

מכשיר טנס אלקטרוני**הכרה**

Omron E4 Tens הוא מכשיר להקלת כאבים ועייפות שרירים. ניתן להשתמש בו בכמה איברים בגוף לדוגמא: כתפיים, מרפקים, כף רגל, שוקיים וגב תחתון.

**1. בטיחות**כללי

- שמור מילדים או כל מי שאינו מכיר את המכשיר ומנע גישתם למכשיר.
- אל תחבר את פד ה-long-life במהלך טיפול על אנשים אחרים.  
אל תשתמש במכשיר אם הינך אחד מהבאים:
- בעלי שתלים רפואיים לדוגמא: קוצב-לב.
- במקביל עם מכשירים רפואיים אחרים לדוגמא: מנשימים או ECG.
- כל מקרה בו רופא מעריך שטרפיה אלקטרונית בתדר נמוך אינה מתאימה לך.
- במהלך נהיגה.
- במהלך שינה.
- התייעץ עם רופא:
- במהלך מחלה חמורה, מדבקת או דלקתית.
- כאשר הינך סובל מגידול ממאיר.
- במהלך הריון או וסת.
- כאשר הינך סובל מבעיות בלב או לחץ דם חריג.
- דליות ורידים.
- בחוס גבוה.
- במהלך טיפול תרופתי במיוחד אלו אשר גורמים לאי נוחות.

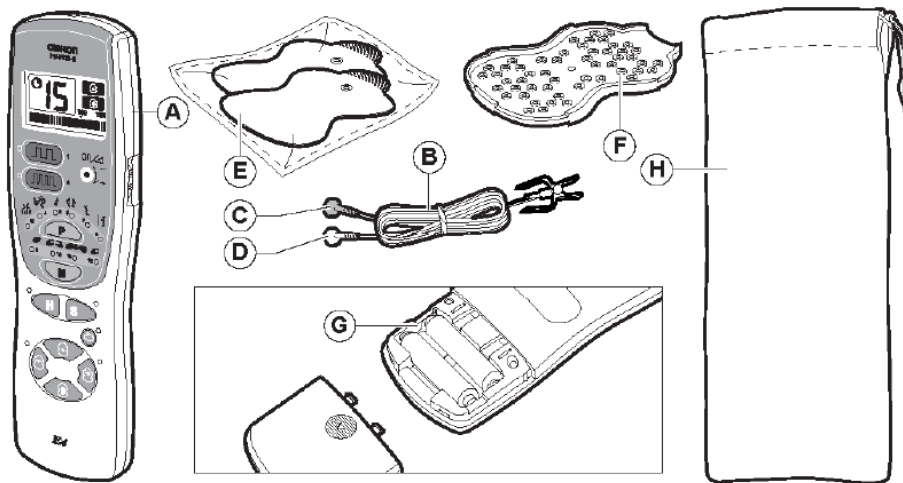
טיפים לשימוש

- אל תימרחי משחה על העור.
- אל תחבר את פד ה-long-life ליד הלב, מעל הצוואר, על הראש, מסביב לפה.
- אל תחבר את פד ה-long-life על עור בעל הפרעה.
- טפל בחלק מסוים מגופך 30 דקות מקסימום ביום (מומלץ 2 טיפולים x 15 דקות כל אחד).

זהירות

- אל תפיל את המכשיר.
- הנח את פדי ה-long-life רק על עור או במתקן פד ה-long-life בכדי למנוע שחיקה של פני שטח הפדים.
- אל תשתמש במכשיר בתוך סאונה או במהלך מקלחת או רחצה באמבט.
- שמור מרחק של 5 מטר מטלפונים סלולאריים במהלך טיפול.

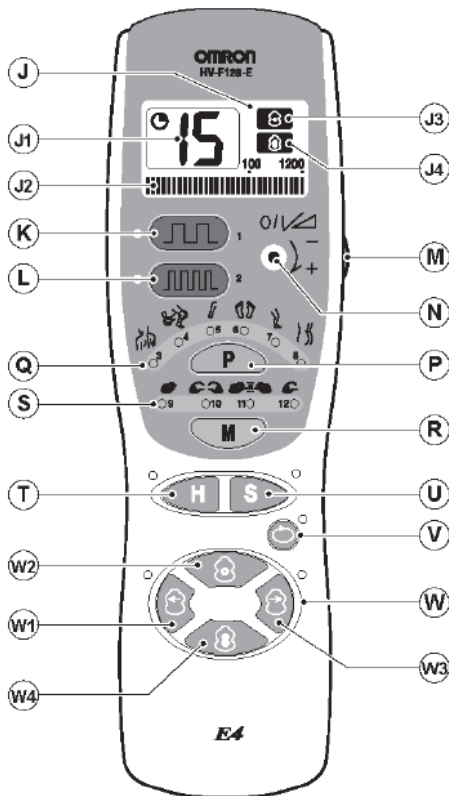
## 2. מבט כללי



- A יחידה ראשית
- B כבל האלקטרודה עם תקע הבטיחות
- C מחבר אדום
- D מחבר לבן
- E פדי ה-long-life
- F מתקן פדי ה-long-life
- G תא הסוללות
- H שקית אכסון מבד רך

## 2.1 פונקציות שליטה

תצוגת J:



- J1 זמן הטיפול בדקות.
- J2 אזור מהבהב המראה תדר.
- J3 נקודת האות.
- J4 רוחב אות.
- K לחצן תדר נמוך: בכדי לבחור טיפול לשרירים תפוסים.
- L לחצן תדר גבוה.
- M הפעלה/כיבוי וכיוון העוצמה.
- N תצוגה המראה פועל/כבוי, עוצמה 0 עד 10.
- P לחצן איבר הגוף: בכדי לבחור אזור פעולה.
- Q מסמך על כיוון לחיצת איבר הגוף (כתף, מרפק, זרוע, סוליה, רגל, גב).
- R לחצן עיסוי: בחירת שיטת העיסוי המועדפת.
- S מסמך את שיטת העיסוי (טפיחה, לישה, לחיצה ושפשוף).
- T לחצן חזק: לבחירה של עוצמה גבוהה בהדרגה.
- U לחצן חלש: לבחירה של גירוי חלש.
- V לחצן חזרה: לחזרה על הגירוי המועדף
- W נקודה/רוחב
- W1 פד ה-long-life שמאל (אדום),
- W2 הפעימה מתרחשת בנקודה יחידה,
- W3 פד ה-long-life ימין (לבן),
- W4 הפעימה מתרחשת על שטח רחב יותר.

### 3. כיצד לבחור טיפול נכון

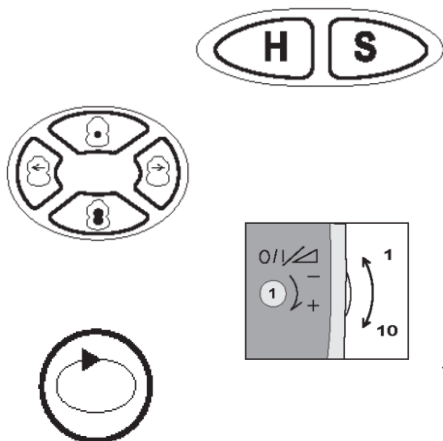
#### 3.1 תוכנית

בכדי לבצע טיפול נכון ניתן לבחור 12 תוכניות טיפול (ראה טבלה למטה).  
תוכנית טיפול פועלת במשך 15 דקות.

טענה	תוכנית	פעולה
1		שילוב שונה של רטט בתדר נמוך לעידוד זרימת דם. התוכנית יעילה לאחר תקופה ארוכה
2		רטט בתדר גבוה המקל מיידית על כאב חד
3		רטטים שונים המעודדים זרימת דם ומקלים על עייפות
4		רטט בתדר גבוה המקל מיידית בכאב מרפק כואב או ברך
5		רטטים בעוצמות שונות המעודדים זרימת דם
6		רטטים בעוצמות שונות המעודדים זרימת דם ופולסמת דם לכף-הרגל
7		רטטים בעוצמות שונות המעודדים זרימת דם ופולסמת דם לשוק
8		רטטים בתדר נמוך המעודדים זרימת דם ומקלה על כאב קשיחות בגב תחתון
9 10 11 12		שיטת העיסוי המועדפת (טפיחה, לישה, לחיצה או שפשוף) המקל על קשיחות, כאב ועייפות

#### 3.2 כיוונים

כיוונים שונים יכולים להיעשות בכדי לקבל את הטיפול המועדף. ניתן להרכיב את הטיפול המועדף בתחילת תוכנית הטיפול וניתן לשנותו בכל רגע.



#### מצב חזק ומצב חלש

ניתן לבחור מצב חזק או חלש. מצב חזק מעלה בהדרגה את הגירוי במהלך טיפול ומקל ביעילות על התקשחות שרירים. מצב חלש מגרה ללא נתינת התחושה של גירוי ומקל על התקשחות בנוחות.

#### שטח האימון

הטיפול יכול להתבצע על נקודה מסוימת או על שטח רחב יותר עם פדי ה-long-life.

#### עוצמה

את רמת העוצמה של העיסוי ניתן לכוון בעזרת מתג גלילי.

#### חזרה

ניתן לחזור על הגירוי המועדף. אם לחצן החזרה מופעל המכשיר יחזור על החלק האחרון של תוכנית האימון הנבחרת. המכשיר ימשיך עם תוכנית הטיפול אם לחיצן החזרה יכובה.

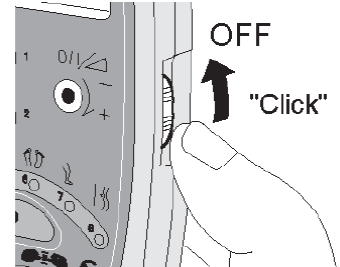
## 4. הכנות

### 4.1 הכנסת הסוללות

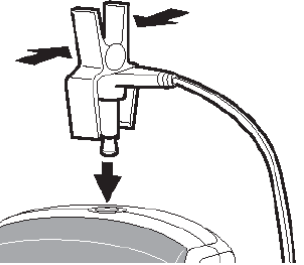
- 1 את המתג הגלילי הפעלה/כיבוי העבר/י לכבוי OFF
- 2 הסר/י את מכסה הסוללות
- 3 הכנס/י צמד סוללות לתא הסוללות.
- זהירות! השתמש/י בסוללות תואמות!  
4 החזר/י את מכסה הסוללות

### 4.2 שימוש במכשיר בפעם הראשונה

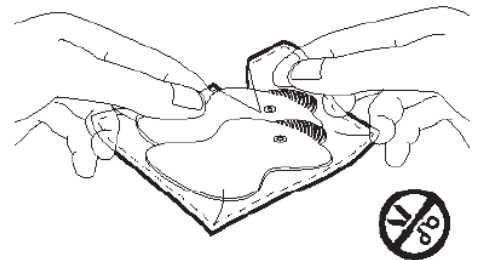
זהירות! ודא/י שהמכשיר כבוי והסוללות הוכנסו באופן נכון!



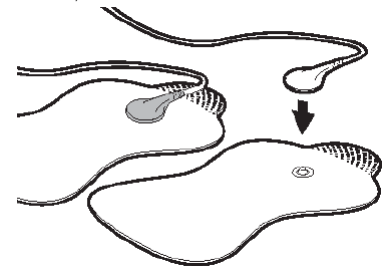
I. חבר את מחבר הבטיחות ע"י לחיצה על האטב וחיבורו ליחידה הראשית.



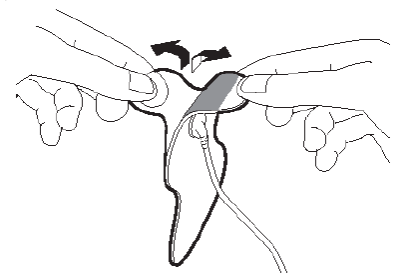
II. הוצא/י את פדי ה-long-life מחזור לאריזתם האטומה.



III. חבר את כבל האלקטרודה לפדי ה-long-life.



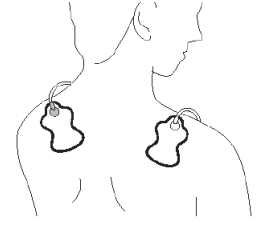
IV. הסר את הכיסוי השקוף מפדי ה-long-life וחבר/י את הפדים ישירות על העור.  
זהירות! על תפגע/י במשטח הדביק של פדי ה-long-life.



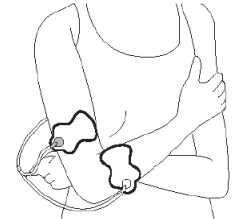
### 4.3 חיבור פדי ה-long-life

**זהירות!** השתמש/י ב פדי long-life נקיים.  
**זהירות!** על תקפלי את פדי ה-long-life  
**זהירות!** הימנע/י ממגע של פדי ה-long-life מחפצי מתכת כמו אבזם חגורה או שרשרת.

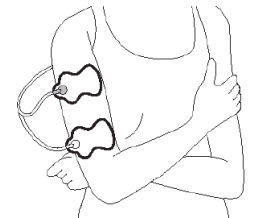
- חבר/י את פדי ה-long-life על שתי הכתפיים כאשר עמוד השדרה במרכז



- חבר/י את פדי ה-long-life שני צידי המפרק כאשר את/ה מרגיש/ה כאב.



- חבר את שני פדי ה-long-life על החלק העליון של הזרוע כאשר את/ה מרגיש/ה כאב.



- חבר פד long-life אחד לכף הרגל בעל תחושה קרה ואת הפד השני לשוק.

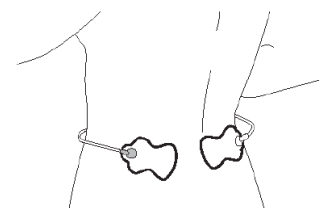


**זהירות!** אל תחבר/י באותו זמן פדי long-life על כף הרגל והשוקיים בשני הרגלים.

- חבר/י שני פדי long-life על השוק כאשר את/ה מרגיש/ה כאב.



- חבר/י שני פדי long-life לגב התחתון כאשר עמוד השדרה במרכז.

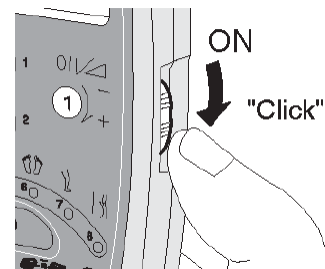


## 5. הפעלה

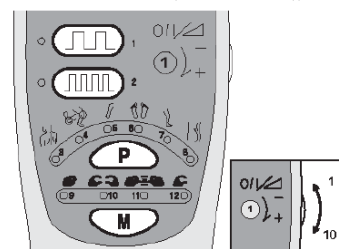
**זהירות!** ודאי שהרכיבים חוברו היטב ופדי ה-long-life מחוברים היטב על האיבר אשר אתה חפץ/ה לטפל.  
**זהירות!** על תמשוך/י את כבל האלקטרודה במהלך הטיפול.  
גלגלי את המתג הגלילי לכיוון עוצמה (1-10) אם נדרש.

### 5.1 תוכנית טיפול

1 העברי את המתג הגלילי לשלב 1.

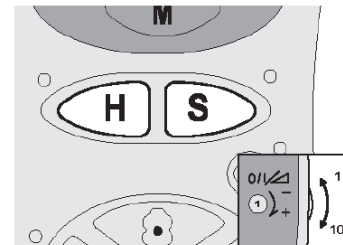


2 בחרי את אחד מ-12 התוכניות בהתאם לתלונת הכאב.

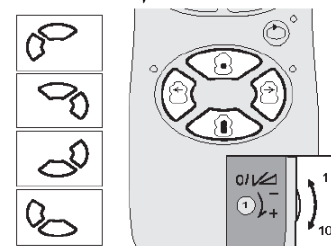


### 5.2 כיוונים

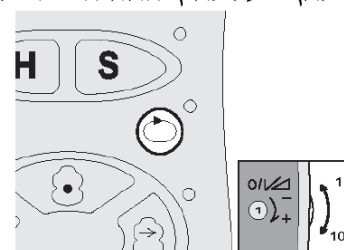
1 בחרי במצב חזק או חלש. בכדי לבחור במצב חזק לחץ/י לחיצה של 3 שניות על לחץ מצב חזק.



2 בחרי פעימה נקודתית או פעימה רחבה.



3 לחץ/י על לחץ החזרה בכדי להתחיל בשנית תוכנית טיפול. קודמת. תוכנית טיפול תפעל 15 דקות.



## 6. סיום טיפול ואחזקה

לאחר 15 דקות הטיפול יופסק אוטומטית.

1. הפסקי תוכנית באם יש צורך.

**זהירות!** עצורי טיפול כאשר את/ה חפץ/ה לשנות את תוכנית הטיפול!

**זהירות!** עצורי טיפול כאשר את/ה חפץ/ה להסיר את פדי ה-long-life.

**זהירות!** עצורי טיפול כאשר את/ה חש/ה אי נוחות בגוף או בעור.

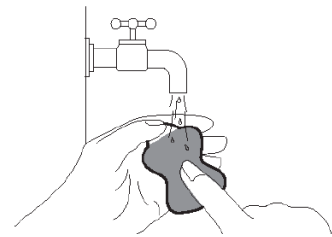
**זהירות!** עצורי טיפול כאשר המכשיר אינו מתפקד היטב או גורם לאי נוחות!

2. הסרי את פדי ה-long-life ומקם את הפדים בתא האכסון שלהם.

3. לחץ/י על אטב הבטיחות והסר אותו מהיחידה הראשית.

4. נתקי את כבל האלקטרודה מפדי ה-long-life.

5. רחץ/י את הפדים בעדינות בעזרת קצה האצבע תחת זרם חלש של מים למשך כ-3 שניות.



**זהירות!** אל תשתמשי במים חמים!

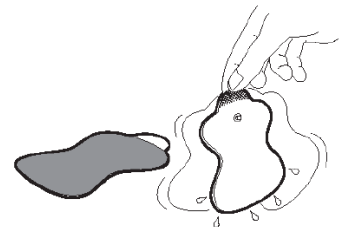
6. יבשי ביעילות את הפדים.

**זהירות!** אל תנגבי את המשטח הדביק!

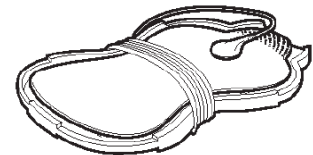
**זהירות!** תן/י למשטח הדביק להתייבש באוויר!

**זהירות!** על המשטח הדביק לפנות כלפי מעלה במהלך הייבוש.

7. חברי את כבל האלקטרודה ל פדי ה-long-life ואכסנו אותם בתא האכסון (תמונה 9).



8. לפף/י את כבל האלקטרודה מסביב תא האכסון של הפדים (תמונה 10).



9. השתמשי במטלית רכה ולחה לנקות את היחידה הראשית.

**זהירות!** אל תרחץ/י ואל תשתמשי בדלקים טינר או ממיסים דומים!

## 7. אחסון

. הנחי את המכשיר ואת תא האכסון בנרתיק האכסון הרך.

. אכסן/י את המכשיר באזור סגור יבש ובטמפי בין (-20) ל-60 מעלות צלסיוס.

**זהירות!** הוצא/י את הסוללות לתקופות אכסון ארוכות.

## 8. פתרון בעיות וטיפול

בעיה	סיבה	פתרון
המכשיר אינו נידלק	הסוללות הוכנסו בצורה שגויה	הכנס את הסוללות בצורה נכונה
המכשיר כבה מהר מידי	פדי ה-long-life אינם מחוברים נכונה לעור	חברי את פדי ה-long-life נכונה לעור
המכשיר כבה במהלך השימוש במכשיר	הסוללות עייפות/חלשות	התאם/י שתי סוללות זהות 1.5 V מסוג LR03 AAA
	משך הטפול של 15 דקות הסתיים והמכשיר כבה אוטומטית	התחל/י שנית את הטיפול או כבה/י את המכשיר
קשה לחבר את פדי ה-long-life לעור	כבל האלקטרודה פגום	החלף/י את כבל האלקטרודה
	הכיסוי השקוף על הפד לא הוסר	קלף/י את הכיסוי השקוף מהמשטח הדביק מפדי ה-long-life
	פד ה-long-life חובר מיד לאחר שטיפה	יבש/י ביעילות את פד ה-long-life
המשטח הדביק של פד ה-long-life מאוד דביק	המשטח הדביק פגום	החלף/י את פד ה-long-life
	פדי ה-long-life נשטפו לאורך זמן או בתדירות גבוהה	הכנס/י את פד ה-long-life למקפיא למשך הלילה
קשה לחוש גירוי	פדי ה-long-life נשמרו בטמפי גבוהות, לחות גבוהה, שמש ישירה	חברי את פדי ה-long-life נכונה לעור
	פדי ה-long-life אינם מחוברים נכונה לעור	חברי שנית ללא ליפוף
	כבל האלקטרודה אינו מחובר נכון	חברי נכון את כבל האלקטרודה
העור הופך אדום או שהעור מרגיש מגורה	העוצמה שניתנה חלשה	הגדל/י את העוצמה ע"י גלגול המתג הגלילי
	המשטח הדביק של פדי ה-long-life מלוכלך או יבש	רחף/י את המשטח הדביק של פדי ה-long-life בעדינות בעזרת קצות האצבעות למשך 3 שניות תחת זרם מים חלש
	המשטח הדביק של פדי ה-long-life פגום	החלף את פדי ה-long-life

### 8.1 אחזקה וחלקי חילוף

אל תבצע/י תיקונים בעצמך. אם תקלה נוצרת היוועץ עם שרות לקוחות של אגנטק

### 8.2 החלפת סוללות

הסר/י את הסוללות מתא הסוללות והכנס/י שתי סוללות זהות.

**שים לב!** השלכה של סוללות משומשות לא לאשפה רגילה אלא למתקן לאיסוף סוללות.