соприкасались с электродами. Если в зоне применения имеются украшения или пирсинг (например, в пупке), перед использованием прибора их необходимо снять, т. к. в противном случае можно получить точечные ожоги.
- Во избежание возможных опасностей храните прибор в недоступном для детей месте.
- Не используйте данный прибор одновременно с другими устройствами, посылающими электрические импульсы Вашему телу.
- Не применяйте прибор рядом с легковоспламеняющимися материалами, газами или взрывчатыми веществами.
- В первые минуты выполняйте процедуру сидя или лежа, чтобы не подвергать себя опасности получения травм из-за вагальной реакции (ощущение слабости), которая может произойти в редких случаях. Если появится ощущение слабости, немедленно отключите прибор и положите ноги повыше (примерно на 5–10 мин).
- Не рекомендуется предварительная обработка кожи жирным кремом или мазью, поскольку это сильно увеличит износ электродов и может привести к неприятным скачкам тока.
- Не давайте упаковочный материал детям (они могут задохнуться!).
- Храните прибор в сухом месте (только для использования в помещении). Во избежание риска возгорания и/или повреждения электрическим током прибор должен быть защищен от высокой влажности и воды.
- Фактическая температура прибора Menstrual Relax может меняться в зависимости от состояния кожи, возраста, места возникновения болей и т. д.
- Если почувствуете, что прибор слишком нагрелся и доставляет дискомфорт, немедленно прекратите его использование. Вы можете использовать TENS без функции нагрева.
- Подождите не менее часа после еды, прежде чем начать применение Menstrual Relax.

ⓘ Гелевые прокладки можно использовать не более 20 раз (этот показатель может варьироваться в зависимости от типа и состояния кожи).
- Используйте гелевые прокладки на чистой сухой коже, без нанесения лосьонов и жирных кремов.
- Не накладывайте на открытые раны.
- При чувствительной коже проконсультируйтесь с врачом.

Повреждение

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза промойте соответствующий участок большим количеством воды и обратитесь к врачу.
- При наличии повреждений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.
- Для обеспечения эффективной работы прибора не поняйте и не разбирайте его.
- Проверьте прибор на наличие признаков износа или повреждений. При наличии таких признаков, а также если прибор использовался не по назначению, необходимо перед очередным его применением обратиться к производителю или продавцу.
- В случае обнаружения дефектов или неполадок в работе немедленно отключите прибор.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно открыть и/или отремонтировать прибор. Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой или официальными дистрибьюторами. Несоблюдение этих требований ведет к потере гарантии.
- Производитель не несет ответственности за ущерб, вызванный неквалифицированным или ненадлежащим использованием.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

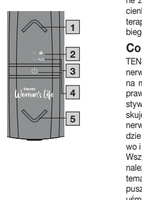
Указания по обращению с батарейками

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза промойте соответствующий участок большим количеством воды и обратитесь к врачу.
- Опасность проглатывания! Маленькие детки могут проглотить батарейки и подавиться ими. Храните батарейки в недоступном для детей месте!
- Если батарейка потекла, наденьте защитные перчатки, прежде чем взять прибор в руки.
- Защищайте батарейки от чрезмерного воздействия тепла.
- Опасность взрыва! Не бросайте батарейки в огонь.
- Не разбирайте, не вскрывайте и не измельчайте батарейки.
- Используйте только зарядные устройства, указанные в инструкции по применению.
- Перед использованием батарейки необходимо правильно зарядить. Для правильной зарядки всегда соблюдайте указания производителя и указания из данной инструкции по применению.
- При первой подготовке к работе полностью зарядите батарейку (см. гл. 6).
- Чтобы максимально продлить срок службы батарейки, заряжайте ее полностью каждые 6 месяцев.

⚠ ВНИМАНИЕ

- Берегите прибор от сильных ударов.
- Не используйте прибор, если на нем имеются повреждения или он работает некорректно. В этих случаях необходимо обратиться в сервисную службу.
- Не подвергайте прибор воздействию прямых солнечных лучей или высоких температур.
- Защищайте прибор от пыли, грязи и влаги. Ни в коем случае не погружайте прибор в воду или другие жидкости.
- Не используйте прибор на нагревательных приборах и нагревательных элементах или рядом с ними (например, сушильными машинами или духовыми шкафами) и не используйте его рядом (~ 1 м) с коротковолновыми или микроволновыми устройствами (например, мобильными телефонами), т. к. это может приводить к скачкам тока.
- При наличии повреждений или каких-либо сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или по указанному адресу сервисной службы.
- В случае обнаружения дефектов или неполадок в работе немедленно отключите прибор.
- Ни в коем случае не пытайтесь самостоятельно открыть и/или отремонтировать прибор.
- Ремонтные работы должны производиться только сервисной службой или официальными дистрибьюторами. Несоблюдение этих требований ведет к потере гарантии.

6. ОПИСАНИЕ ПРИБОРА



1. Повышение интенсивности
2. Светодиодный индикатор нагрева/заряда батарейки
3. Светодиод TENS
4. Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻
5. Снижение интенсивности
6. Левый электрод
7. Площадь нагрева
8. Правый электрод
9. Разъем USB-C

7. ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Зарядка батарейки

ⓘ Уведомление

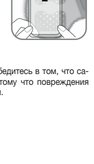
Перед первым применением прибор Menstrual Relax необходимо заряжать не менее 2 часов. Для этого выполните следующие действия.

1. Откройте крышку разъема USB-C на приборе Menstrual Relax.
2. Соедините зарядный кабель USB-C, входящий в комплект поставки, с сетевым USB-адаптером (выход: макс. 5 В/ 2 А, не входит в комплект поставки) и Menstrual Relax.
3. Вставьте сетевой адаптер в розетку.
4. Во время зарядки светодиод индикации состояния батарейки мигает зеленым. Как только Menstrual Relax полностью зарядится, светодиодный индикатор заряда батарейки будет постоянно гореть зеленым.

ⓘ Уведомление

Во время зарядки применение прибора Menstrual Relax невозможно.
Следите за тем, чтобы во время зарядки электроды не соприкасались с кожей.

Установка гелевых прокладок



1. Осторожно удалите одну из защитных пленок.
2. Аккуратно разместите гелевую прокладку на Menstrual Relax и осторожно снимите вторую защитную пленку. Следите за тем, чтобы края гелевых прокладок не заходили за границы Menstrual Relax. Закрепите одну гелевую прокладку на каждом электроде.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

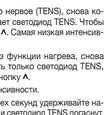
Снимайте защитную пленку медленно и осторожно. Убедитесь в том, что самоклеящиеся гелевые прокладки не повреждены, потому что повреждения и неровности пленки могут вызвать раздражение кожи.

8. ПРИМЕНЕНИЕ

Начало применения

ⓘ Уведомление

Menstrual Relax имеет всего один уровень нагрева, с выделением тепла максимум до 43 °C, и 15 уровней интенсивности для применения TENS. Рекомендуется для привыкания к прибору сначала использовать низкий уровень интенсивности. Прибор Menstrual Relax оснащен функцией автоматического отключения. Он автоматически отключается через 20 минут использования.



1. Приклейте Menstrual Relax к нижней части живота. Прокладку можно прикрепить в зависимости от места возникновения боли. Следите за тем, чтобы электроды не соприкасались с тазовой костью.
2. Чтобы включить прокладку, нажмите и удерживайте несколько секунд кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻. Светодиод подачи тепла замигает зеленым, и Menstrual Relax начнет нагреваться. Если светодиодный индикатор тепла замигает оранжевый, зарядите Menstrual Relax, как описано в гл. «Зарядка батарейки».
3. Чтобы подключить электрическую стимуляцию нервов (TENS), снова коротко нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻. Замигает светодиод TENS. Чтобы начать стимуляцию, нажмите один раз кнопку ∧. Самая низкая интенсивность активирована.
4. Если хотите использовать функцию TENS без функции нагрева, снова нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻. Будет мигать только светодиод TENS, и Вы сможете запустить стимуляцию, нажав кнопку ∧.
5. С помощью кнопок ∧/∨ выберите уровень интенсивности.
6. Чтобы выключить Menstrual Relax, в течение трех секунд удерживайте нажатой кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻. Светодиод тепла и светодиод TENS погаснут.
7. Выключайте прибор Menstrual Relax перед снятием. После применения осторожно снимите Menstrual Relax с нижней части живота. Для защиты гелевых прокладок снова прикрепите к ним защитные пленки.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Во время процедуры память управления должна быть легко доступна, чтобы можно было прервать процедуру при появлении дискомфорта.

Указания по применению

- Между применениями делайте паузу не менее 30 минут.
- Используйте Menstrual Relax только с комфортной для Вас частотой. Как только действие Menstrual Relax начинает доставлять дискомфорт, прекращайте применение.
- Прибор Menstrual Relax оснащен функцией Body Loose, которая определяет, контактирует ли прибор с телом. При отсутствии контакта с телом прибор подает звуковой сигнал, а затем отключается. Если прибор находится на теле, но все равно издает звуковой сигнал, очистите гелевые прокладки и снова включите прибор. Если раздается непрерывный звуковой сигнал, замените гелевые прокладки.
- Если клеящая способность гелевых прокладок снизилась, немедленно замените их. Используйте Menstrual Relax только после замены гелевых прокладок. В противном случае неравномерное приклеивание гелевых прокладок может повредить кожу.
- Если почувствуете неприятные электрические покалывания, отключите и немного передвиньте Menstrual Relax.
- Если обнаружите, что из-за применения Menstrual Relax у Вас значительно усилилось менструальное кровотечение, не используйте прибор.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Применение электродов на передней стенке грудной клетки запрещено.

Программы

Цикл	1	2	3
Длительность импульса	100 мкс	250 мкс	75 мкс
Частота импульсов	100 Гц	8 Гц	85 Гц
Длительность цикла	120 с	120 с	160 с

Частота импульсов

Частота импульсов — это количество отдельных импульсов в секунду, указывается в герцах (Гц). Ее можно рассчитать путем расчета обратного значения длительности периода.

Длительность импульса

С помощью этого параметра отображается продолжительность отдельного импульса в микросекундах. При этом длительность импульса определяет глубину проникновения тока, причем действует следующее правило: чем больше мышечная масса, тем больше должна быть длительность импульса.

9. ОЧИСТКА И УХОД

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- После использования очищайте прибор мягкой, слегка влажной салфеткой. При сильном загрязнении салфетку можно смочить слабым мыльным раствором.
- Следите за тем, чтобы в прибор не попала вода. Если это случится, используйте прибор только после полного высыхания.
- Чтобы обеспечить продолжительную адгезию самоклеящихся электродов, аккуратно очищайте их влажной салфеткой без порса.
- Не используйте для очистки химические очистители или абразивные средства.

10. АКСЕССУАРЫ И ЗАПАСНЫЕ ДЕТАЛИ

Аксессуары и запасные детали можно заказать на сайте www.beurer.com или через сервисную службу в Вашей стране (см. список адресов сервисной службы). Также аксессуары и запасные детали можно приобрести в розничных магазинах.

Наименование	Артикул или номер для заказа
1 комплект самоклеящихся гелевых прокладок	110.008
1 кабель USB-C	110.009

11. ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРОБЛЕМ?

Проблема	Возможная причина	Меры по устранению
Прибор не включается на нажатиии кнопки ВКЛ./ВЫКЛ.	Батарейка разряжена.	Полностью зарядите батарейку. Если прибор все равно не включается, обратитесь в сервисную службу.
Прибор не держится на теле.	Гелевые прокладки изношены или загрязнены. Возможно, обрабатываемое место на коже недостаточно чистое.	Протрите слеёкую поверхность гелевых прокладок влажной салфеткой без порса. Если гелевые прокладки по-прежнему не прилипают, их необходимо заменить. Перед применением очистите кожу, не используйте бальзам или масло для тела. Улучшить прилипание гелевых прокладок может удаление волос.
Стимуляция не ощущается.	Гелевые прокладки изношены или загрязнены. Возможно, нужно зарядить батарейку.	Убедитесь в том, что гелевые прокладки контактируют с зоной воздействия. Батарейка должна быть заряжена. Полностью зарядите ее.
Неприятные ощущения под гелевыми прокладками.	Гелевые прокладки изношены. Неравномерное распределение тока может вызвать раздражение кожи.	Замените гелевые прокладки.
Кожа в зоне воздействия краснеет.	Быстро проходящее покраснение кожи под гелевыми прокладками неопасно: оно объясняется стимулирующей кровообращения в соответствующем месте из-за воздействия TENS и тепла.	Немедленно остановите обработку и подождите, пока восстанавливается нормальное состояние кожи. Если раздражение на коже не проходит и появляется зуд или воспаление, то перед дальнейшим применением прибора необходимо проконсультироваться с врачом. Возможно, это вызвано аллергией на состав клеевой поверхности.
Кожа под поверхностью нагрева краснеет.	Покраснение под поверхностью нагрева Menstrual Relax можно объяснить усиленным кровотоком в нагретой ткани.	Состояние кожи должно нормализоваться через некоторое время после окончания процедуры. Если покраснение не проходит и появляется зуд или воспаление, то перед дальнейшим использованием функции нагрева необходимо проконсультироваться с врачом.
Menstrual Relax перегревается.	Нажмите кнопку ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻, чтобы отключить функцию нагрева и использовать только функцию TENS.	

12. УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте использованные, полностью разряженные аккумуляторные батареи в специальные контейнеры, сдавайте в пункты приема спецотходов или в магазины электроподборудования. Вы в законодательном порядке обязаны осуществлять утилизацию аккумуляторов.
Эти знаки предупреждают о наличии в аккумуляторных батареях следующих токсичных веществ:
Pb = свинец;
Cd = кадмий;
Hg = ртуть.

Pb Cd Hg

В целях защиты окружающей среды по окончании срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в стране использования прибора. Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную компетентную службу, ответственную за утилизацию отходов.

13. ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Название и модель	EM 55
Тип	EM 50
Форма кривой выходного сигнала	Двухфазные прямоугольные импульсы
Длительность импульса	75–250 мкс
Частота импульсов	8–100 Гц
Выходное напряжение	Макс. 80 Впик-пик (1000 Ом)
Уровни нагрева	1 (до 43 °C)
Выходной ток	Макс. 80 мАпик-пик (1000 Ом)
Источник электропитания	Литий-полимерный аккумулятор, 1000 мА·ч
Продолжительность процедуры	20 минут, затем прибор автоматически отключается
Интенсивность	Регулируемая, от 0 до 15
Условия эксплуатации	5–40 °C (41–104 °F) при относительной влажности воздуха 15–90 %
Условия хранения	0–40 °C (32–104 °F) при относительной влажности воздуха 0-90 %
Размеры	Прибл. 235 x 115 x 20 мм
Масса	82 г

Возможны технические изменения.
Серийный номер указан на приборе.
Данный прибор соответствует европейскому стандарту EN 60601-1-2 (группа 1, класс B, в соответствии с CISPR 11, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8), к нему применяются специальные требования по безопасности в отношении электромагнитной совместимости. Следует учесть, что переносные и мобильные высокочастотные коммуникационные устройства могут оказывать влияние на данный прибор. Более точные данные можно запросить по указанному адресу сервисной службы или найти в конце инструкции по применению.
Прохождение функциональных испытаний и инструктажа согласно ст. 5 Регламента эксплуатации медицинских изделий (MPBetreibV) не является обязательным для данного прибора.
Контроль соблюдения техники безопасности в соответствии со ст. 6 Регламента эксплуатации медицинских изделий также не требуется.

14. УКАЗАНИЯ ПО ЭЛЕКТРОМАГНИТНОЙ СОВМЕСТИМОСТИ

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Прибор предназначен для работы в условиях, перечисленных в настоящей инструкции по применению, в том числе в домашних условиях.
- При наличии электромагнитных помех возможности использования прибора могут быть ограничены. В результате могут, например, появляться сообщения об ошибках или произойдет выход из строя дисплея/самого прибора.
- Не используйте данный прибор рядом с другими устройствами и не устанавливайте его на них — это может вызвать сбои в работе. Если прибор все же приходится использовать в описанных выше условиях, следует наблюдать за ним и другими устройствами, чтобы убедиться в их надлежащей работе.
- Применение сторонних принадлежностей, отличающихся от указанных производителем или прилагаемых к данному прибору, может привести к возрастанию электромагнитных помех или ослаблению помехоустойчивости прибора и тем самым вызвать сбои в его работе.
- Переносные коммуникационные радиоприборы (включая периферийные — антенный кабель или внешние антенны) должны находиться на расстоянии не менее 30 см от всех компонентов прибора, в том числе от всех кабелей, входящих в комплект поставки. Несоблюдение данных указаний может отрицательно сказаться на рабочих характеристиках прибора.
- Несоблюдение данных указаний может отрицательно сказаться на рабочих характеристиках прибора.

15. ГАРАНТИЯ/СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Более подробная информация о гарантии и гарантийных условиях находится в гарантийном талоне, который входит в комплект поставки.
Возможны ошибки и изменения

POLSKI

Należy dokładnie przeczytać i zachować niniejszą instrukcję obsługi, przechowywać ją w miejscu dostępnym dla innych użytkowników i przestrzegać podanych w niej wskazówek.

1. INFORMACJE OGÓLNE

Czym jest EM 55 Plus Menstrual Relax?

U wielu kobiet przed menstruacją i podczas niej występują skurcze podbrzusza lub silne bóle miesiączkowe. Ponadto wiele kobiet cierpi na takie choroby jak endometrioza, które powodują bóle podbrzusza. Często bóle są tak silne, że kobiety oczekują natychmiastowego uśmierzenia bólu. Innowacyjny Menstrual Relax to samoprzylepne urządzenie TENS z funkcją ogrzewania do uśmierzania bólu menstruacyjnego lub związanego z endometriozą. Dzięki zastosowanej technologii TENS urządzenie Menstrual Relax zapewnia precyzyjną terapię przeciwbólową. Urządzenie Menstrual Relax oferuje łącznie 15 stopni intensywności.
Aby łagodzenie dolegliwości było jeszcze przyjemniejsze, można również uruchomić funkcję kojącego ogrzewania. Urządzenie Menstrual Relax zostało wykonane z silikonu o wysokiej jakości medycznej, ma elegancki wygląd, jest niezwykle cienkie i elastyczne i perfekcyjnie dopasowuje się do miejsca ciała poddawanego terapii. Akumulator zapewnia wykonanie wydajnych zabiegów po 20 minut (do 6 zabiegów na jednym ładowaniu).

Co to jest TENS i jakie ma działanie?

TENS (ang. transcutaneous electrical nerve stimulation) to elektryczna stymulacja nerwów przez skórę. TENS to sprawdzona klinicznie, skuteczna, niefarmakologiczna metoda zwalczania dolegliwości bólowych o określonym podłożu, która przy prawidłowym stosowaniu nie powoduje skutków ubocznych i może być wykorzystywana również do samodzielnej terapii. Efekt uśmierzania lub tłumienia bólu uzyskuje się między innymi poprzez zahamowanie przewodzenia bólu we włóknach nerwowych oraz wzrost wydzielania endorfin, które, działając w centralnym układzie nerwowym, tłumią odczuwanie bólu. Metoda ta jest udokumentowana naukowo i dopuszczona jako forma terapii medycznej.
Wszystkie stany chorobowe stanowiące wskazanie do stosowania metody TENS należy uzgodnić z lekarzem prowadzącym. Lekarz udzieli również wskazówek na temat samodzielnej terapii TENS. Metoda TENS została zbadana klinicznie i dopuszczona do zastosowania w przypadku dolegliwości menstruacyjnych oraz uśmierzania bólu związanego z endometriozą.
Urządzenia TENS działają poprzez przepuszczanie przez skórę prądu. Podkładki żelowe służą jako medium przewodzące, które podlega naturalnemu zużyciu. W przypadku braku wystarczającego kontaktu przez podkładki żelowe urządzenie Menstrual Relax nie przylega całą powierzchnią do skóry i należy je wymienić. W przeciwnym razie podwyższona miejscami gęstość prądu może spowodować podrażnienie skóry.

2. ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

Zawartość opakowania należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń kartonowego opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem upewnić się, że na urządzeniu ani na akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości zaprzestać używania urządzenia i zwrócić się do sprzedawcy lub pod podany adres działu obsługi klienta.
1x Menstrual Relax, 4x samoprzylepne podkładki żelowe, 1x kabel USB-C, 1x instrukcja obsługi

3. OBJAŚNIENIE SYMBOLI

Na urządzeniu, w instrukcji obsługi, na opakowaniu i na tabliczce znamionowej urządzenia zastosowano następujące symbole:

	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).
Pb Cd Hg	Nie wyrzucać baterii zawierających szkodliwe substancje z odpadami z gospodarstwa domowego.
	OSTRZEŻENIE Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem utraty zdrowia lub odniesienia obrażeń ciała
	UWAGA Wskazówki bezpieczeństwa odnoszące się do możliwości uszkodzenia urządzenia/akcesoriów
	Urządzenie może emitować skuteczne wartości wyjściowe ponad 10mA w interwałach 5-sekundowych
	Wskazówka Wskazuje na ważne informacje
	Producent
	Data produkcji.
	Izolacja części wchodzących w bezpośredni kontakt z ciałem pacjenta – typ BF Część wchodząca w bezpośredni kontakt z ciałem pacjenta izolowana barierą galwaniczną (F oznacza floating), spełnia wymagania dotyczące prądu upływu w typie B
	Nie należy używać urządzenia u osób z wszczepionymi urządzeniami elektrycznymi (np. z rozrusznikiem serca)
	Nie używać w pobliżu serc
CE	**Oznaczenie CE** Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.
IP22	**Klasyfikacja IP** Ochrona urządzenia przed ciałami obcymi o wielkości ≥12,5 mm i kroplami wody spadającymi ukośnie
	Termin przydatności do
	Przestrzegać instrukcji Przeczytać instrukcję przed rozpoczęciem pracy / użytkowania urządzeń lub maszyn.
Storage	Dopuszczalna temperatura i wilgotność powietrza w miejscu przechowywania.
Operating	Dopuszczalna temperatura i wilgotność powietrza podczas pracy.
Transportation	Dopuszczalna temperatura i wilgotność powietrza podczas transportu
B A	Oznaczenie identyfikujące materiał opakowania A = skrót dla materiału, B = numer materiału: 1–7 = tworzywo sztuczne, 20–22 = papier i tektura
RESYCLE	Oddzielić produkt i elementy opakowania i zutylizować je zgodnie z lokalnymi przepisami
SN	Numer seryjny
MD	Wyrób medyczny
REF	Numer artykułu
#	Numer typu
	Symbol importera
CH REP	Szwajcarski przedstawiciel
	Producent zgodnie z rozporządzeniem w sprawie opakowań (PPWR)

4. PRZEZNACZENIE URZĄDZENIA TENS

Urządzenie jest przeznaczone do zwalczania dolegliwości bólowych za pomocą technologii TENS (przezskórnej elektrostymulacji nerwów).

Grupa docelowa

To urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego, a nie profesjonalnej opieki zdrowotnej. Urządzenie jest przeznaczone dla wszystkich dorosłych.

Zastosowanie kliniczne

Uśmierzanie bólu w przypadku dolegliwości menstruacyjnych i bólu związanego z endometriozą.

Wskazania

- Bóle menstruacyjne
- Ból spowodowany endometriozą

Przeciwwskazania

- PLStymulacji nie należy stosować
  - nad głową lub przez głowę,
  - bezpośrednio na oczy,
  - przy zakryciu ust,
  - z przodu szyi (zwłaszcza zatoki szyjnej) lub
  - z elektrodami umieszczonymi na klatce piers

- Apparatet er beregnet til egenbrug.
- Elektroderne må af hygiejniske grunde kun anvendes af én person.
- Hvis apparatet ikke lyngerer korrekt, eller hvis der opstår utilpashed eller smerter, skal du omgående afbryde brugen.
- Hvis elektroder skal fjernes eller flyttes, skal apparatet først slukkes for at undgå uønsket irritation.
- Menstrual Relax må ikke modificeres (f.eks. ved beskæring). Dette medfører en højere strømtæthed og kan være farligt (mads. anbefalet udgangsværdi for elektroderne er 9 mA/cm², en effektiv strømtæthed over 2 mA/cm² kræver skærpet opmærksomhed).
- Sørg for, at elektroderne er i fuldstændig kontakt med huden.
- Hvis elektroderne slides, kan der opstå hudirritation, da en jævn fordeling af strømmen over hele fladen ikke længere kan garanteres. Derfor skal elektroderne udskiftes.
- Må ikke bruges, når man sover, kører i bil eller samtidig betjener en maskine.
- Må ikke bruges ved nogen form for aktivitet, hvor en ufrivillet reaktion (f.eks. forstærket muskelsammentrækning på trods af lav intensitet) kan være farlig.
- Sørg for, at der ikke kan komme metalgenstande såsom bæltespænder eller halskæder i kontakt med elektroderne under stimuleringen. Hvis du har smykker eller piercinger (f.eks. navlepiercing) i det område, hvor apparatet anvendes, skal disse fjernes, for apparatet tages i brug, da der ellers kan opstå punktuelle forbrændinger.
- Opbevar apparatet utilgængeligt for børn for at undgå eventuelle farer.
- Dette apparat må ikke benyttes samtidigt med andre apparater, som afgiver elektriske impulser til kroppen.
- Må ikke anvendes i nærheden af let antændelige stoffer, gasser eller sprængstoffer.
- Udfør de første minutters anvendelse i siddende eller liggende stilling for at undgå unødig fare for at komme til skade i sjældne tilfælde af vagale reaktioner (følelse af svaghed). Hvis du føler dig svag, skal du omgående slukke apparatet og placere benene højt (ca. 5-10 min.).
- Det frarådes at forbehandle huden med en fed creme eller salve, da elektroderne derved slides hurtigere, og da det kan medføre ubehagelige strømspidser.
- Hold emballagen uden for børns rækkevidde (fare for kvælning!).
- Opbevar apparatet på et tørt sted (kun til indendørs brug). For at undgå brand og/eller elektrisk stød skal udstyret beskyttes mod høj luftfugtighed og vand.
- Den faktiske temperatur på Menstrual Relax kan variere på baggrund af hudens tilstand, alder, smertestød osv.
- Hvis varmen føles for varm, skal du straks stoppe behandlingen. Du kan fortsætte TENS-behandlingen uden aktiveret varmefunktion.
- Vent mindst en time, efter du har spist, inden du begynder at bruge Menstrual Relax.

Gelpuderne kan anvendes til maks. 20 behandlinger (det kan variere meget afhængigt af hudtype og hudtilstand).
- Brug gelpuderne på ren, tør hud, og undgå lotion eller fed creme
- Må ikke anvendes på åbne sår
- Rådfør dig med din læge, hvis du har felsom hud

Beskadigelser

- Hvis vaske fra batteriet kommer i kontakt med hud eller øjne, skal det pågældende sted skylles med vand, og man skal søge læge.
- Anvend ikke apparatet, hvis det er beskadiget, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeservicecadresse.
- For at sikre at apparatet fungerer efter hensigten, må det ikke tabes eller skilles ad.
- Kontrollér regelmæssigt apparatet for slitage eller beskadigelse. Hvis apparatet viser sådanne tegn, eller hvis apparatet er blevet brugt forkert, skal du indlevere det hos producenten eller forhandleren for du tager det i brug igen.
- Sluk omgående for apparatet, hvis det er defekt eller der foreligger forstyrrelser.
- Forsøg aldrig selv at åbne og/eller at reparere apparatet.
- Reparationer må kun udføres af kundeservice eller autoriserede forhandlere. Overholdes dette ikke, bortfalder garantien.
- Producenten hæfter ikke for skader, der opstår som følge af ukorrekt brug eller brug i strid med formålet.

⚠ ADVARSEL

Anvisninger vedrørende håndtering af batterier

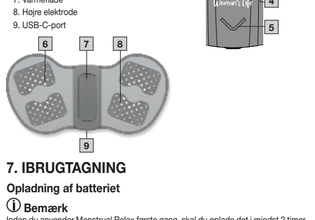
- Hvis vaske fra batteriet kommer i kontakt med hud eller øjne, skal det pågældende sted skylles med vand, og man skal søge læge.
- Risiko for kvælning! Småbørn kan sluge batterier og blive kvalt. Batterierne skal derfor opbevares utilgængeligt for småbørn!
- Hvis der er løbet batterier ud af batteriet, skal du tage beskyttelseshandsker på, når du skal røre ved det.
- Beskyt batteriet mod meget høj varme.
- Eksplosionsfare! Kast aldrig batterier ind i ild.
- Batterier må aldrig skilles ad, ikke heller knuses.
- Anvend kun de opladere, der er anført i betjeningsvejledningen.
- Genopladelige batterier skal oplades korrekt før brug. Følg altid producentens anvisninger eller anvisningerne i denne betjeningsvejledning med henblik på korrekt opladning.
- Lad batteriet helt op inden den første ibrugtagning (se kapitel 6).
- For at opnå så lang en levetid som muligt for batteriet, skal du lade det genopladelige batteri helt op mindst hver 6. måned.

⚠ VIGTIGT

- Beskyt apparatet mod kraftige stød.
- Anvend ikke apparatet, hvis det er beskadiget eller ikke fungerer korrekt. Kontakt kundeservice i de nævnte tilfælde.
- Udsæt ikke apparatet for direkte sollys eller høje temperaturer.
- Beskyt apparatet mod støv, snavs og fugt. Sænk aldrig apparatet ned i vand eller andre væsker.
- Brug ikke apparatet på eller i nærheden af andre varmekilder, varmeapparater såsom tørretumblere eller ovne, og brug det ikke i nærheden (~1 m) af kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da dette kan medføre ubehagelige strømspidser.
- Anvend ikke apparatet, hvis du er i tvivl, hvis det er beskadiget, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeservicecadresse.
- Sluk omgående for apparatet, hvis det er defekt eller der foreligger forstyrrelser.
- Forsøg aldrig selv at åbne og/eller at reparere apparatet.
- Reparationer må kun udføres af kundeservice eller autoriserede forhandlere. Overholdes dette ikke, bortfalder garantien.

6. BESKRIVELSE AF APPARATET

1. Foregelse af intensiteten
2. LED-indikator til varme-/batteriopladning
3. TENS-LED
4. Tænd/sluk-knap ⏻
5. Reduktion af intensiteten
6. Venstre elektrode
7. Varmeflade
8. Højre elektrode
9. USB-C-port



7. IBRUGTAGNING

Opladning af batteriet

ⓘ Bemærk

Inden du anvender Menstrual Relax første gang, skal du oplade det i mindst 2 timer. Til dette formål skal du gøre følgende:

1. Åbn dækslet til USB-C-porten på Menstrual Relax.
2. Slut det medfølgende USB-C-ladekabel til en USB-adapter (udgangseffekt: mads. 5 V/2 A, medfølger ikke) og Menstrual Relax.
3. Sæt deretter stromadapteren i en egnet stikkontakt.

4. Under opladning blinker LED-indikatoren for batteriopladning grønt. Så snart Menstrual Relax er fuldt opladet, lyser LED-indikatoren for batteriopladning permanent grønt.

ⓘ Bemærk

Det er ikke muligt at bruge Menstrual Relax, når den oplades.
Sørg for, at der ikke er hudkontakt med elektroderne under opladningen.

Anbringelse af gelpuder

1. Fjern forsigtigt den ene beskyttelsesfilm.

2. Anbring omhyggeligt gelpuderne på Menstrual Relax, og træk forsigtigt den anden beskyttelsesfilm af. Pas på, at kanten af gelpuderne ikke rager ud over kanten på Menstrual Relax. Anbring en gelpude på hver elektrode.

⚠ ADVARSEL

Træk beskyttelsesfilmen forsigtigt og langsomt af. Kontroller, at de selvklæbende gelpuder ikke er beskadiget, da skader eller ujævnheder eventuelt kan medføre hudirritation.

8. ANVENDELSE

Påbegynde brugen

ⓘ Bemærk

Menstrual Relax har i alt 1 varmetrin med en varmeudvikling op til maksimalt 43 °C og 15 intensitetsniveauer til TENS-behandling. Vi anbefaler at begynde med et lavt intensitetsniveau i starten, indtil du vænner dig til apparatet. Menstrual Relax har en automatisk slukkefunktion. Den slukker automatisk efter 20 minutters brug.

1. Sæt Menstrual Relax på underlivet. Du kan anbringe puden fleksibelt afhængigt af, hvor smertene opstår. Sørg kun for, at elektroderne ikke kommer i kontakt med hofteknoglen.
2. Hold tænd/sluk-knappen ⏻ nede i kort tid for at tænde for puden. LED-indikatoren for varme blinker grønt, og Menstrual Relax begynder at varme op. Hvis LED-indikatoren for varme blinker orange, skal du opladde Menstrual Relax som beskrevet i kapitlet "Opladning af batteriet".
3. For at tilføje elektrisk nervestimulation (TENS) skal du trykke kort på tænd/sluk-knappen ⏻ igen. LED-indikatoren for TENS-behandling blinker. For at starte stimulationen skal du trykke én gang på knappen ∧. Det laveste intensitetsniveau er nu aktiveret.

4. Hvis du vil bruge TENS-funktionen uden varmefunktion, skal du trykke på tænd/sluk-knappen ⏻ igen. Nu blinker kun LED-indikatoren for TENS-behandling, og du kan starte stimulationen ved at trykke på knappen ∧.
5. Vælg det ønskede intensitetstrin med knapperne ∧/∨.
6. Når du vil slukke for Menstrual Relax, skal du holde tænd/sluk-knappen ⏻ nede i 3 sekunder. LED-indikatoren for varme og LED-indikatoren for TENS slukker.
7. Sluk Menstrual Relax, for du fjerner den. Efter brug skal du fjerne Menstrual Relax forsigtigt fra underlivet. Anbring beskyttelsesfilmen på gelpuderne igen for at beskytte dem.

⚠ ADVARSEL!

Sørg for, at betjeningsenheden er let tilgængelig under behandlingen, så du hurtigt kan afbryde en uhebagelig behandling.

Anvisninger om brugen

- Hold en pause på mindst 30 minutter mellem anvendelserne.
- Brug kun Menstrual Relax så ofte, som det er behageligt. Så snart du ikke længere føler dig godt tilpas med funktionerne i Menstrual Relax, skal du afbryde brugen.
- Menstrual Relax har en Body-Loose-funktion, der registrerer, om apparatet har kropskontakt. Hvis der ikke er fysisk kontakt, bipper apparatet og slukker derefter. Hvis apparatet er fastgjort til kroppen og stadig bipper, skal du rengøre gelpuderne og forsøge at starte apparatet igen. Hvis der opstår vedvarende bip, skal gelpuderne udskiftes.
- Når gelpuderne klæbeevne forringes, skal de udskiftes omgående. Anvend først Menstrual Relax igen, når du har udskiftet gelpuderne. Ellers kan gelpuderne uregelmæssige vedhæftning medføre hudskader.
- Hvis du kan mærke ubehagelige strømstød, skal du slukke for Menstrual Relax og ændre lidt på dens placering.
- Hvis du oplever markant stærke blødning i menstruationsperioden under brugen af Menstrual Relax, skal du ikke bruge den.

⚠ ADVARSEL!

Elektroderne må ikke anvendes på den forreste del af brystkassen.

Programmer

Cyklus	1	2	3
Impulsbredde	100 µs	250 µs	75 µs
Impulsfrekvens	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Cyklusvarighed	120 sek.	120 sek.	160 sek.

Impulsfrekvens

Frekvensen angiver antallet af enkeltimpulser pr. sekund og angives i Hz (hertz). Den kan beregnes ved at beregne periodetidsrummets reverseringsværdi.

Impulsbredde

Impulsbredden angiver varigheden af en enkeltimpuls i mikrosekunder. Impulsbredden bestemmer i den forbindelse blandt andet strømmens indtrængningsdybde, idet følgende gælder generelt: Jo større muskelmasse, desto større impulsbredde er påkrævet.

Allmänna försiktighetsåtgärder

- Vid samtidig anslutning av en högfrekvent kirurgiapparat.
- Vid akuta eller kroniska sjukdomar i mag- och tarmkanalen.

⚠ Varning! Oönskade biverkningar

- Hudirritation

5. ALLMÄNNA VARNINGAR

⚠ Allmänna varningar

Användning av produkten kan aldrig ersätta rådgivning och behandling av läkare. Rådgör alltid med läkare om du har ont eller är sjuk! Rådgör alltid med läkare innan du använder produkten vid följande tillstånd:

- Akuta sjukdomar, särskilt misstänkt eller bekräftat högt blodtryck, blodproppar, tromboemboliska sjukdomar samt tumörer.
- Alla hudsjukdomar eller öppna sår.
- Icke klarlagda kroniska smärttillstånd, oavsett vilken del av kroppen det gäller.
- Diabetes.
- Alla känslighetsstörningar med minskad smärtkänslighet (t.ex. störningar i ämnesomsättningen).
- Samtidigt med annan medicinsk behandling.
- Vid besvär som uppstår i samband med stimuleringsbehandlingen.
- Vid varaktig hudirritation på grund av långvarig stimulering på samma elektrodställe.

Menstrual Relax får endast användas:

- På människor.
- För det syfte som den är utvecklad för och på det sätt som anges i bruksanvisningen. All felaktig användning kan vara farlig.
- För utvärtes bruk.
- Med de medföljande originaltillbehören som även kan efterbeställas. I annat fall gäller inte garantin.
- Produkten är inte avsedd att användas av personer med nedsatt fysisk, psykisk eller sensorisk förmåga, eller som saknar erfarenhet av och/eller kunskap om hur en sådan här produkt används, såvida de inte övervakas av eller får anvisningar om hur produkten ska användas av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
- Barn får inte leka med produkten.
- Produkten är endast avsedd för hemmabruk/privat bruk, inte för kommersiell användning.

Allmänna försiktighetsåtgärder

- På platser med hög luftfuktighet, t.ex. i badrummet, eller när du badar eller duschar.
- I samband med alkoholkonsumtion.
- Avlägsna alltid elektroderna från huden med en kontrollerad rörelse. Om de tas bort oförsiktigt kan i sällsynta fall skador uppstå på mycket känslig hud.
- Håll produkten borta från värmekällor och använd den inte i närheten (mindre än 1 m) av kort- eller mikrovågsapparater (t.ex. mobiltelefoner) eftersom detta kan leda till obehagliga stötar.
- Utsätt inte produkten för direkt solljus eller höga temperaturer.
- Skydda produkten mot damm, smuts och fukt.
- Doppa aldrig produkten i vatten eller andra vätskor.
- Produkten är avsedd för privat bruk.
- Elektroderna får av hygieniska skäl endast användas av en person.
- Om produkten inte fungerar korrekt eller går att du mår dåligt eller får ont ska du genast avbryta behandlingen.
- När elektroderna ska tas bort eller flyttas måste produkten först stängas av för att undvika oavsiktlig stimulering.
- Ändra inte Menstrual Relax (t.ex. genom att klippa eller skära i den). Detta leder till högre strömtäthet och kan vara farligt (max. rekommenderat utgångsvärde för elektroderna är 9 mA/cm², en effektiv strömtäthet över 2 mA/cm² kräver ökad uppmärksamhet).
- Kontrollera att elektroderna har fullständig kontakt med huden.
- Om elektroderna slits kan hudirritation uppstå eftersom en jämn strömfördelning över hela ytan inte längre kan garanteras. I sådana fall ska elektroderna bytas ut.
- Använd inte produkten när du sover, kör bil eller använder maskiner.
- Använd inte produkten under omständigheter där en oförutsedd reaktion (t.ex. förstärkt muskelsammandragning trots lägre intensitet) kan vara farlig.
- Se till att inga metallföremål såsom bältesspännen eller halskedjor kommer i kontakt med elektroderna under stimuleringen. Om du har smycken eller piercingar på användningsområdet (t.ex. en piercing i navelen) måste du avlägsna dessa innan du använder produkten. Annars kan du få brännskador.
- Förvara produkten utom räckhåll för barn för att undvika skador.
- Använd inte produkten tillsammans med andra produkter som avger elektriska impulser till kroppen.
- Använd inte produkten i närheten av lättantändliga ämnen, gaser eller sprängmedel.
- Kör programmet sittande eller liggande under de första minuterna för att inte utsättas för onödig risk att skadas vid tillfälliga fall av vasovagal reaktion (svaghetskänsla). Om du känner dig svag ska du omedelbart stänga av produkten och placera benen i högläge (ca 5–10 minuter).
- En förbehandling av huden med fetthaltiga krämer eller salver rekommenderas ej eftersom detta orsakar ökat slitage på elektroderna och kan leda till obehagliga strömtoppar.
- Håll barn borta från förpackningsmaterialet (risk för kvävning!).
- Förvara produkten på en torr plats (endast för inomhusbruk). För att minska risken för brand och/eller elektriska stötar måste produkten skyddas mot fukt och vatten.
- Den faktiska temperaturen hos Menstrual Relax kan variera beroende på hudstatus, ålder, smärtställe osv.
- Om värmen känns alltför hög ska du omedelbart avbryta behandlingen. Du kan fortsätta TENS-behandlingen utan värmefunktionen.
- Vänta minst en timme efter att du har ätit innan du använder Menstrual Relax.

Gelpadsen kan användas högst tjugo gånger (beroende på hudtyp och beskaffenhet kan detta variera avsevärt).
- Använd gelpadsen på ren, torr hud och undvik lotion eller feta krämer
- Använd inte produkten på öppna sår
- Kontakta din läkare om du har känslig hud

Skador

- Om vätska från en battericell kommer i kontakt med hud eller ögon måste det berörda stället sköljas med vatten. Uppsök läkare.
- Använd inte produkten om den är skadad. Vänd dig då till återförsäljaren eller till vår kundtjänst.
- För att garantera att produkten har god effekt får den inte falla i golvet eller tas isär.
- Kontrollera regelbundet produkten för att se om den är sliten eller skadad. Om du hittar tecken på slitage eller skada, eller om produkten har använts på ett felaktigt sätt, måste du ta den till tillverkaren eller återförsäljaren innan du använder den igen.
- Vid besvär som uppstår i samband med stimuleringsbehandlingen.
- Vid varaktig hudirritation på grund av långvarig stimulering på samma elektrodställe.

Menstrual Relax får endast användas:

- På människor.
- För det syfte som den är utvecklad för och på det sätt som anges i bruksanvisningen. All felaktig användning kan vara farlig.
- För utvärtes bruk.
- Med de medföljande originaltillbehören som även kan efterbeställas. I annat fall gäller inte garantin.
- Produkten är inte avsedd att användas av personer med nedsatt fysisk, psykisk eller sensorisk förmåga, eller som saknar erfarenhet av och/eller kunskap om hur en sådan här produkt används, såvida de inte övervakas av eller får anvisningar om hur produkten ska användas av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
- Barn får inte leka med produkten.
- Produkten är endast avsedd för hemmabruk/privat bruk, inte för kommersiell användning.

Allmänna försiktighetsåtgärder

- Gör en pausen på minst 30 minuter mellan behandlingarna.
- Använd bara Menstrual Relax så ofta som det känns bra. Så fort funktionerna hos Menstrual Relax inte längre känns behagliga ska du avbryta behandlingen.
- Menstrual Relax har en Body Loose-funktion som känner av om apparaten har kroppskontakt. Vid bristande kroppskontakt piper apparaten och stängs av. Om apparaten sitter mot kroppen och ändå piper kan du rengöra gelpadsen och prova att starta apparaten igen. Byt gelpadsen om pipandet fortsätter och inte upphör.
- Byt genast gelpadsen när häftförmågan minskar. Använd Menstrual Relax igen först när gelpadsen bytts ut. I annat fall kan gelpadsens ojämna vidhäftning leda till hudskador.
- Om du känner obehagliga strömtoppar stänger du av Menstrual Relax och flyttar den nästan.
- Om du upptäcker att du får starkare menstruationsblödningar när du använder Menstrual Relax ska du sluta använda den.

⚠ WARNING!

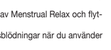
Elektroderna får inte användas på bröstkorgens främre vägg.

Program

Cykel	1	2	3
Impulsbredd	100 µs	250 µs	75 µs
Pulsfrekvens	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Cykeltid	120 s	120 s	160 s

Impulsfrekvens

Frekvensen anger antalet enskilda impulser per sekund och anges i Hz (Hertz). Den kan beräknas genom att man beräknar det inverterade värdet för cykeltiden.



Impulsbredd

Impulsbredden anger varaktigheten för en enskild impuls i mikrosekunder. Impulsbredden avgör bland annat hur djupt strömmen tränger in. Den allmänna principen är: Större muskelmassa kräver längre impulsbredd.

9. RENGÖRING OCH UNDERHÅLL

⚠ VARNING

- Rengör produkten efter användning med en mjuk, lätt fuktad trasa. Vid kraftig nedsmutsning kan trasan även fuktas med en svag tvållösning.
- Se till att inget vatten tränger in i produkten. Om detta ändå skulle inträffa måste du vänta med att använda produkten tills den är helt torr.
- För att vidhäftningen av elektroderna ska hållas så länge som möjligt kan du rengöra dem fortsätt med en fuktig, luddfri trasa.
- Använd aldrig kemiska rengöringsmedel eller skurmedel vid rengöringen.

10. TILLBEHÖR OCH RESERVDELAR

För tillbehör och reservdelar besöker du www.beurer.com eller kontaktar oss på serviceadressen i ditt land (se listan med serviceadresser). Tillbehör och reservdelar finns även i fackhandeln.

Beteckning	Artikel- resp. beställningsnummer
1 set med självhäftande gelpads	110.008
1 USB-C-kabel	110.009

11. VAD GÖR MAN OM PROBLEM UPPSTÅR?

Problem	Möjlig orsak	Åtgärd
Produkten startar inte när jag trycker in PÅ/AV-knappen.	Batteriet är eventuellt tomt.	Ladda upp batteriet helt. Om produkten fortfarande inte går att starta kontaktar du kundtjänst.
Produkten fäster inte ordentligt mot kroppen.	Gelpadsen kan vara smutsiga eller slitna. Huden där produkten ska fästa kanske inte är tillräckligt ren.	Rengör den självhäftande ytan på gelpadsen med en fuktad, luddfri trasa. Om gelpadsen fortfarande inte fäster måste de bytas ut.
		Rengör huden före varje användningstillfälle. Använd inte hudkräm eller olja före behandlingen. Rakning kan öka gelpadsens hållbarhet.
Jag känner ingen stimulering.	Gelpadsen kan vara smutsiga eller slitna. Eventuellt måste batteriet laddas.	Kontrollera att gelpadsen har fast kontakt med behandlingsområdet. Batteriet är nästan tomt. Ladda upp det helt.
Gelpadsen känns obehagliga när jag använder dem.	Gelpadsen är slitna. Efter som de inte längre ger en jämn, heltäckande fördelning av strömmen kan de orsaka hudirritation.	Byt ut gelpadsen.
Huden på behandlingsområdet blir röd.	En snabbt avtagande hudrodnad under gelpadsen är inte skadlig och beror på att TENS och värme ökar genomblödningen lokalt.	Avbryt omedelbart behandlingen och vänta tills huden har normaliserats. Om hudirritationen kvarstår och om det skulle uppstå kända eller inflammation bör du rådgöra med din läkare angående fortsatt användning. Eventuellt är orsaken en allergi mot den självhäftande ytan.
Huden under värmetyan blir röd.	En rodnad under värmetyan till Menstrual Relax beror på en kraftigt ökad genomblödning av den uppvärmda vävnaden.	Rodnaden bör försvinna helt och ingen skada uppstår. Om rodnaden kvarstår och om det skulle uppstå kända eller inflammation bör du rådgöra med din läkare angående fortsatt användning av värmefunktionen.
Menstrual Relax blir för varm.		Tryck in PÅ/AV-knappen ⏻ för att avsluta värmefunktionen och enbart använda TENS-funktionen.

12. AVFALLSHANTERING

Förbrukade, helt urladdade uppladdningsbara batterier ska kasseras separat i specialiserade insamlingsbehållare eller lämnas tillbaka till affären. Uppladdningsbara batterier ska enligt lag kasseras på särskilt vis.

Följande teckenkombination finns på uppladdningsbara batterier som innehåller skadliga ämnen:
Pb = batteriet innehåller bly
Cd = batteriet innehåller kadmium
Hg = batteriet innehåller kvicksilver
Av miljöskäl får produkten inte kastas i hushållsavfallet när den ska kasseras. Lämna den till en återvinningscentral. Produkten ska avfallshanteras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE. Vänd dig till ansvarige kommunala myndigheter om du har några frågor om avfallshantering.

13. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Namn och modell	EM 55
Typ	EM 50
Kurva, utgående	Bifasiska rektolinjära impulser
Puslängd	75–250 µs
Pulsfrekvens	8–100 Hz
Utgångsspänning	Max. 90 Vpp (vid 1 000 Ω)
Värmenivåer	1 (upp till 43 °C)
Utgångsström	Max. 80 mApp (vid 1 000 Ω)
Spänningsförsörjning	Litium-polymer-batteri, 1 000 mAh
Behandlingstid	20 minuter, därefter stängs produkten av automatiskt
Intensitet	inställbar från 0 till 15
Driftförhållanden	5–40 °C vid en relativ luftfuktighet på 15-90 %
Förvaringsförhållanden	0–40 °C vid en relativ luftfuktighet på 0-90 %
Mått	ca 235 x 115 x 20 mm
Vikt	82 g

Med förbehåll för tekniska ändringar.
Serienummer finns tryckt på produkten.
Produkten uppfyller de europeiska standarderna EN60601-1-2 (grupp 1, klass B, överensstämmer med CISPR 11, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8) och omfattas av särskilda försiktighetsåtgärder avseende elektromagnetisk kompatibilitet. Tänk på att bärbar och högfrekvent mobil kommunikationsutrustning kan påverka produkten. Mer detaljerad information kan beställas från den angivna kundtjänstadressen. Informationen finns också att läsa i slutet av bruksanvisningen. För denna produkt krävs ingen funktionsprovning och genomgång enligt § 5 i den tyska förordningen om medicintekniska produkter (MPBetreibV).
Det krävs inte heller några säkerhetstekniska kontroller enligt § 6 i den tyska förordningen om medicintekniska produkter.

14. INFORMATION OM ELEKTROMAGNETISK KOMPATIBILITET

⚠ VARNING

- Produkten kan användas i alla miljöer som anges i bruksanvisningen, därbland i hemmiljö.
- Produkten kan ha begränsad användbarhet i närheten av elektromagnetiska störningar. Det kan t.ex. innebära att femdelarenden visas eller att displayen/produkten slutar fungera.
- Undvik att använda denna produkt i omedelbar närhet av andra produkter eller med andra produkter staplade på varandra eftersom det kan leda till felaktig drift. Om det ändå är nödvändigt att använda produkten på det ovan beskrivna sättet ska denna och övriga produkter hållas under uppsikt för att säkerställa att de fungerar som de ska.
- Användning av andra tillbehör än dem som tillverkaren av denna produkt har angett eller tillhandahållit kan leda till förhöjd elektromagnetisk strålning eller minskad elektromagnetisk immunitet hos produkten, vilket kan göra att den inte fungerar korrekt.
- Håll bärbara RF-kommunikationsapparater (inklusive kringutrustning som antennkablar och externa antenner) på minst 30 cm avstånd från alla produktdelar, inklusive alla medföljande kablar. Om dessa anvisningar inte följs kan det leda till en försämring av produktens prestanda.
- Om dessa anvisningar inte följs kan det leda till en försämring av produktens prestanda.

15. GARANTI/SERVICE

Mer information om garanti och garantivillkor hittar du i den medföljande garantifoldern.

Med förbehåll för fel och ändringar

4. BRUKSOMRÅDE TENS

Apparatet er beregnet på behandling av smerter ved hjelp av TENS-teknologi (transkutan elektrisk nervestimulering).

Målgruppe

Dette apparatet er beregnet på personlig bruk i hjemmet, ikke ved profesjonelle helseinstitusjoner. Apparatet er egnet for alle voksne personer.

Klinisk bruk:

Smertelindring ved menstruasjonssmerter og smerter som skyldes endometriose.

Indikasjoner

- Menstruasjonssmerter
- Smerter på grunn av endometriose

Kontraindikasjoner:

- Stimuleringen skal ikke skje
  - over eller gjennom hodet,
  - direkte på øynene,
  - under tildekking av munnen,
  - på forsiden av halsen (spesielt karotissinus), eller
  - på bryst og ovre rygg eller
  - hjertet hvis det er plasert elektroder det.
- Bruk i nærheten av hjertet må unngås. Stimuleringselektroder skal ikke brukes på fremre brystkasse (ribbein og brystbein) og særlig ikke på de to store brystmusklene. Dette kan øke risikoen for hjertekammerflimmer og fore til hjertestans (se kapittel 5 Generelle advarsler).
- Apparatet skal IKKE brukes
  - på hodeskallen, i munnen, i svelget eller på strupehodet,
  - i halsområdet/halspulsåren,
  - på og rundt kjønnsorganene.
  - På personer med elektriske implantater (som f.eks. pacemakere).
  - På personer med metallimplantater (f.eks. kobberspiraler),
  - På personer med insulinpumpe.
  - Ved høy feber (f.eks. > 39 °C).
  - Ved kjente eller akutte hjerterytmeforstyrrelser eller andre forstyrrelser i hjertets ledningssystem.
  - På akutt eller kronisk syk (skadet eller betent) hud (f.eks. ved smertefulle eller smertefrie betennelser, eksem, hudutslett (f.eks. allergier), forbrenninger, statiskader, hevelser, åpne sår eller operasjonsår som holder på å gro.
  - Ved anfallslidelser (f.eks. epilepsi).
  - Under graviditet.
  - Ved konstatert kreftsykdom.
  - Etter operasjoner, hvis forsterkede muskelsammentrekninger kan forstyrre tilhelingsprosessen.
  - Ved tilkobling til et høyfrekvent kirurgisk instrument.
  - Ved akutte eller kroniske sykdommer i mage-tarm-kanalen.

⚠ Advarsel! Uønskede bivirkninger

- Hudirritasjon

5. GENERELLE ADVARSLER

⚠ Generelle advarsler

Bruk av apparatet kan ikke erstatte konsultasjon og behandling hos lege. Uansett hvilken type smerte eller sykdom det dreier seg om, må du derfor alltid rådføre deg med lege i forkant! Rådfør deg med lege for du bruker apparatet i følgende tilfeller:

- Ved akutt sykdom, særlig ved mistanke om eller konstatert blodtrykksskjøkn, koaguleringsforstyrrelser, anlegg for trombo-emboliske tilstander eller ondartede svulster.
- hudsykdommer eller åpne sår.
- Ikke kartlagte kroniske smertetilstander, uansett kroppsdel.
- Diabetes.
- Alle sensoriske forstyrrelser med redusert smertefølelse (f.eks. stoffskiftesykdommer).
- Samtidig gjennomføring av medisinsk behandling.
- Ved smerter under stimuleringsbehandlingen.
- Permanente hudirritasjoner på grunn av langvarig stimulering på samme elektrodested.

Menstrual Relax skal utelukkende brukes:

- På mennesker.
- Til det angitte formålet og på den måten som er beskrevet i denne bruksanvisningen. Uforskriftsmessig bruk kan være farlig.
- Til utvortes bruk.
- Sammen med de originale tilbehørsdelene. I motsatt fall bortfaller garantien.
- Dette apparatet er ikke ment for bruk av personer med begrensede fysiske, sensoriske eller mentale evner, eller med manglende erfaring og/eller manglende kunnskap, med mindre de er under oppsikt av en ansvarlig person som tar ansvar for deres sikkerhet, eller at de får beskjed fra den ansvarlige personen om hvordan apparatet skal brukes.
- Barn må ikke leke med apparatet.
- Apparatet er kun beregnet for privat bruk, ikke profesjonell bruk.

Generelle forholdsregler

- Skal ikke brukes i omgivelser med høy fuktighet, f.eks. på bad eller under bading eller dusjing.
- Skal ikke brukes etter inntak av alkohol.
- Ta alltid av elektrodene med moderat trekkraft, for å unngå eventuelle skader på høyomfintlig hud (sjeldent).
- Hold apparatet unna varmekilder, og ikke bruk det i nærheten (~1 m) av kortbølge- eller mikrobølgeapparater (f.eks. mobiltelefoner), da dette kan fore til ubehagelige strømtoppe.
- Ikke utsett apparatet for direkte sollys eller høye temperaturer.
- Beskytt apparatet mot støv, skitt og fuktighet.
- Ikke senk apparatet ned i vann eller andre væsker.
- Apparatet er egnet til egenbehandling.
- Elektrodene skal av hygieniske grunner bare brukes av én person.
- Hvis apparatet ikke virker som det skal, eller hvis du opplever ubehag eller smerter, må du straks slutte å bruke det.
- Slå av apparatet før du tar av eller flytter elektroder, for å unngå uønsket stimulering.
- Du må ikke prøve å endre på Menstrual Relax (f.eks. ved å trimme den). Dette fører til større strømtetthet og kan være farlig (mads. anbefalt utgangsverdi for elektrodene er 9 mA/cm², en effektiv strømtetthet på over 2 mA/cm² krever økt oppmerksomhet).
- Forsikre deg om at elektrodene er fullstendig i kontakt med huden.
- Hvis elektrodene blir slitt, kan det oppstå hudirritasjon, ettersom en jevn fordeling av strømmen over hele flaten da ikke lenger er garantert. Derfor bør elektrodene skiftes ut.
- Ikke bruk apparatet mens du sover, kjører eller betjener maskiner.
- Ikke bruk apparatet ved aktiviteter der en uforutsett reaksjon (f.eks. sterkere muskelsammentrekning tross lav intensitet) kan være farlig.
- Pass på at ingen metallgjenstander som bæltespenner eller halsbånd kan komme i berøring med elektrodene. Hvis du bruker smykker eller piercing i bruksområdet til apparatet (f.eks. navlepiercing), må disse fjernes før bruk. I motsatt fall kan det oppstå punktvise forbrenninger.
- Hold apparatet utenfor barns rekkevidde for å unngå farlige situasjoner.
- Ikke bruk dette apparatet samtidig med andre apparater som avgir elektriske impulser til kroppen din.
- Skal ikke brukes i nærheten av lettantennelige stoffer, gasser eller sprengstoff.
- De første minuttene av behandlingen bør du sitte eller ligge, slik at du ikke risikerer personskade på grunn av et sjeldent tilfelle av vagal reaksjon (matthetsfølelse). Hvis du føler deg svak, bør du stoppe og legge bena høyt i ca. 5–10 minutter.
- Det anbefales ikke å forbehandle huden med fettholdig krem eller salve, det vil gi sterk økning av slitasjen på elektrodene, eventuelt kan det oppstå uhebagelige strømtoppe.
- Hold barn unna emballasjen (fare for kvelning!).
- Oppbevar enheten på et tørt sted (kun til innendørs bruk). For å unngå risiko for brann og/eller elektrisk støt, må apparatet beskyttes mot fuktighet og vann.
- På grunn av hudtilstand, alder, smertested osv. kan den faktiske temperaturen til Menstrual Relax variere.
- Hvis det føles for varmt, må du stoppe behandlingen umiddelbart. Du kan fortsette TENS-behandlingen uten varmefunksjonen.
- Vent minst en time etter å ha spist for du tar i bruk Menstrual Relax.

Gelputene kan maks. brukes 20 ganger (dette kan variere avhengig av hudtype og hudtilstand).
- Bruk gelputene på ren og tørr hud, og unngå kremer eller fete salver
- Skal ikke brukes på åpne sår
- Konsulter legen din ved sensitiv hud

Skader

- Hvis væske fra battericeller kommer i kontakt med hud eller øyne, må det berørte området skylles med vann og lege oppsøkes umiddelbart.
- Ikke bruk apparatet hvis du tror det kan være skadet. Henvend deg i stedet