



Viibrik Perfect PFE

Seade vaagnapõhjilihaste treenimiseks

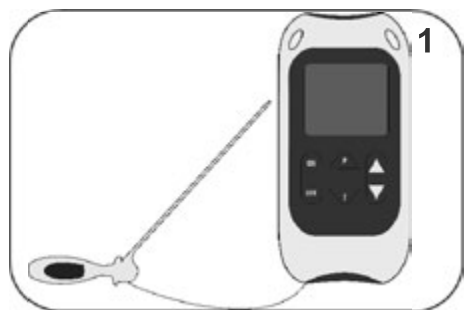
KASUTUSJUHEND



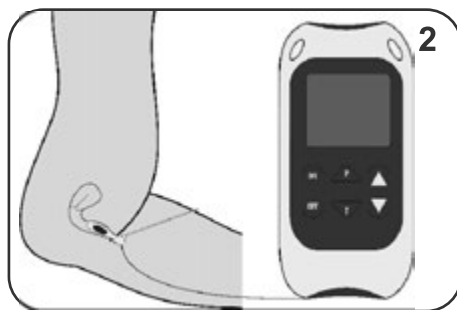
ENNE KASUTAMISE ALUSTAMIST LUGEGE TÄHELEPANELIKULT JUHENDIT

TensCare™

KIIRJUHEND



Ühenda otsik seadmega



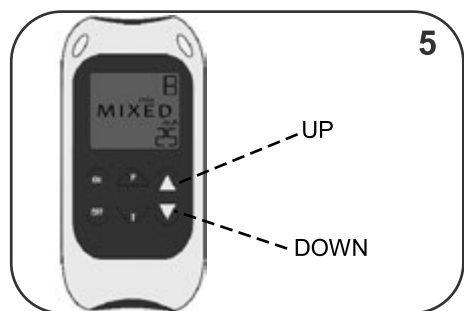
Sisesta otsik tuppe



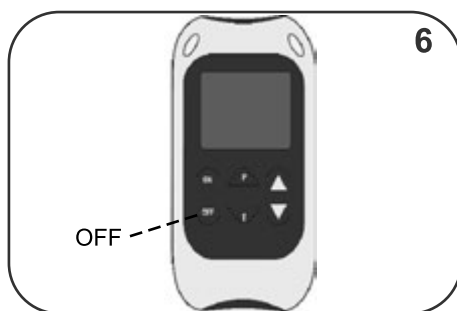
Vajuta ON nuppu seadme sisselülitamiseks



Vali sobilik programm vajutades nuppu P



Reguleeri tugevust, vajutades ▲ ja ▼ nuppudele



Seadme väljalülitamiseks vajuta ja hoia all OFF nuppu

Hea klient,

täname teid, et valisite toote Perfect PFE. TensCare toodab kõrgekvaliteedilisi, põhjalikult testitud tooteid, mis leiavad kasutust leebe elektroteraapia, lihaste toniseerimise, inkontinentsiprobleemide ning sünnituse valutustamise valdkondades.















Palun lugege juhend hoolikalt enne seadme kasutamist läbi ning säilitage see edaspidiseks kasutuseks ja selles sisalduva teabe ülevaatamiseks.

Parimate tervitustega,
Sinu TensCare meeskond

SISUKORD

KASUTATAVAD SÜMBOLID	5
1. TUTVUSTUS	5
2. KASUTUSOTSTARVE	6
3. VIIBRIKU PERFEKT PFE OMADUSED	7
4. VAAGNAPÕHJA HARJUTUSED	7
4.1. VAAGNAPÕHJALIHASED	7
4.2. VAAGNAPÕHJALIHASTE HARJUTUSTE SOORITAMINE	9
5. INKONTINENTSI TÜÜBID	10
6. KUIDAS TÖÖTAB „EMS”	10
7. KUIDAS TÖÖTAB „TENS”	11
8. VASTUNÄIDUSTUSED, HOIATUSED JA ETTEVAATUSABINÕUD	12
9. PROGRAMMISÄTETE INFO	15
10. PROGRAMMID	16
10.1. PROGRAMMI SÄTTED	16
10.2. EELSEADISTATUD PROGRAMMID	16
11. PAKENDI SISU	17
12. SEADME INFO	18
12.1. JUHTPULT JA EKRAAN	18
12.2. KASUTAMISJUHISED	19
13. KOKKUPANEMINE JA KASUTAMINE	21
13.1. PATAREIDE PAIGALDAMINE	21
13.2. TOITEJUHTME ÜHENDAMINE	22
13.3. TREENINGSESSIOONIKS VALMISTUMINE	22
13.4. TREENINGSESSIOON	23
13.5. PÄRAST TREENINGSESSIOON	24
14. ANAALOTSIK	25
14.1. KUIDAS SISESTADA ANAALOTSIKUT	25
15. PUHASTAMINE	26
16. EMC	26
17. UTILISEERIMINE	26
18. VARUOSAD	26
19. GARANTII	27
20. KUI SEADE EI TÖÖTA	28
21. ÜLDINE SPETSIFIKATSIOON	30

KASUTATAVAD SÜMBOLID

	Tähelepanu! Järgige kasutusjuhendis toodud juhiseid.
	BF-TÜÜPI SEADE: Seade, mis tagab teatud kaitse elektrilöögi eest, isoleeritud rakendusosaga. Näitab, et seadmel on elektrit juhtiv kontakt lõppkasutajaga.
	See sümbol seadmel tähendab „Vaadake kasutusjuhendit“
	Temperatuuripiirang: näitab temperatuuri piire, millega meditsiiniseade võib ohutult kokku puutuda.
	Partiinumber: kasutatakse seadme partiide tuvastamiseks.
	Niiskusepiirang: näitab niiskuse piire, millega meditsiiniseade võib ohutult kokku puutuda.
	Seerianumber: näitab tootja seerianumbrit, et oleks võimalik tuvastada konkreetne meditsiiniseade.
	Mitte visata olmejäätmetesse.
	Katalooginumber: tähistab tootja katalooginumbrit, mille järgi saab seadet identifitseerida.
	See meditsiiniseade ei ole veekindel ja seda tuleb vedelike eest kaitsta.
	Õhurõhk: näitab õhurõhu piire, millega meditsiiniseade võib ohutult kokku puutuda.
	Tootmiskuupäev: näitab meditsiiniseadme tootmise kuupäeva. See sisaldub seadmel olevas seerianumbris (see on tavaliselt patareipesas), „E/kuu/aasta/number“ (KK/AA/123456).
	See meditsiiniline seade on ette nähtud kodus kasutamiseks.
	Esimene number 2: Ohtlikele osadele puudub juurdepääs sõrmega. Kõverdatud 12 mm läbimõõdu ja 80 mm pikkusega testsõrm on ohtlikest osadest piisaval kaugusel. Korpus on kaitstud kõvade võõresemete eest, mis on 12,5 mm ja suurema läbimõõduga. Teine number 2: Kaitstud vertikaalselt langevate veetiljade eest kui kinnitus on kuni 15 kraadi kaldes. Vertikaalselt langevad tilgad ei kahjusta seadet kui kinnitus on ükskõik millises kaldes kuni 15 kraadi mõlemal vertikaalsuunal.

1. TUTVUSTUS

Seadme kirjeldus ja disaini põhimõtted

Uriinilekked ja inkontinents on levinud probleemid nii naistel kui meestel, mõjutades nende pikaajalist tervist. Vaagnapõhjalihaste treenimine võimaldab ennetada ja paljudel juhtudel ka ravida inkontinentsi ja vaagnapõhja nõrkuse sümptomeid.

Viibrik Perfect PFE on elektriline lihasstimulaator mida kasutatakse vaagnapõhjalihaste tugevdamiseks. Seade saadab vaagnapõhjalihastesse õrna stimulatsiooni (see sarnaneb su keha loomulikele närviimpulssidele) läbi elektrit juhtiva roostevabast terasest vaginaalotsiku. Need signaalid panevad vaagnapõhjalihased kokku tõmbuma.

Võib-olla olete te unustanud, kuidas vaagnapõhjalihaseid tahtlikult pingutada, teil on probleeme oma lihastega kontakti saamisel või soovite lihtsalt tagasi saada oma vaagnapõhjalihaste hea seisundi. Kõikidel nendel juhtudel saab võtta appi viibriku Perfect PFE mis tegeleb teie vaagnapõhjalihaste tugevuse taastamisega ning arendab lihaskontrolli. Viibrikut kasutades on samaaegselt soovitatav teha vaagnapõhjalihaste harjutusi, nii on tulemused kiiremad ja treening efektiivsem.

Viibrikut Perfect PFE on väga lihtne kasutada. Seadmel on neli treeningprogrammi ning viies programm kroonilise vaagnavalu leevendamiseks mille kasutamine toimub juhtpaneelil nuppe vajutades.

Viibrik **Perfect PFE** toob leevendust järgnevate seisundite korral:

- **uriini ja roojainkontinents**, sh stress-, sund- ja segainkontinents kui ka prostataktoomia järgne uriininkontinents meestel. Lisaks võivad heas toonus vaagnapõhjalihased suurendada seksuaalset naudingut.
- **krooniline vaagnavalu**: vulvodüünia, sümfüüsisvalud, põiepõletikud.
- **meestel erektsioonihäirete ravi*** ja vaagna tugevuse parandamine (*vajalik analotsik).

2. KASUTUSOTSTARVE



Seade on mõeldud kasutamiseks kodus tervishoiukeskkonnas, et ravida uriini- ja/või roojainkontinentsi ning see sobib kasutamiseks nii meestele kui naistele. Analotsikut müüakse eraldi.

Perfect PFE võib aidata leevendada kroonilise vaagnavalu sümptomeid. Ärge kasutage seadet eesmärkidel, mis erinevad selle kasutusotstarbest.



Hoiatus: Ei sobi lastel kasutamiseks ilma meditsiinilise järelevalveta.

3. VIIBRIKU PERFECT PFE OMADUSED

- **Ühekanaliline**

Ühekanaliline seade uriiniinkontinentsi sümptomite leevendamiseks ja ravimiseks kasutades biotagasiside anduriga otsikut.

- **Mugav stimuleerimine**

Stimulatsiooni tugevust saab suurendada järkjärgult, selle muutmine on väga mugav ja teie kontrolli all.

- **5 programmi**

EMS programmid leevendavad ja/või ravivad stress-, sund- ja segainkontinentsi, kasutades õrna elektrilist stimuleerimist (vastavad programmid STRES, URGE, MIXED). Lisaks aitab viibrik lihastoonust säilitada (programm TONE) ning leevendada vaagnavalu (programm PAIN).

- **Kasutamise mälu**

Elisel on kasutamise mälu, mis jätab meelde viimati kasutatud programmi, näitab aega, kui palju seade on töötanud ja keskmist kasutatud tugevuse taset.

- **Töötüklit taimer**

Vaagnapõhjelihaste ületreenimise vältimiseks on seadmel 20-minutiline töötükkel. Kasutaja saab soovi korral töötüklit manuaalselt muuta (korduv, 10, 20, 30, 45, 60 või 90 minutit).

- **Märguanne kontakti puudumise kohta**

Kui naha ja otsiku metallplaadida vahel ühendus nõrgeneb või puudub, lülitub seadme stimulatsioonitugevus automaatselt nulli ning ekraanil hakkab vilkuma märguanne "LEADS".

- **Automaatne klahvilukustus**

Automaatne klahvilukustus välistab juhusliku sätete muutuse.

- **Suur LCD ekraan**

Näitab selgelt seadme toimise teavet, kasutatavat programmi ja selle tugevust.

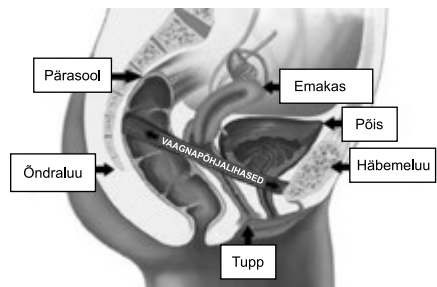
4. VAAGNAPÕHJA HARJUTUSED

4.1. Vaagnapõhjelihased

Teie vaagnapõhjelihased koosnevad kolmest lihaskihist, mis toetavad emakat, põit, kusiti ja soolestikku. Oma kujult meenutavad need lihased võrkkiike või kausi põhja ja külgi, toetudes eest häbemeluule ja tagant õndraluule ehk sabakondile.

Vaagnapõhjelihased:

- aitavad toetada kõhuõõne ja vaagna elundeid,
- toimivad koos kõhu- ja seljalihastega stabiliseerides ja toetades lülisammast,
- pakuvad tuge lootele raseduse ajal (naistel),
- abistavad sünnitusprotsessi (naistel).



Samuti on vaagnapõhjelihased olulised seksuaalfunktsiooni täitmiseks nii meestel kui naistel:

- meestel on need olulised erektsiooni ja ejakulatsiooni jaoks,
- naistel soodustavad vaagnapõhja tahtlikud kokkutõmbed seksuaalset tundlikkust ja erutust.

Vaagnapõhjalihased võivad siiski nõrgeneda. Kui teie vaagnapõhjalihased venituvad või nõrgenevad, ei pruugi teie vaagnaelundid enam olla täielikult toetatud ja te võite kaotada kontrolli oma põie või soole tühjenemise üle.

Mõnedel naistel võivad vaagnapõhjalihased minna ülepingesse. See seisund esineb harvem, kuid võib põhjustada vaagnavalu ja muuta raskeks põie või soole täieliku tühjendamise.

Tavaliste nähtude hulka, mis võivad viidata probleemidele vaagnapõhjalihastega, kuuluvad:

- juhuslik uriinileke treenimisel, naermisel, köhimisel või aevastamisel,
- vajadus minna kiiresti tualetti või sinna õigeaegselt mittejõudmine,
- pidev vajadus tualetti küllastada,
- raskused põie või soole tühjendamisega,
- juhuslik kontrolli kaotamine põie või soole üle,
- juhuslik soolegaaside eritumine,
- valu vaagnapiirkonnas,
- valu või tundetus seksuaalvahekorra ajal
- prolaps (allavaje)

— naistel võib see esineda kühmuna tupes või raskuse, ebamugavuse, tõmbamise, venimise või allakukkumise tundena. See tekib siis, kui üks või enam vaagna elunditest (põis, sool või emakas) läheb oma kohalt ära ja vajub alla tuppe. See on väga tavaline ja esineb ligikaudu 40% naistest üle maailma. Sümptomid süvenevad tavaliselt päeva lõpu poole ja kui neid ei ravita, raskenevad need üldiselt aja jooksul;

— meestel võib see esineda kühmuna pärasooles või tundena, et on vaja soolt tühjendada, kuigi tegelikult see vajadus puudub.

Nagu kõiki lihaseid teie kehas, saab vaagnapõhja tugevdada regulaarse treeninguga. Vaagnapõhja toonuse suurendamine aitab lihastel paremini toetada vaagnaorganeid, parandab kontrolli põie ja soole üle ja võib peatada juhusliku uriini, rooja või gaasi lekkimise.

Toonusel vaagnapõhjalihased vähendavad prolapsi riski, parandavad sünnitusest ja günekoloogilistest operatsioonidest taastumist ning suurendavad seksuaalset naudingut. Kontinentsiterapeut või muu spetsialist võib aidata teil õppida, kuidas vaagnapõhjalihaseid trennida.

Vaagnapõhja harjutuste tegemine iga päev aitab ravida põie nõrkuse või prolapsi sümptomeid ja aitab ennetada hilisemaid probleeme.

4.2. Vaagnapõhjelihaste harjutuste sooritamine

Vaagnapõhjelihaste harjutused (neid nimetatakse mõnikord Kegeli harjutusteks) soovitakse muuta osaks oma igapäevasest elust.

Neid harjutusi võib teha igal ajal ja need on väga diskreetsed, nii et saate neid teha peaaegu igal pool - voodis lebedas, arvuti taga istudes või bussi oodates. Hea mõte on püüda välja töötada rutiin, mida saate korrata iga päev.

Kõigepealt on oluline üles leida oma vaagnapõhjelihased ja tunda neid töötamas. Siin on toodud mõned tehnikad, millest võib olla abi:

1) Proovige sisestada üks või kaks puhast sõrme oma tuppe ja seejärel pingutada ümbritsevaid lihaseid, tõstes neid üles oma naba poole – tunne on pingutav ja tõstev.

2) Teine võimalus on proovida peatada uriinivool urineerimise ajal. Kui te olete edukas, siis teate, et treenite õigeid lihaseid.



Märkus. Need tehnikad on mõeldud ainult selleks, et aidata teil kinnitada, et kasutate õigeid lihaseid. On tähtis, et enne treenimise alustamist oleks teie põis tühi.

Püüdke meeles pidada tõstvat ja pingutavat tunnet ja kui olete valmis, proovige seda uuesti tekitada lihtsalt kasutades lihaseid, mille tuvastasite varem. Ärge pingutage lihaseid jalgades, kõhus või tuharates ja pidage meeles normaalselt hingata.

Püüdke iga kokkutõmmet ehk kontraktsiooni hoida kolm kuni viis sekundit, seejärel lõdvestuge. Peate tundma lihaste lõtvumist. Puhake viis sekundit ja seejärel korrake. Proovige selliselt teha umbes kümme pingutamist. Korrake kogu protsessi kolm või neli korda päevas.

Püüdke aja jooksul pikendada lihaste kokkutõmbeid kuni umbes kümne sekundini, kuid pidage meeles puhata ja lõdvestuda iga pingutuse vahel pikemalt.



Märkus. Tähtis on püüda teha kvaliteetseid kokkutõmbeid, mitte püüda suurendada kvantiteeti, nii et mõned korralikud tugevad pingutused on parem kui nõrkade pingutuste seeria.

Ärge muretsege, kui leiате, et algul on raske kokkutõmmet pikalt hoida. Lihtsalt pingutage kuni tunnete, et see on mugav. Mida rohkem harjutusi te teete, seda tugevamaks lihased muutuvad ja seda kauem te suudate neid pingutada.

Sooritades vaagnapõhjelihaste harjutusi paralleelselt viibrikuga treenimise ajal, paranevad lihastunnetus ja nende toonus kiiremini.

Kasutage otsiku andurit indikaatorina, et näha, kas sooritate harjutusi korrektselt:

- õigesti sooritades liigub andur allapoole
- valesti sooritades liigub andur ülespoole



5. INKONTINENTSI TÜÜPID

Olemas on kolm inkontinentsi tüüpi: stress-, sund- ja segatüüpi inkontinents.

Stressinkontinents

Kirjeldab tahtmatut uriinileket, kui inimene köhib, aevastab, pingutab või teeb äkilisi liigutusi. See on eriti sage naistel ja esineb siis kui põiekael ja muud mehhanismid, mis toimivad uriini põies hoides, ei tööta korralikult. Seda tüüpi inkontinentsi võivad mõjutada rasedus, ülekaal, ületreenimine, pidev raskuste tõstmine, elustiil, vanus, jmt.

Sundinkontinents

Kirjeldab üliaktiivset põit. Inimene võib tunda tugevat ja äkilist sundi minna tualetti, kuid ei suuda alati kinni hoida või peab minema nii sageli, et see põhjustab ebamugavust. Seda võivad põhjustada suhkurtõbi või kuseteede infektsioon või närve mõjutav häire, nagu insult, Alzheimeri tõbi või hulgiskleroos, samuti traumad, õnnetused, operatsioonid, ülepinges närvisüsteem, jmt. Mõnel juhul võib see olla põievähi varaseks nähuks.

Segatüüpi inkontinents

See on stress- ja sundinkontinentsi kombinatsioon.

Krooniline vaagnavalu

Vaagnavalu põhjused võivad olla erinevad, näiteks: vulvodüünia, sümfüüside valud, põiepäletik (tsüstiit).

6. KUIDAS TÖÖTAB "EMS"

E.M.S. on lühend väljendist elektriline musklistimulatsioon (inglise keeles *Electrical Muscle Stimulation*) ning seda kasutatakse edukalt meditsiinilises taastusravis ja võistlussportlaste treeningutes. EMS tekitab intensiivse ja tõhusa lihaste kokkutõmbe.

Taastusravis on EMS üldtuntud ravimeetod paljude lihasskeleti diagnooside ning samuti vaagnapõhja nõrkuse korral. Perifeerse närvisüsteemi elektriline stimulatsioon võib tuua kaasa motoorseid reaktsioone patsientidel, kelle lihased ei allu taatele või see võimekus on vähenenud.

EMS on täiendus teistele füüsilistele teraapiatele ning seda tuleb alati kombineerida aktiivse treeninguga nagu näiteks vaagnapõhjalihasete harjutused (vaata punkt 4.2).

EMS-i eelised

EMS-i kasutamine võib raviprotsessi kiirendada. See meetod on lihtne ja kohane nii kliinilises keskkonnas kui kodus eneseravis.

Kuidas EMS töötab

EMS-seadmed võivad mängida olulist rolli naiste ja meeste harimisel nende vaagnapõhja osas ning aistingute osas, mida nad võiksid tunda vaagnapõhjalihasetega harjutusi tehes. Viibrikud pakuvad mitteinvasiivset moodust vaagnapõhjalihasete kokkutõmmete esilekutsumiseks stimuleerides vaagnapõhja diskreetse otsiku või elektroodtaldmiku abil, asetades need vaagnapõhjalihasete juhtiva närvi lähedale. Elektrivoog kiirgub konkreetselt lihast kontrollivasse närvikiu osasse, ärgitades lihast kokku tõmbuma. Elektriline stimuleerimine (EMS) aktiveerib kunstlikult lihaseid, võimaldades seeläbi suurendada ja parendada kontrolli oma lihaste üle. Seadme poolt tekitatud lihaskokkutõmbed treenivad lihaseid ning analoogselt iga regulaarselt sooritatava treeninguga, kasvatavad lihaste toonust ja tugevust.

Sundinkontinentsi puhul kasutatakse spetsiaalset programmi mis töötab veidi erinevalt. See programm on ette nähtud teie põelihaste rahustamiseks, mitte vaagnapõhja treenimiseks. See kasutab õrnemaid, madalamaid sageduse seadeid, mis soodustavad endorfiinide vabanemist ning vähendavad tahte allumatuid põelihase (detruusorlihase) kokkutõmbeid.

Eri sagedustel on erinevad tulemused. Madalad sagedused (1-10 Hz) koos pikkade impulsi perioodidega annavad puhastava ja lõõgastava tulemuse läbi individuaalsete kokkutõmmete, mis parandavad ravitava lihase vereringet ning kiirendavad ainevahetuse lõpp-produktide väljumist (lümfidrenaaž). Lihase hapnikuvarustus paraneb.

Seevastu kiired üksteisele järgnevad kokkutõmbed (fibrillatsioon), kesmisel sagedusel (20-50 Hz) võivad panna lihase kõrgema pingele alla, edendades hästi lihaskonstrukturi.

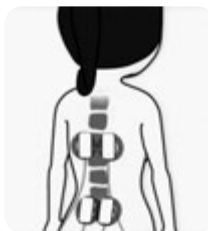
Igal ettemääratud programmil on oma spetsiifiline sagedus ja pulseerimislaius, mis annab seeläbi parima tulemuse just ravitavale inkontinentsuse tüübile.

7. KUIDAS TÖÖTAB "TENS"

TENS tähendab transkutaanset e nahaalust elektrilist närvistimulatsiooni (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator*). TENS kutsub esile sinu keha loomulikud valuvastased kaitseid, nimelt endorfiinivoo. TENS on turvaline ning seda on edukalt kasutanud tuhanded valu käes kannatajad.

TENS saadab õrna stimulatsiooni läbi naha, töötades KAHEL viisil:

Valuvärv

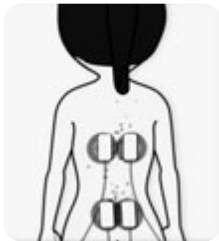


TENS stimuleerib aistingunärve mis kannavad edasi puudutuse ja temperatuuri märguandeid. Need närvid lähevad seljaajusse mööda sarnaseid ühendusteid kus liigub valu. Tugev signaal blokeerib valusignaali liikumise mööda selgroogu ajuni. Seda tuntakse kui „valuvärava“ sulgemist ning annab tulemuse üsna kiirelt peale seadme käivitamist. Kui „värav“ on avatud, jõuavad valusõnumid ajju ning selle tulemusel tunne valu. Kui „värav“ on suletud, on valusõnumid blokeeritud ja me ei tunne valu.

On tõestatud, et TENS toob valule leevendust "valu paremaks mudimisega" sarnasel viisil. Valuvärava saab sulgeda ka naha masseerimise abil, aktiveerides mehhaanilistele mõjutustele alluvad närvireseptorid.

Teaduslikult selgitatuna töötab valuvärv kemikaali eritamise sünapsis selgroos, takistades valusignaali edasikandumist.

Endorfiini tootmine



Madalasageduslike sätete ja veidi tugevama võimsuse korral sooritavad motoorsed närvid TENS mõjul väikeseid korduvaid lihaskokkutõmbeid. Aju jaoks on see sama mis treenimine ning see käivitab endorfiinide tootmise. Endorfiinid on kehale loomulik valuvaigisti. See leevendus kasvab, võttes tavaliselt ligi 40 minutit aega maksimaalsele tasemeni jõudmiseks ja võib kesta tunde peale masina väljalülitamist.

TENSi kasutades võite eeldada märkimisväärset valu vähenemist või täielikku valust vabanemist

- TENS on tõhus väga laia ulatusega valupõhjuste puhul
- TENS seadmete abil saab leevendada valuprobleeme nii lihastes, liigestes kui närvides
- TENS seadmeid võivad kasutada ka kroonilist lihasskeleti valu kogevad inimesed (krooniline seljavalu, põlveliigese artriit). Neid kasutatakse sageli ka valuvaigistavate abilistena sünnitegevuse varastes etappides (vaata "Perfect mamaTENS"), eriti kodusünnituste puhul.
- TENS seadmete muud kasutusvaldkonnad: migreenipeavalud, menstruaatsioonivalud, endometrioos (vaata "Ova+"), tsüstiit, spordivigastused, Raynaud haigus, fibromüalgia, neuralgia, plantaarne fastsiit, operatsioonijärgne valu ja vahel ka mitte valuga seonduvad seisundid nagu väsimus, unetus, merehaigus, tinnitus, või dementsus.

- Madalasageduslikke programme (< 10 Hz) saab kasutada akupunktuurpunktidel saavutamaks akupunktuurraviga sarnast tulemust.
- Neurogeenilise valu korral (mida põhjustavad põletikus närvid) nagu *cingulum* või neuralgia, võib TENS seadme kasutamine valu suurendada. Nende seisundite korral soovime kasutada TENSi meditsiinilise järeelvalve all.
- TENSi võib ohutult kasutada seni kuni see leevendab valu. Selle mõju võib paari tunni möödudes kaduda (seda nimetatakse "kohanemiseks"). Kui see juhtub, tee ligi tunnine vaheaeg enne järgmist kasutust. Kasutades treeningprogrammi mis põhjustab lihaste liikumist kauem kui 40 minutit, võite mõned tunnid hiljem kogeda valutavate lihaste tunnet.

8. VASTUNÄIDUSTUSED, HOIATUSED JA ETTEVAATUSABINÕUD



Hoiatus kasutatakse siis, kui juhiste mittejärgimine võib põhjustada raske vigastuse või surma.



Ettevaatus kasutatakse siis, kui juhiste mittejärgimine võib põhjustada kerge kuni mõõduka vigastuse või seadme või muu vara kahjustuse.



Märkus on kasutusel andmaks selgitusi või soovitusi

VASTUNÄIDUSTUSED

ÄRGE kasutage, kui olete või võite olla rase või esimese 6-8 nädala jooksul pärast sünnitust. Ei ole teada, kas elektriline stimulatsioon võib mõjutada loote arengut.

ÄRGE kasutage, kui teil on südamestimulaator (või teil on südamerütmi probleem) või on paigaldatud mõni muu elektrooniline meditsiiniseade. Viibriku kasutamine koos elektrooniliste meditsiiniseadmetega võib põhjustada seadme vale tööd. Stimuleerimine implanteeritud seadme otseses läheduses võib mõjutada mõnesid mudeleid. Stimuleerimine kaela eesküljel võib mõjutada teie südame löögisagedust. Väga tugev stimulatsioon rindkerel võib põhjustada südame lisalööke.

ÄRGE kasutage 6 nädala jooksul peale vaagna piirkonnas teostatud operatsiooni või vaginaalset sünnitust. Stimuleerimine võib segada paranemisprotsesse.

ÄRGE kasutage, kui teil on aktiivse kuseteede infektsiooni, tupeinfektsiooni või paiksete kahjustuste sümptomid. Otsiku sisestamine võib ärritada tundlikku kude.

ÄRGE kasutage, kui teil on vaagnapiirkonnas nõrgenenud tundlikkus. Te ei pruugi olla võimeline ohutult kontrollima stimulatsiooni intensiivsust.

ÄRGE kasutage, kui te ei saa korralikult vaginaalset või anaalotsikut sisestada. Kui teil on raske prolaps või otsiku sisestamisel esineb ebamugavust, konsulteerige enne kasutamist meditsiinilise nõustajaga.

ÄRGE kasutage kõndimise, autojuhtimise, masinatega töötamise või muude tegevuste ajal, mil tahtmatud lihaste kokkutõmbed võivad põhjustada teile vigastuse riski.

ÄRGE kasutage diagnoosimata valu varjamiseks või leevendamiseks. See võib viivitada ägeneva haigusseisundi diagnoosi.

ÄRGE kasutage, kui teil on aktiivne või kahtlustatav tupe-, vaagna- või eesnäärmevähk või kui teil on diagnoosimata valu ravitavas piirkonnas koos vähi anamneesiga. *In vitro* eksperimendid on näidanud, et elekter võib soodustada rakkude kasvu.

ETTEVAATUST!

! **Ettevaatust.** Kui teil on kahtlustatav või diagnoositud epilepsia, tuleb olla ettevaatlik, sest elektriline stimulatsioon võib mõjutada krambiläve.

! **Ettevaatust,** kui kasutate seadet, olles samal ajal elektrodide kaudu ühendatud mõne monitooringuseadmega – see võib häirida jälgitavaid signaale.

! **Ettevaatust.** Kõrgsageduslike kirurgiliste seadmete samaaegne ühendamine võib põhjustada põletusi ja stimulaatori kahjustust.

! **Ettevaatust.** Tugevad magnet- või elektromagnetilised väljad (elektrokirurgia / mikrolaineahjud / mobiiltelefonid) võivad mõjutada selle seadme õiget tööd - vt punkt 20. Kui see tundub toimivat ebataavaliselt, viige see nendest seadmetest eemale.

! **Ettevaatust.** Mitte lubada kasutada inimestel, kes ei saa instruktsioonidest aru või kellel on kognitiivsed häired nagu Alzheimer või dementsus.

! **Ettevaatust.** Vaginaalselt või anaalselt sisestatava elektrodotsiku tõttu ei ole sobilik laste peal kasutamiseks või kasutamisel väljaspool kliinilist järelevalvet.

! **Ettevaatust.** Hoida alla 5-aastastele lastele kättesaamatus kohas. Pikk juhe - beebide lämbumisoht.

! **Ettevaatust.** Olge tähelepanelik kui kasutate viibrikut Perfect PFE suure tugevusega sätetel. Pikad suure tugevusega kasutussessioonid võivad põhjustada lihase vigastusi või kudede põletikku.

i **Märkus:** Raskeid või pikaajalisi kõrvalmõjusid ei ole teada. Kergematest kõrvalmõjudest on väga harva teada antud ja need on hõlmanud lihasvalu ja krampe, tupe tundlikkust, ärritust ja veritsust, kerget või lühiajalist urineerimistungi või rooja-inkontinentsi ja torkimisaistinguid jalgades. Kui kogete ükskõik millist neist, lõpetage seadme kasutamine. Kui sümptomid kaovad, proovige madalama intensiivsusega sättega uuesti.

OTSIKUGA SEOTUD ETTEVAATUSABINÕUD

! **Ettevaatust.** Viibriku **Perfect PFE** vaginaalotsik on kasutamiseks ühele patsiendile. Oma seadme otsikut ei tohi kellegi teisega jagada. Vale ravi või nakatumise oht.

! **Ettevaatust.** Peale iga kasutuskorda puhastage otsik korralikult. Halvasti puhastamine võib kaasa tuua ärrituse või infektsiooni.

! **Ettevaatust.** Ärge kunagi sisestage või eemaldage vaginaalset/ anaalset otsikut, kui seade ei ole välja lülitatud, kuna sisestamine või eemaldamine aktiivse stimulatsiooniga võib põhjustada ebamugavust ja ärritust.

! **Ettevaatust.** Kui ilmneb kudede ärritus, katkestage koheselt ravi. Vigastuste vältimiseks konsulteerige enne raviga jätkamist arstiga.

! **Ettevaatust.** Ärge kasutage silikoonipõhist libestit otsiku stimulatsioonikontaktidel, kuna see võib vähendada lihaste stimuleerimise efektiivsust.

! **Ettevaatust.** Roostevaba teras otsiku elektroodides sisaldab veidi niklit. See võib põhjustada reaktsiooni, kui teil on nikliallergia. Liberty Gold Vaginal Probe (X-VPG) otsikut saab kasutada alternatiivina nendel patsientidel, kellel esinevad konkreetsed reaktsioonid mitteväärismetallidele.

! **Ettevaatlik** tasub olla kui teile on paigaldatud vaskspiraal. Ebamugavust tundes katkestage koheselt ravi ja pidage nõu arstiga. On olemas väike risk emakaseina stimulatsiooniks kui spiraal ei ole korralikult paigal.

! **Ettevaatust:** Ärge kasutage seda seadet vaginaal või anaalotsikuga mujal kui tootja poolt 18. seksioonis soovitatud. Väiksema pindalaga elektroodid võivad põhjustada kudede ärritust.

ÄRGE PAIGALDAGE ELEKTROODTALDMIKKE JÄRGMISTEL JUHTUDEL:

- nahale, millel puudub normaalne tundlikkus. Kui nahk on tuimestatud võib see viia liiga suure tugevuse kasutamisen ja nahapõletuseni.
- vigastatud nahale. Elektroodtaldmik võib soodustada infektsioone.

ELEKTROODTALDMIKE ETTEVAATUSABINÕUD

! **Ettevaatust.** Ärge jätke tähelepanuta ühtegi allergilist reaktsiooni ektroodtaldmikele. Kui TENS'i kasutades ilmneb nahaärritus, ei pruugi seda tüüpi elektroodid teile sobida. Saadaval on alternatiivsed elektroodtaldmikud tundliku naha jaoks (vaata **E-696-SS**).

! **Ettevaatust.** Kasutage seda seadet ainult tootja poolt soovitatud otsikute või elektrontaldmikega. Nende töökindlus sõltub toodete eripärasest. Väiksemate pindaladega elektroodid võivad põhjustada kudede ärrituvust.

ET HOIDA OMA SEADET HEAS TÖÖKORRAS, JÄRGIGE JÄRGNEVAID TÄIENDAVAID ETTEVAATUSABINÕUSID

! **Ettevaatust.** Ärge kastke seadet või otsikut vette või paigutage seda ülemäärase kuumuse, nagu kamina või küttekeha, ligidusse või kõrge niiskuse allikate, nagu nebulisaator või katel, ligidusse, kuna see võib põhjustada seadme rikkeid.

! **Ettevaatust.** Hoidke seadet päikesevalguse eest, kuna pikaajaline kokkupuude päikesevalgusega võib mõjutada kummist detaile, põhjustades nende muutumist vähem elastseks ja pragunemist.

! **Ettevaatust.** Hoidke seadet riidekiudude ja tolmu eest, kuna pikaajaline kokkupuude riidekiudude või tolmuaga võib mõjutada pistikuid või põhjustada aku konektori ühenduse halvenemist.

! **Ettevaatust.** Ladustamise ning transpordi temperatuuri ja õhuniiskuse vahemik: -20-+40 °C, 8%–70% R.H.

! **Ettevaatust.** Ärge proovige avada või modifitseerida seadet. See võib mõjutada seadme ohutut tööd ja muudab garantii kehtetuks.

9. PROGRAMMISÄTETE INFO

Igal programmil on erinev sageduse ja pulsi vahemiku kombinatsioon, edastades otsiku või valikulise elektroodtaldmiku signaali ning aidates ravida eri tüüpi inkontinentsi.

- **Sagedus (möödühik Hz – pulseeringute arv sekundis)**

Madalasagedusel (1-10 Hz) on puhastav ja lõõgastav efekt (individuaalsed kokkutõmbed).

Keskmiised sagedused (20-50 Hz) panevad lihase tugevasti pingutama, seeläbi neid treenides.

Endorfiini tootmine (ainult PAIN programm): madal sagedus (4 või 10 Hz) tõstab kehas endorfiinide taset, vähendades valu tajumist.

- **Pulsi laius (möödetakse µs - miljondik sekundit)**

Perfect PFE pulseerimisvahemiku laius on 200-300. Mida kõrgem on pulseerimise sagedus, seda "agressiivsem" tundub stimulatsioon. Kui pulseerimisvahemiku laius on piisavalt kõrge, kutsus see esile lihase kokkutõmbe, mida on tarvis vaagnapõhjalihaste efektiivseks treenimiseks.

10. PROGRAMMID

10.1. Programmi sätted

Programm	STRES	TONE	MIXED	URGE	PAIN
Sagedus (Hz)	50	35	10 / 50	10	4
Pulse laius (µs)	300	250	200 / 300	200	200
Intervall üles ja alla (s)	1	2		Constant	Constant
Platoo (s)	5	3			
Paus (s)	10	6			
Vaikimisi kestus (min)	20	20	20	Conti- nuous	Conti- nuous

10.2. Eelseadistatud programmid

Viibrikul Perfect PFE on viis eelseadistatud programmi: kolm erinevat tüüpi inkontinentsi leevendamiseks (STRESS, URGE, MIXED), vaagnapõhjelihaste toonus hoidmiseks (TONE) ning kroonilise valu raviks (PAIN).

STRESSINKONTINENTSI programm

Ekraanil kuvatakse „**STRES**“.

Inkontinentsi programm **STRESS** tugevdab vaagnapõhjelihaseid kasutades õrna stimulatsiooni. Pärast lihase jõu paranemist suudavad lihased efektiivsemalt vältida uriinilekkeid, mida põhjustab põiele rakendatav väline surve, nagu näiteks kõhimine, aevastamine või füüsiline pingutus.

Stimulatsioon põhjustab lihaste kokkutõmbeid ja tööd, suurendades sellega nende tugevust.

Edukaks raviks on vaja lihaseid stimuleerida üks kord päevas kuni kolm kuu järgest. Esiolgu tulemusi võib märgata umbes nelja nädala möödudes. Soovitame pidada päevikut, et treeningu objektiivsust hinnata.

Seadme kasutamisel on tupe lihastes tunda tugevat tõmmet, tõstes üles vaagnapõhja. Keha loomulik reaktsioon on tõmmata lihaseid sisse ja üles, sellega neid treenides ja tugevdades.

Märkus. Programmi STRES korral PEAB lihas kokku tõmbuma, et sellest kasu saada. Suurendage tugevust nii palju, kui see on mugav ja siis vähendage ühe sammu võrra.

SUNDINKONTINENTSI programm

Ekraanil kuvatakse „**URGE**“.

URGE programm töötab STRES programmist erinevalt. Selle eesmärgiks on vähendada põielihase (detruusorlihase) tahte allumatuid kokkutõmbeid. See väldib soovimatut ja ootamatut põie tühjenemist.

See programm on ette nähtud teie põielihaste rahustamiseks, mitte vaagnapõhja treenimiseks. See kasutab õrnamaid, madalamaid sageduse seadeid, mis soodustavad endorfiinide vabanemist.

Edukas ravi nõuab stimuleerimist üks kord päevas ja paranemist võib näha juba kahe nädala pärast. Pärast lihaste täieliku jõu taastumist soovitatakse jätkata viibriku kasutamist vastavalt vajadusele.

Seadme kasutamisel on tunda õrnamat ja kauakestvamat vaagnapõhjelihaste sissepoole tõmbumist kui programmi STRES korral. Treeningu lõpus on sellest hoolimata tunda lihaste korralikku treeningut.

SEGAINKONTINENTSI programm

Ekraanil kuvatakse „**MIXED**“.

Seda programmi soovitatakse neile, kellel on nii stress- kui sundinkontinentsi tunnused või kes ei ole kindel, milline inkontinentsi vorm probleeme põhjustab. Selles programmis on samaaegselt kasutusel nii STRES kui URGE stimulatsiooni variandid.

Esimesel 10 minutil kasutatakse URGE programmi, et vähendada pinget. Järgmised 10 minutit treenib seade STRES programmiga. Võib juhtuda, et soovite STRES programmi käivitades tugevust suurendada, et lihaste kokkutõmbeid paremini tunda.

TOONUST HOIDEV programm

Ekraanil kuvatakse „**TONE**“.

Kui olete oma lihased viibriku abil tugevaks treeninud, hoidke nad pidevalt toonuses. TONE programmi regulaarne kasutamine umbes kaks korda nädalas tagab teie lihaste toonuse.

TONE programmi võib samuti kasutada alternatiivina STRESS programmile.

Programmi TONE kasutamisel tekki tunne on segu lihaste tugevast kokkutõmbest ja nende lõtvumisest. Programmi jätkudes sama tunne kordub.

Tugevad ja vormis vaagnapõhjelihased parandavad seksuaalset tervist ja naudingut.

Programm PAIN

Ekraanil kuvatakse "**PAIN**".

PAIN programmi saab kasutada mitmesugustel põhjustel esineva kroonilise vaagnavalu korral. Nagu kõikide teiste TENS seadmete puhul, ei ravi see valu algpõhjust. Seetõttu tuleks enne iseseisvat ravi alustamist konsulteerida arstiga.

PAIN programm pakub pidevat lõdvestavat ja kõdistavat tunnet. Soovitame kasutada Liberty Loop vaginaalotsikut (komplektis kaasas) või lisavarustuses oleva elektroodtaldmikuga (asetatakse alaseljale vöökohast allapoole) vähemalt 40 minutiks 2-3 korda nädalas. Tugevus seadistada nii kõrgeks, et see on teie jaoks mugav.

11. PAKENDI SISU

- Viibrik Perfect PFE
- Vaginaalotsik Liberty Loop (X-VPL) koos lisatava anduriga
- Ühendusjuhe (L-CPT)
- 2 x 1,5V AA patareid
- Kasutusjuhendid inglise ja eesti keeles
- Hoiukott
- Lahtiühendatav vöökinnitus



12. SEADME INFO

12.1. Juhtpult ja ekraan



12.2. Kasutamishühid

ON/OFF

ON

Seadme sisselülitamiseks vajutage ON nuppu ja hoidke seda all 3-5 sekundit kuni ekraan käivitub.

OFF

Seadme väljalülitamiseks vajutage ▼ nuppu klahvilukustusest väljatulemiseks. Seejärel vajutage OFF nuppu ja hoidke seda all 3-5 sekundit kuni ekraan lülitub välja.

Esmakordsel kasutamisel või pärast patareide vahetust näitab ekraan, et seade on automaatselt seadistatud STRES programmile kõige nõrgemal tugevusastmel.

Sisselülitamisel alustab seade automaatselt sama programmiga, mida kasutasite enne väljalülitamist.

Seade lülitub automaatselt välja:

- kui taimer jõuab nulli
- kui seade jäetakse 0 tugevusega enam kui viieks minutiks seisma



Märkus: Enne otsiku sisestamist või väljavõtmist, või taldmike paigaldamist, kontrollige alati, et seade on välja lülitatud.

Ekraani valgustus kustub 10 sekundit peale viimast nupuvajutust.

TUGEVUSE KONTROLL

▲

▼

Nuppude ▲ ja ▼ abil saab seadistada tugevust.

Tugevuse suurendamiseks vajutage ja hoidke all nuppu ▲ kuni saavutate soovitud tugevuse.

Tugevuse vähendamiseks vajutage ja vabastage nuppu ▼

Suurendamiseks tugevust 1 mA sammude võrra, vajutage ja vabastage nuppu ▲

Seade lülitub tsükli töörežiimi 5 sekundi jooksul pärast seadistamise lõppu.

Tugevuse taset näidatakse LCD ekraanil.

Tugevuse seadistamise nupud ei tööta kui seade ei ole teiega ühendatud (otsik ei ole korrektselt sisestatud). Perfect PFE tuvastab ühenduse puudumise ja viib automaatselt tugevuse nulli.

Seadme stimulatsioonitugevuse vahemik on 1-99. Kui hoiate all nuppu ▲ 3-5 sekundit, hakkab tugevus tõusma. Esimeste vajutuste juures ei pruugi te midagi tunda. Jätkake vajutamist, kuni stimulatsioon muutub tugevaks, kuid selle tajumine on veel mugav. Kasutamise ajal võib tugevust suurendada või vähendada vastavalt aistingutele kehas.

Kollane indikaator näitab, et seade on aktiivne. See jääb vilkuma 5 sekundi vältel peale pistiku eemaldamist.

PROGRAMMIDE VALIK



Vajutades nupule **P** saate valida sobiliku programmi.

Viibrikul Perfect PFE on viis eelseadistatud programmi. Esmakasutusel valib seade automaatselt programmi STRES. Järgmisel korral sisse lülitades valib seade viimati kasutatud programmi.

Iga kord kui vajutate ja vabastate P nuppu, muutub programm ja seda kuvatakse ekraanil.

Programmi muutes läheb tugevuse tase iga kord nulli. Kuna iga programm annab erineva aistingut, tagab see funktsioon seadme turvalise kasutamise, vältides stimulatsioonitugevuse äkilisi muutusi.

SESSIOONI TAIMER



Nupp märkega **T** on treeningusessiooni pikkuse määramiseks. Seadme sisselülitamisel on programmi pikkus vaikimisi 20 minutit või pidev (ekraanil kuvatakse C) sõltuvalt valitud programmist.

Aja muutmiseks vajuta tugevus nulli ja vajuta T. Ekraanil hakkab vilkuma **min**.

Programmi pikkuseks saate valida C (pidev) või 10, 30, 45, 60 või 90 minutit, liikudes nuppudega ▲ and ▼. Vajutage uuesti T, et oma valik salvestada.

Sessiooni pikkus on näha ekraanil kella sümboli kõrval. Seade loendab automaatselt minüteid vähemaks ja lülitub välja jõudes Oni.

TÜHI PATAREI



Tühja patarei tähis näitab, et tuleb vahetada patareid. Seade lülitub välja kahe minuti jooksul peale tähise ilmumist.

KLAHVILUKK



Kui te ei vajuta ühtegi nuppu 30 sekundi jooksul lukustuvad klahvid. See aitab vältida programmisätete kogemata muutmist. Lahti lukustamiseks vajutage ja hoidke all tugevuse vähendamise nuppu ▼.

LEADS HÄIRE

Seade jälgib pidevalt otsiku ja tupe vahelist kontakti. See on vajalik olukorras, kus naha ja otsiku vahel on kontakt kadunud ning selle taasloomine võib olla ebamugavalt äkiline. Kui kontakt ei ole piisav ja tugevus on seadistatud üle 20, viiakse tugevus automaatselt nulli, kostab helisignaali ning seadme ekraanil hakkab vilkuma märguanne **LEADS**.

Kontrollige ühendust ja vajadusel libestage otsikut veebaasil libestiga nagu TensCare Go Gel (vaata **K-GO**). Palun lugege lisaks punkti 20 veateadete kohta.

MÄLU

Seadmel on kolmefunktsiooniline mälu:

1) Programmi peetus. Sisselülitamisel alustab seade automaatselt sama programmiga, mida kasutati enne väljalülitamist.

2) Kasutus. Hoides nuppu T ja ▼ 3 sekundi jooksul samaaegselt all, kuvatakse ekraanil seadme kasutuskordade arv ning kasutuspikkuse aega tundides. Vajutage samu nuppe uuesti, et naasta tavalisse vaatesse.

3) Mälu ülekirjutamine. Mälu nullimiseks hoidke 3 sekundi jooksul samaaegselt all aja valiku ja tugevuse vähendamise nuppe.



Kordade arv

Kulunud aeg tundides

13. KOKKUPANEMINE JA KASUTAMINE

13.1. Patareide paigaldamine

1) Eemaldage vööklamber libistades seda allapoole.



2) Eemaldage patareide kate tõmmates nupust.



3) Sisestage patareid. Veenduge, et sisestate patareid vastavalt patareipesas olevatele märgistustele ning et pael jääb nende taha.



4) Asetage patareide kate tagasi ning soovi korral ka vööklamber.



Kui ekraanile ilmub tühjade patareide indikaator, tuleks vahetada patareid nii ruttu kui võimalik.

LAETAVAD PATAREID

Seade töötab ka laetavate patareidega, kuid ekraan võib olla tuhmim.

HOIUSTAMINE

Eemaldage seadmelt patareid kui seade jääb pikemaks perioodiks kasutamata. Mõned patareid võivad lekitada söövitavat vedelikku.

PATAREI KESTVUS

Patareid peaksid kestma täisvõimsusel kasutades umbes 18 tundi. Kasutamata patareide nominaalne kasutuskõlblikkus on 3 aastat, kuid enamasti nad on kauem kasutatavad.

Patareide hoiatused

! **ÄRA** augusta, ava, lammuta osadeks ega kasuta niiskes või söövitavas keskkonnas.

! **ÄRA** jäta neid üle 60°C (140F) temperatuuri kätte.

! **ÄRA** aseta, ladusta ega jäta patareid kuumuse lähedale, otsese päikesevalguse kätte, kõrge temperatuuriga kohtadesse, hermeetilisse konteinerisse või mikrolaineahju.

! **ÄRA** kasta vette või merevette ega tee neid märjaks.

! **ÄRA** tekita lühist.

! **ÄRA** käivita seadet kui patareide kate ei ole paigaldatud.

Kui patareidest lekkiv aine satub nahale või silma, peske põhjalikult rohke veega. Hoidke patareid väikelaste eest kättesaamatus kohas.

! **Ettevaatust.** Mitte kunagi ärge proovige leelispatareisid ise laadida. Plahvatusoht.

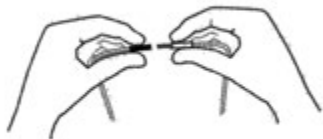
! **Ettevaatust.** Ärge kasutage samaaegselt vanu, uusi ja eri tüüpi patareisid, kuna see võib tekitada patareide leket või käivitada tühja patarei märguande.

13.2. Toitejuhtme ühendamine

Ühendage toitejuhe seadme alumises osas olevasse pistikupesasse. Ühendage juhtme teine ots otsiku juhtmetega. Sisesta nõelotsikuots kindlalt oma vastesse.



Ole juhtmeid käsitsedes hoolikas, sest need võivad kergesti kahjustuda. Juhtmetel ei ole garantiiid.



TOITEJUHTME VÄRVIKOODID

Toitejuhtme otsikud on värvitud mustaks või punaseks. Need koodid on vajalikud teatud professionaalseteks kasutamisuhtudeks. Tavakasutaja jaoks ei ole sellel tähendust ja neid värvikoode võib eirata.

13.3. Treeningsessiooniks valmistumine

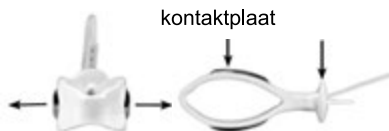
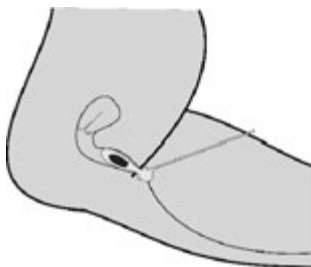
- Enne viibriku kasutamist käige tualetis.
- Vajadusel libestage metallektroodide pindasid ja otsiku otsa patenteeritud geeliga, nagu TensCare Go Gel, veepõhise libestiga või veega.

! **Ettevaatust.** Ärge kasutage silikoonipõhist libestit otsiku stimulatsioonikontaktidel, kuna see võib vähendada stimulatsiooni efektiivsust.

- Valige sobiv asend, näiteks istudes ja nõjatudes tahapoole või lebedes voodil, põlved tõstetud.

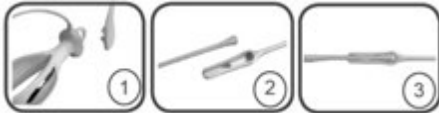
! **Hoiatus!** Veenduge, et "Perfect PFE" on enne otsiku sisestamist välja lülitatud.

- Pärast juhtmete turvalist ühendamist sisestage otsik tuppe nagu tampoon, nii et **kaks hõbedast plaati on suunatud külgedele, üks plaat vasakule ja teine paremale**, kuni ainult otsmine ääris on nähtav. Otsik paigutub loomulikult moel nii, et äärise kõige laiem osa on vertikaalselt. Metallosad juhivad elektrilist impulssi ja peavad kogu aeg olema kontaktis lihaste põhiosaga.



- Liberty Loop otsikul on andur, millelt saad jälgida oma vaagnapõhja kokkutõmmete tulemuslikkust (otsikut võib ka ilma andurita kasutada).

Andur näitab iga kokkutõmbe pikkust ja tugevust, mida sooritatakse stimulatsiooni teel või iseseisvalt. Näiteks nõrka kokkutõmme näitab andur vähese liikumisega. Pange andur kokku ja kinnitage otsikule nagu järgnevalt näidatud.



- kui sooritate õigesti, liigub andur allapoole
- kui sooritate valesti, liigub andur ülespoole



13.4. Treeningssessioon

- 1) Seadme käivitamiseks vajutage ON nuppu ja hoidke seda all 3-5 sekundit.
- 2) Valida saab viie programmi vahel. Kasutusjuhendi 10. peatükis on programmid lahti kirjutatud, aidates valida teile sobivaima programmi.

Programmide vahetamiseks vajutage programmide valiku nupule. See asub juhtpuldi keskel ja on märgistatud tähega P.

- 3) Valitud programmis saate seadistada lihasstimulatsiooni tugevust kuni jõuate teile mugava tasemeni. 5 sekundi jooksul peale nupuvajutuse lõppu algab vahelduv töö/puhkuse režiim. Masin viib end ise puhkuseperioodiks 0 mA ning seejärel tagasi lihaste stimuleerimiseks selle tugevuseni, mille valisite. Selline tsükkel kestab 20 minuti vältel.



Märkus: Vajalik tugevus sõltub kasutajast. Tupe tundlikkus sõltub paljudest asjaoludest ning kõigub menstruaaltsükli lõikes. Kasutage tugevust, mis hetkel on teie jaoks sobilik.

"Perfect PFE" tugevusastmed liiguvad edasi 1 mA suuruste sammudena.

Algselt võib aisting otsiku kaudu olla piiratud, kuid see paraneb ravi jooksul. Ärge kasutage liiga suurt tugevust ja ülestimuleerige sellega lihaseid kuni normaalne aisting on taastunud. Aisting ei pruugi olla ühtlane, kuna see võib sõltuda närvide tundlikkusest.

LCD ekraanil näidatakse kasutatavat intensiivsuse tugevust. Tupe tundlikkus sõltub mitmetest teguritest, seega võib stimulatsioonitugevus olla päevade lõikes erinev. Suurendage stimulatsiooni tugevust ainult siis, kui te tunnete end mugavalt ja olete valmis edasi liikuma.



Märkus: Kui aisting muutub ebamugavaks, vähendage intensiivsust kasutades ▼ nuppu.

Valides STRES ja TONE programmid, viib seade läbi 4-5 sekundi vältava treeningprogrammi, millele järgneb 8-10 sekundiline puhkuseperiood. Tunne sarnaneb tugevale tupelihaste kokkutõmbele, kui neid vaagnapõhja mööda ülespoole tõmmatakse. Keha loomulik reaktsioon on tõmmata oma lihaseid sisse ja üles.

Madalama intensiivsusega seadete korral ei pruugi te mitte midagi tunda, sõltudes oluliselt indiviidist ja tema kehalisest seisundist. Tõstke intensiivsust aeglaselt vajutades korduvalt ▲ nuppu kuni hakkate tunda oma tupe ümber asuvaid lihaseid kokku tõmbumas.

Parimate tulemuste saavutamiseks proovige seadmega samaaegselt vaagnapõhjalihasid pingutada ja pingutust kuni puhkepausini säilitada. Võimalusel ühendage kokkutõmbed hingamisega, et saavutada pehme rütm. Suurendage tugevust nii kõrgele, kui on mugav, ning siis vähendage ühe sammu võrra allapoole tagasi.

Tugevuse märguanne seadme ekraanil kahaneb nullini ja hakkab puhkuse perioodil vilkuma.

URGE ja **PAIN** programmid töötavad teisiti. Nende puhul ei ole lihaste kokkutõmme vajalik. Tugevus võiks olla mugav, kuid jääma alati märgatavaks. Tõenäoliselt tekib teil vajadus tugevust aja jooksul tõsta.

Iga sessiooni pikkus on automaatselt seadistatud 20le minutile. Lihaste tugevdamise iga treeningssessiooni pikkus sõltub muuhulgas ka teie võimest lihaseid pingutada ja vastupanuvõimest väsimusele. Olge alguses ületreenimise osas ettevaatlikud, sest sellest tulenevad võimalikud lihaskahavad ei pruugi tunda olla enne järgmist päeva.

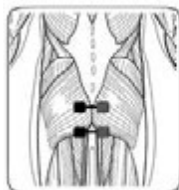


Märkus: Kui kogete krampe, lõpetage seadme kasutamine kuniks sümptomid mööduvad. Uuesti alustades kasutage madalamat stimulaatioonitugevust ja lühemat treeningaega.

Valikuline elektroodide paigutamine nahale programmi URGE puhul

Alternatiivne meetod vaginaalsele otsikule on stimuleerida nahapiirkondi, mis on lähedal põie ja kusiti närvidele. Need närvid tulevad seljaaju segmendist, mida nimetatakse S2-S3.

Elektroodid paigutatakse nahale anuse ja genitaalide vahele või selgroo alumisele osale öndraluu ehk sabakondi juurde. Vaadake elektroodide paigutamise jooniseid allpool.



Stimulatsioon peab olema piisavalt tugev, et anus kergelt kokku tõmbuks.

13.5. Pärast treeningssessiooni

Kui taimer jõuab nulli, on treening lõppenud ja seade lülitub välja.

1) Kontrollige, et seade oleks välja lülitunud. Kui ei, siis vajutage OFF nuppu ja hoidke seda all kuni seade välja lülitub. Seejärel eemaldage otsik tupest, võttes paigutamisäärisest ja tõmmates õrnalt väljapoole.

2) Peske ja kuivatage otsik põhjalikult, nagu kirjeldatud punktis 16, ja pange see hoidmiskotikesse.

3) Viibrik Perfect PFE mitte ainult ei paranda vaagnapõhjalihasete toonust, vaid aitab ka tajuda õiget aistingut, mida peaksid tundma vaagnapõhjalihasete harjutuste tegemisel (selgitused peatükis 4.2.)



Märkus: Kui eemaldada otsikut, EI TOHI TÖMMATA TOITEJUHTMEST.

14. ANAALOTSIK

Anaalotsiku (**X-PR13**) saab osta lisatarvikuna. Seda otsikut saab kasutada uriini- ja roojapidamatuse korral nii meestel kui naistel.

RAVITAVAD SEISUNDID

Anaalotsikuid saab kasutada uriini- ja roojapidamatuse raviks sarnaselt vaginaalse otsikuga. Kuna stimulatsiooni ei saa piirata ühe lihusrühmaga ja kuna limaskestl on erinevad elektrilised omadused, on anaalne stimulatsioon ebamugavam kui vaginaalne.

Enne ravi alustamist pidage nõu arstiga.

ROOJAPIDAMATUS

Roojapidamatuse põhjusteks võivad olla halvasti funktsioneerivad anuse sulgurlihased või neid kontrollivate närvide kahjustus. Eesmärgiks on uuesti õpetada anuse sulgurlihast ja teisi vaagnapõhja lihaseid kokku tõmbuma. Ravi sihiks on jõuda astmeliste aktiivsete harjutusteni, et parandada vaagnapõhjalihaste tugevust ja vastupidavust ning taastada nende funktsioon.

Te võite viibrikust kasu saada, kui te ei suuda anuse sulgurlihast tahtlikult pingutada, see on nõrk või vähepüsiv. Kasutage programme **STRESS** või **TONE**. Intensiivsus peab olema nii suur kui võimalik ilma valu põhjustamata. Võimaluse korral püüdke lihaseid samal ajal pingutada kui Elise kokkutõmmet esile kutsub.

PROSTATEKTOOMIA JÄRGNE URIINIPIDAMATUS

Mõnes uuringus on leitud, et elektriline stimulatsioon aitab uriinipidamatuse korral meestel pärast radikaalset prostatektoomiat. Kasutage samu programme kui vaginaalse stimulatsiooni korral. Suurendage intensiivsust programmides **STRESS**, **MIXED** või **TONE** suurima talutavani.

14.1. Kuidas sisestada anaalotsikut

- 1) Enne viibriku Perfect PFE kasutamist peate käima tualetis.
- 2) Ühendage juhe samamoodi kui vaginaalse otsiku puhul.
- 3) Määrige metallektroodide pindasid ja otsiku otsa patenteeritud geeliga, nagu TensCare Go Gel, veepõhise libestiga või veega.
- 4) Valige sobiv asend, näiteks lebedes voodil külje peal, põlved tõstetud.



Hoiatus! Veenduge, et seade on enne otsiku sisestamist välja lülitatud!

5) Pärast juhtme turvalist ühendamist sisestage otsik anusesse punnitades (nagu roojamise käigus) mugava sügavuseni, kuni otsiku ääris puudutab anust. Metallosad juhivad elektrilist impulssi ja peavad kogu aeg olema kontaktis lihaste põhiosaga. Koed anuse sissepääsu juures on tundlikumad, seega peaksite püüdma nende stimuleerimist vältida. Otsik soovitatakse sisestada anuse sulgurlihastest kaugemale, kui arst ei ole soovitanud teisiti.

6) Pikkade elektroodidega (metallist osa) anaalotsikud tuleb alati sisestada nii, et metallist osad oleksid suunatud puusade poole. Tserkulaarsete elektroodidega (metallist osa) anaalotsikud tuleb sisestada lihtsalt soovitud sügavusele.



Märkus. Mõnikord aitab kitsa aluspesu või kitsaste pükste kandmine hoida otsikut oma kohal ja säilitada korralikku kontakti programmi ajal.

Roojapidamatuse korral on eesmärgiks stimuleerida välist sulgurlihast ja/või häbemeluu-pärasoole lihast, seega tuleb rõngaselektroodid paigutada nii, et välimine ring oleks just seespool sulgurlihast.

Uriini stressinkontinentsi korral on eesmärgiks stimuleerida tõsturihaseid ja otsik tuleb sisestada sügavamale.

15. PUHASTAMINE

Oluline on otsiku puhastamine pärast iga kasutamist. Puhastage kas alkoholivaba antibakteriaalse lapiga või pühkides sooja seebiveega. Loputage ja kuivatage põhjalikult ja pange tagasi hoidmiskotikesse. Ärge kastke otsikut vedeliku sisse.

Puhastage seadme korpust ja juhtmeid samal meetodil vähemalt üks kord nädalas.

- Ärge kastke viibrikut vette.
- Ärge kasutage mingit muud puhastuslahust.

16. EMC

Juhtmeta suhtlusseadmed nagu koduse võrguühenduse seadmed, mobiiltelefonid, juhtmeta telefonid ja nende laadimisjaamad ning kaasaskantavad raadiosaatjad võivad käesolevat seadet mõjutada ja peaksid olema vähemalt 3,3 m kaugusel seadmest.

(**Märkus:** Nagu näidatud ME tüüpi seadmete tabelis IEC 60601-1-2:2007, ulatub tavalise mobiiltelefoni maksimaalne võimsus 2 W d=3,3 m 3 V/m puutumatus tasemel).

17. UTILISEERIMINE

Euroopa Liidu Direktiiv 2002/96/CE sätestab, et elektrilisi või elektroonilisi seadmeid ei tohi käidelda kodujäätmetena ja neid lihtsalt ära visata. Meenutamaks teile seda Direktiivi, markeeritakse kõik seotud tooted nüüdsest märgiga, mis on kujutatud allpool.

Et Direktiiviga vastavuses olla, võite oma vana elektroteraapia seadme meile jäätmekäitluseks tagasi saata. Võtke ühendust maaletoojaga, kes annab selleks edasised juhised. Maaletooja suunab vana seadme taaskasutusse, et aidata säilitada loodusressursse ja minimeerida keskkonnamõjusid.



18. VARUOSAD

Eeldatav kasutusiga

- masin kestab sageli enam kui 5 aastat, garantiiperiood on 2 aastat. Varuosad (toitejuhe, otsik ja patareid) ei kuulu garantii alla.
- juhtme eluiga sõltub suuresti kasutusest. Käsitlege juhtmeid alati hoolsalt. Soovitame toitejuhtmeid regulaarselt vahetada (6 kuu tagant).
- vahetage otsikut iga 6 kuu järel, et tagada hügieenilisus.
- valikulised elektroodtaldmikud peavad vastu 12-20 kasutuskorda sõltudes naha seisundist ja niiskusest.
- AA leelispatareid kestab täisvõimsusel 18 pidevat töötundi.

Asendusosad elektroodtaldmikele, uued patareid ja toitejuhtmed on saadaval edasimüüja kaudu (vaata manuaali tagumist kaant, kus on kirjas kontakt).

TensCare'ist saab alljärgnevaid asendusosi:

X-VPL Vaginaalotsik Libery Loop 32mm dia

X-VP Vaginaalotsik Liberty 28 mm dia

X-VPM Vaginaalotsik Liberty Plus 32 mm dia

X-VPG Kullatud vaginaalotsik 26 mm dia

L-CPT Ühendusjuhtme asendus pikkusega 1,25 m

E-CM5050 Elektroodtaldmikud
50x50mm
K-GO Go Gel libesti
B-AA 1,5V AA patareid
X-BC-PT asendus vöökinniti
X-BL-PTT asendus patareisalve kate
X-WIPES pakk salvrätte



Märkus. Kasuta viibrikut vaid ülaltoodud varuosadega, kuna muude osade kasutamisel võib funktsionaalsus olla erinev.



Hoiatus. Ära kasuta silikooni baasil või hübriid (vee ja silikooni segu) libesteid.

19. GARANTII

Garantii kehtib vaid seadmele. Garantii ei hõlma otsikut, ühendusjutmeid, patareisid, valikuliselt lisaks tellitavaid taldmikke või muid varuosi.

TOOTE GARANTII INFO

Toote garantii kehtib kaks aastat alates ostmise kuupäevast.

Garantii ei kehti kui toodet on muudetud või parandatud, väärkasutatud või kuritarvitatud, transportimisel kahjustatud, nõuetekohaselt hooldamata jäetud, see on maha kukkunud, sisestatud on vale patarei, seadet on vette kastetud, kahjustus on tekkinud kasutusjuhendi järgimata jätmise tagajärjel või toodet on remonditud mujal kui TensCare Ltd. volitatud esindaja juures.

TensCare Ltd parandab või vahetab tasuta välja kõik osad, mis on vajalikud materjali- või töövigade parandamiseks või vahetame välja kogu seadme ja tagastame selle teile garantiiperioodi jooksul. Muul juhul me pakume välja remondi hinna ja remont tehakse siis, kui meie hind heaks kiidetakse. Käesolevas garantiis sisalduvad eelised on lisaks kõigile muudele õigustele ja meetmetele seoses tootega, mis kasutajal on 1987. aasta tarbijakaitseseaduse alusel.

Meie toodetel on garantii, mida ei saa tühistada. Ühendkuningriigi tarbijakaitseseaduse alusel, on teil õigus lasta toodet parandada või see välja vahetada, kui toode ei ole vastuvõetava kvaliteediga ja rike ei ole oluline rike.

Enne seadme hooldusse saatmist

Enne seadme hooldusse saatmist tehke palun järgmist:

Lugege kasutusjuhendit ja kontrollige, et järgiksite kõiki juhiseid.

Võtke ühendust seadme maaletooja esindajaga meiliaadressil info@minaolenginaine.ee või telefonil 56 54 654. Meie töötajad on saanud vastava väljaõppe, et aidata teid enamuse probleemidega, mis teil võivad esineda, ilma vajaduseta toode teenindusse saata.

Seadme tagastamine hoolduseks

Enne seadme hooldusse saatmist veenduge, et kõik vajalikud üksikasjad oleksid kirja pandud. Veenduge, et teie kontaktandmed kehtivad ja lisage probleemi lühikirjeldus.

ÄRGE SAATKE OTSIKUT BIOOHTLIKKUSE TÖTTU. SAATKE AINULT SEADE JA JUHE.

Seadme tagastamiseks saate juhised kirjutades aadressile info@minaolenginaine.ee või helistades telefonil 56 54 654.

Kui te vajate lisateavet, palun võtke meiega ühendust ülaltoodud meiliaadressil või telefonil.

20. KUI SEADE EI TÖÖTA

Kui teie "Perfect PFE" ei tööta korralikult, palun kontrollige järgnevat:







Probleem	Võimalikud põhjused	Lahendused
Ekraanil puudub pilt	Tühjad patareid	Asendage patareid
	Patareid on valesti sisestatud	Eemaldage plastikümbris Kontrollige + / -
	Kahjustatud patareisahkli spiraalid	Võta ühendust maaletoojaga
Tühja patarei märguanne	Tühi patarei	Vaheta patarei
Juhtnupud ei tööta	Klahvilukustus on peal	Kui LOCK on ekraanil näha, vajuta ja hoi a all ▼ nuppu. Kui LOCK ei ole ekraanil näha, ealda ja vaheta patareid.
Midagi ei ole tunda ja kuvatakse teadet „LEADS“	<p>PERFECT PFE seadmel on turvalisuse element, mis ei lase intensiivsusel minna üle 20 mA kui masin tuvastab ühenduse puudumise. Ühendusprobleemi tuvastamise korral viib masin intensiivsuse nulli ja ekraanil vilgub "LEADS". See turvaelement takistab masinal ebamugavate stimulatsioonide andmist kui teie naha ja masina vaheline ühendus katkeb. See funktsioon ei võimalda ka teisel isikul viia seadme intensiivsust kõrgele tasemele kui puudub kindel kontakt naha ja masina vahel.</p> <p>Ühendusviga võib ilmnedda kui:</p>	
	1) ühe või kahe toitejuhtme sisse on tekkinud pragu.	<p>Kui see juhtub, võite proovida testida seadet hoides otsikut enda käes:</p> <p>i) niisutage oma kätte vee ja lauasoolaga, pigistage otsikut kindlalt ja jälgige et teie nahk katab otsiku metallosised ning tõstke ettevaatlikult intensiivsust kuni hakkate midagi tundma. Enamik inimesi hakkab oma käes stimulatsiooni tundma umbes 25 mA juures.</p> <p>ii) kui LEADS teade ilmub, ei lase seade üle 20 mA minna. Toitejuhtmed tuleb asendada.</p>
	<p>Kui olete ülalkirjeldatud testi teinud ja teil tekib tundlikus otsikut käes hoides, võib asi olla järgnevas:</p> <p>2. Nahk on kuiv, tähendab, et halb juhtivus metallplaatide, otsiku ja naha vahel.</p>	<p>Kui see juhtub, võite proovida alltoodud juhiseid:</p> <p>i) kasutada veepõhiseid libesteid, mis parandavad juhitavust</p> <p>ii) Panna jalad risti ja pigistada. Nii suurendate survet otsikule ja see omakorda peaks ühenduvust parandama. Kui see võimaldab teil seadet kasutada, peaksite mõnenädalase stimulatsiooni järel märkama, et ühendus paraneb. Kui seda ei juhtu, siis ei pruugi see seade teile sobiv. Pöörduge oma arsti poole, et arutada teisi lahendusi.</p> <p>iii) Seadmega on kaasas 28mm läbimõõduga otsik. Lisana on valikus ka 32mm otsik (tootekood X-VPM). Huvi korral võta ühendust maaletoojaga.</p>

<p>Midagi ei ole tunda ja teadaannet „LEADS“ ei kuvata</p>	<p>Intensiivsuse tase on liiga madal või tundlikkuse taastumine vajab veel ravi.</p>	<p>i) palun veenduge, et suuredate intensiivsust piisavalt. Enamus inimesi tunneb stimulatsiooni otsikut käes hoides 25mA juures. Tupe tundlikkus on madalam ning stimulatsioonitugevust tuleks tõsta 40-60mA juurde. Maksimalne võimsus on 99mA. Iga inimene on erinev, seega tuleks tõsta intensiivsust seni, kuni seda on tunda. Tugevus suureneb väga väikeste amA sammude võrra.</p> <p>ii) tundlikkus võib olla vähenenud häbemekanalite närvide vigastuse tõttu (see võib juhtuda sünnituse või operatsiooni käigus). Palun konsulteerige arstiga.</p>
<p>Ühel küljel (või elektroodil) ei ole midagi tunda</p>	<p>Asetus ei ole optimaalne - kohanda</p>	<p>Elektrivool liigub otsiku ühelt küljelt teisele, mistõttu ei ole võimalik, et üks külg ei tööta. Siiski sõltub tundlikkuse aste ka sellest, kui lähedal närvile elektrivool liigub, samuti mis suunas vool närvi suhtes liigub. Proovige muuta otsiku ja/või iseenda asendit või vahetada otsikus juhtmete ühendused omavahel.</p>
<p>Äkiline muutus tunnetuses</p>	<p>Katkestades ja taasühendudes on stimuleeritugevus väga erinev</p>	<p>Seadet, juhet või otsikut lahti ühendades vii alati tugevus nulli.</p>

Seadme kasutaja (patsient) on selle teadlik käitaja.

Kui ülaltoodud nõuannetest ei ole probleemi lahendamisel kasu või viibriku kasutamisega on tekkinud teistsugused probleemid, võta ühendust seadme maaletoojaga või TensCare peakontoriga.

21. ÜLDINE SPETSIFIKATSIOON

Lainevorm		Asümmeetriline ristkülikukujuline
Amplituud (koormus üle 500 Oomi)		99.0 mA +/- 10%
Maksimaalne võimsus		50V nullist haripunktini püsipinge vahemikus 470-1500 Ohm püsipinge üle 160-470 Ohm
Elektripistik		Üleni kaetud
Kanalid		Üks kanal
Toide		2xAA Leelispatareid VÕI 2xAA NiMH
Kaal		90g ilma patareideta
Mõõdud		102x53x30mm
Turvalisuse klass		Sisemise jõuallikaga
Keskonna spetsifikatsioonid:		
Töötamiseks:		Temperatuurivahemik: 5 - 40°C Niiskus: 15 kuni 93% RH Rõhk: 700hPa kuni 1060 hPa
Hoiustamisel:		Temperatuurivahemik: -25 - +70°C Niiskus: kuni 93% RH Rõhk: 700hPa kuni 1060 hPa
BF-TÜÜPI SEADE		Seade, mis tagab teatud kaitse elektrilöögi eest, isoleeritud rakendusosaga. Näitab, et seadmel on elektrit juhtiv kontakt lõppkasutajaga.
		See sümbol seadmel tähendab „Vaadake kasutusjuhendit“
IP22		See meditsiiniseade ei ole veekindel ja seda tuleb vedelike eest kaitsta.
		Vastab Euroopa Liidu WEEE regulatsioonidele.
Kontaktosad		Vaginaal- ja anaalotsikud (elektroodid). Valikulised elektrooditaldmikud. Vt osa 18.

Kontakti kestvus vähemalt 10 minutit.



Märkus: elektrilised spetsifikatsioonid on nominaalsed ja võivad kõikuda 5% ulatuses.

TAGASISIDE

TensCare püüab teile pakkuda parimat võimalikku toodet ja teenindust. Me kuulame teie ettepanekuid ja püüame pidevalt oma tooteid parandada. Samuti soovime teada, kuidas meie tooteid kasutatakse ja millist kasu neist on. Kui soovite meiega midagi jagada, võtke palun ühendust:

www.tenscare.co.uk



<https://www.facebook.com/pages/TensCare-Ltd>



<https://twitter.com/TensCareLtd>



<https://www.linkedin.com/company/tenscare-limited>



<https://plus.google.com/+TenscareLtdEpsom>



<https://uk.pinterest.com/TensCareLtd/>



<https://tenscareltd.wordpress.com/>



<https://www.youtube.com/channel/UCzpiK9dmLIJ3j0aHOpQ-0sg>



TensCare Ltd kinnitab, et seade vastab Euroopa Liidu Direktiivi 93/42/ECC lisale V, mis käsitleb meditsiiniseadmeid. Kinnitame, et tootmise kvaliteedisüsteem vastab eespool nimetatud õigusaktidele ja annab seetõttu õiguse kasutada CE 0088 märgistust.

Edasimüüja:

OÜ Tumesinine

Sompa tee 29-12

Tallinn 11913

Tel: +372 56 54 654

info@minaolenginaine.ee

www.minaolenginaine.ee

Tootja:

TensCare Ltd, PainAway House,

9 Blenheim Road, Longmead Business Park,

Epsom, Surrey KT19 9BE, Ühendkuningriik

Tel: +44 (0) 1372 723434

www.tenscare.co.uk info@tenscare.co.uk

