

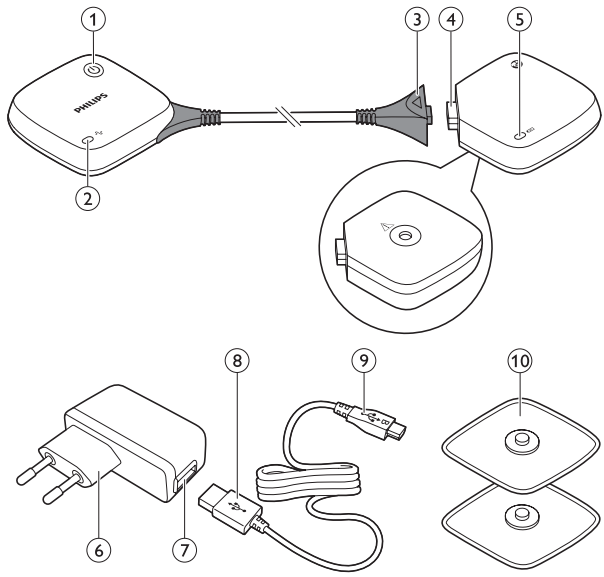
# Always here to help you

Register your product and get support at  
[www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome)

PR3840



# PHILIPS



**ENGLISH 4**

**DANSK 52**

**ESPAÑOL 101**

**SUOMI 153**

**NORSK 199**

**PORTUGUÊS 247**

**SVENSKA 298**

## Table of contents

Introduction	4
Contra-indications, reactions and side effects	6
Important safety information	8
Pre-set programs	16
Product overview	22
Preparing for use	22
Using the device	24
After use	32
Troubleshooting	34
Signals on the device	37
Replacement	38
Ordering accessories	38
Guarantee and support	39
Recycling	40
Specifications	41
Explanation of symbols	43
Electromagnetic emissions and immunity	49
Electrode placement guide	50

## Introduction

Congratulations on your purchase and welcome to Philips! To benefit fully from the support that Philips offers, register your product at **[www.philips.com/pain-relief/register](http://www.philips.com/pain-relief/register)**.

Read this user manual carefully before you use the PulseRelief device. The PulseRelief device is available without prescription. To achieve optimal treatment success with your PulseRelief device, we recommend that you use it according to the treatment instructions in this user manual. If you need further information or have questions, please visit **[www.philips.com/pain-relief](http://www.philips.com/pain-relief)** or contact the Philips Consumer Care Centre in your country.

---

## Intended use

---

The PulseRelief is intended to be used by adult consumers who experience mild to moderate chronic pain or acute post-surgical pain. The purpose of this device is to provide pain relief through transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS). You can also use it for electrical muscle stimulation (EMS). The device is suitable for home use.

---

## TENS and pain management

---

Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) is a non-invasive pain relief method for which clinical proof exists that it can help relieve pain. Physiotherapists and other healthcare professionals use TENS daily as part of their treatment. TENS treatment passes electrical pulses across the intact surface of the skin to activate the underlying nerves. Clinical evidence suggests that TENS produces pain relief in a similar way to the nervous system's own pain-relief mechanisms, for instance similar to massaging a painful area.

The device uses a rechargeable battery to generate pulses. These pulses are applied to the skin through self-adhesive hydrogel electrodes. You can choose one of the 15 pre-set TENS programs with different pulse settings and you can adjust the intensity of the pulse according to your own preference.

---

## Electrical muscle stimulation

---

Electrical muscle stimulation (EMS), also known as neuromuscular electrical stimulation (NMES) or electromyostimulation, uses electric pulses to evoke muscle contraction. A stimulation device generates pulses and delivers them through electrodes on the skin close to the muscles you want to stimulate.

The pulses mimic the way the central nervous system makes the muscles contract. You can choose one of the 5 pre-set EMS programs.

### **Pain management**

---

We all want to enjoy doing our daily activities. When you experience pain, however, the instinctive reaction is to avoid pain by reducing your activity level. As a result, you become less fit and less able to enjoy doing the things you like. Staying active, without overdoing it, is important to avoid being trapped in a persistent pain cycle. The key to self-managing your pain is pacing: distributing periods of activity and periods of rest over the day in a way that feels most comfortable for you. The key to pacing is spreading out your activities and 'taking a break before you need it'. To get more tips on pacing and how to self-manage your pain, tap the info icon in the Philips Treatment App and select 'Pain Toolkit'.

### **Contra-indications, reactions and side effects**

#### **Contra-indications**

---

Do not use the device if:

- you have a cardiac pacemaker, implanted defibrillator or other implanted metallic or electronic device (e.g. a drug delivery system), as use in these cases could cause electric shock, burns, electrical interference, or even death.
- you have a heart disease.
- you have epilepsy.

- you are in the first trimester of your pregnancy, as the effects of TENS on the development of the foetus are as yet unknown. Avoid use over the uterus during pregnancy to reduce the risk of inducing labour. If you are pregnant, always consult your doctor or midwife before use.
- you have a cognitive impairment.
- you have venous or arterial thrombosis or thrombophlebitis. If you use the device for EMS, there is a risk of mobilising the blood clot.
- you have undiagnosed pain, unless your doctor recommends use of this device.

---

## Reactions

Stop using the device and consult your doctor if you experience adverse reactions from the device.

Possible adverse reactions may include the following:

- skin irritation beneath the electrodes, although the gel used on the electrodes is not known to cause allergic reactions
- burns beneath the electrodes
- headaches or other painful sensations
- nausea or feeling faint

---

## Side effects

- After EMS, some muscle soreness may occur some time after the treatment.
- Some reddening of the skin under or around the electrodes may occur during and shortly after EMS treatment. Skin reddening usually disappears within two hours after treatment. If the skin continues to be red for more than a day, please consult your doctor.

## Important safety information

### Warnings



#### General warnings

- Read this user manual carefully and always adhere to the treatment instructions.
- This is a medical device. Keep the device out of the reach of children. Children may not be able to use it according to the instructions in this user manual.
- This appliance is not intended for use by adults with reduced sensory or mental capabilities. They may not be able to use it according to the instructions in this user manual and they may become agitated by the treatment.
- Do not use the device on children, as the device is not designed to use on children.
- Do not modify the device or the electrodes. This could cause improper functioning.
- Only use the adapter supplied to charge the device. Use of another adapter may cause a hazardous situation.



- This device is designed for use by and on a single adult person.

**Do not apply to or treat the following parts or areas**

- Stimulation on the sides of the neck over the carotid sinus may have severe adverse effects on your heart rhythm or blood pressure.
- Stimulation on the front of the neck may cause severe muscle spasms that could close your airway and result in breathing difficulties.
- Do not apply stimulation across your chest because the introduction of electrical current into the chest may cause rhythm disturbances to your heart, which could be lethal.
- Stimulation across the head or on opposite sides of the head must be avoided, as the effects on the brain are unknown.
- Do not place the electrodes on skin that is not intact, clean or healthy. Open, irritated or otherwise damaged skin may lead to the delivery of too much current to the area, which may potentially cause burns.

- Do not place the electrodes near cancerous lesions, as this may have a negative impact on the cancerous lesion.
- Do not place the electrodes on areas of skin that lack normal sensation. This may cause you to be unaware of the high intensity current administered, which may result in electrical skin burns.
- Do not place the electrodes over open wounds or rashes. Open wounds may lead to the delivery of too much current to the area, potentially leading to burns. It might also cause substances in the electrode to enter the skin.
- Do not place the electrodes over swollen, red, infected or inflamed areas or skin eruptions (e.g. phlebitis, thrombophlebitis and varicose veins). Stimulation must not be applied to areas with known thrombosis or thrombophlebitis, as stimulation may increase circulation, resulting in a greater risk of emboli.

- Do not place the electrodes inside body cavities, e.g. the mouth. This device is not designed for internal application.

### **Do not use the device in the following conditions**

- Do not use the device if you are in the care of a doctor and have not consulted your doctor first.
- Do not use the device if you have a tendency to bleed internally due to any impact or injury.
- Do not use EMS stimulation to contract a muscle if contraction of the muscle may disrupt healing. For instance, if the muscle or tendon is torn, muscle contraction may exacerbate the tear, just like a voluntary contraction. This may also be the case after a recent surgical procedure or following acute trauma or fracture. Muscle contraction in case of tendinitis may also worsen symptoms.
- Do not use the device while driving, operating machines or performing any other activity in which electrical stimulation can put you at risk of injury.

- Do not use if you are likely to fall asleep during the treatment, as this may cause you to sense injuries too late. If you use the device at bedtime, set the timer to make it switch off automatically.
- Do not use while in the bath, shower or swimming pool. This increases the risk of electric shocks and burns to the skin.
- Do not apply stimulation in the presence of electronic monitoring equipment (e.g., cardiac monitors, ECG alarms), which may not operate properly when the electrical stimulation device is in use.
- Do not use the device when you are connected to high-frequency surgical equipment. This may result in burns on the skin under the electrodes and may damage the device.
- Do not use the device within less than 1 metre from shortwave or microwave medical equipment. Close proximity to this equipment may cause unstable device output.

- Portable RF communications equipment (including peripherals such as antenna cables and external antennas) should be used no closer than 30 cm (12 inches) to any part of the device including cables specified by the manufacturer. Otherwise, degradation of the performance of this equipment could result.
- Use of accessories, transducers and cables other than those specified or provided by the manufacturer of this equipment could result in increased electromagnetic emissions or decreased electromagnetic immunity of this equipment and result in improper operation.

---

### **Cautions**

- If you had surgery recently, consult your doctor before you use the device. Using the device may disrupt the healing process.
- Use Burst TENS programs while resting, as these programs can result in muscle contraction in the treatment area.

- Make sure that you end the treatment in the Philips Treatment App or press the on/off button on the device before you remove the device or the electrodes. If you do not end the treatment, you may experience an unpleasant sensation in your fingers when you touch the magnets. This sensation is not harmful, but can be unpleasant.
- Only use this device with the adapter, cord and accessories recommended by the manufacturer.
- Always check the device and the electrodes for damage before use. Do not use the device or an electrode if it is damaged.
- The device is not waterproof. Do not use the device in wet surroundings and prevent it from getting wet.
- Although you can use the device indoors and outdoors, it does not withstand all weather conditions.
- The device does not withstand high and low temperatures. Please check the operating conditions in chapter 'Specifications'.

- The electrodes have a limited shelf life. Please check the packaging for the use-by date prior to use. Do not use electrodes whose use-by date has expired. For ordering replacement electrodes, see chapter 'Ordering accessories'.
- Do not use plaster or tape to attach the electrodes to the skin.
- Always use and store the electrodes according to the instructions in chapters 'Using the device' and 'After use'.
- If the device does not function as described here, stop using it and contact the Consumer Care Centre. For contact details, see chapter 'Guarantee and support'.

---

### **Compliance with standards**

- The device meets the relevant standards for this type of Class IIa electrical medical appliance and appliances using electrical stimulation for home use.
- This Philips appliance complies with all applicable standards and regulations regarding exposure to electromagnetic fields.

## Pre-set programs

The device comes standard with 15 pre-set programs for TENS and 5 pre-set programs for EMS. Please note that the order of the programs in the list does not signify a recommendation of specific programs for specific conditions. As the effect of a treatment program may strongly differ from person to person, we advise you to try out different treatment programs to find out which one works best for you.

## Program overview

---

### Conventional TENS programs

Conventional TENS is a common TENS program with high-frequency stimulation. It is based on the Gate Control Theory that states that this type of stimulation will block transmission of pain signals in the nervous system. It is comparable to 'rubbing the pain away'. Most people use Conventional TENS for 30 minutes per session, but you can use it as often and as long as it feels comfortable. The effect is usually most perceptible during stimulation and generally wears off rather quickly after stimulation. You have to adjust the intensity of the program so that you clearly feel the stimulation. Stimulations must not feel unpleasant or painful.



Name of Conventional TENS program	Program description	Suggested treatment time
Conventional	May give you a continuous tingling stimulation	No limit
Thorough stimulus	May give you a more thorough stimulating sensation	No limit
Pre-activity	May give you a more local and soft stimulating sensation	No limit
Soft stimulus	May give you a softer stimulating sensation, e.g. for sensitive body parts	No limit
Deep stimulus	May give you a deeper stimulating sensation	No limit
Radiating pulse	May give you a more radiating stimulation sensation	No limit

### **Burst TENS programs**

Burst TENS offers a high-frequency stimulation that comes in trains of pulses. This type of stimulation is known to trigger endorphin release. Endorphins are painkillers produced by the body. You can use Burst TENS around 30 minutes multiple times a day, for example 3 times. We advise you to adjust the intensity of the Burst program so that you feel the stimulation strongly. Burst programs generally give a sharper sensation, which can feel somewhat unpleasant. It is also advised to adjust the intensity up to a level that produces visible muscle contractions in the treatment area. These contractions are not harmful. If you find these contractions too uncomfortable, you can decrease the intensity, choose a different program or move the electrodes to a different place. Apply Burst TENS programs while resting, as they can result in muscle contraction in the treatment area.

Name of Burst TENS program	Program description	Suggested treatment time
Continuous burst	May give you a pulsing burst stimulation to release endorphins in your body	30 min.*
Slow kneading	May give you a slower and massaging burst stimulation to release endorphins	30 min.*
Mild kneading	May give you a milder burst stimulation to release endorphins in your body	30 min.*
Deep kneading	May give you a more local and deeper burst stimulation to release endorphins in your body	30 min.*
Diffuse burst	May give you a more diffuse burst stimulation to release endorphins in your body	30 min.*

\* optionally multiple times a day, can be changed in the app

### **Frequency-modulated TENS programs**

Frequency-modulated TENS is a program in which the frequency of the pulse varies from high to low. This can be more comfortable or effective than the other programs in some cases. You can use frequency-modulated TENS for around 30 minutes multiple times a day, for example 3 times.

Name of Freq. Mod.TENS program	Program description	Suggested treatment time
Mixed frequency	May give you a flowing stimulation sensation	30 min.*
Pulsing massage	May give you a more pulsing stimulation sensation	30 min.*
Deep massage	May give you a slower and deeper flowing sensation	30 min.*
Gentle massage	May give you a mild flowing stimulation sensation	30 min.*

\* optionally multiple times a day, can be changed in the app

### **Electrical muscle stimulation (EMS) programs**

Electrical muscle stimulation (EMS), also known as neuromuscular electrical stimulation (NMES) or electromyostimulation, uses pulses to evoke muscle contraction. This can for example help to strengthen muscles.

Use EMS only on healthy, uninjured muscles. Apply EMS programs while resting (sitting, lying), as they result in muscle contraction. First-time users can experience electrical muscle stimulation as an unfamiliar and unusual sensation. We therefore advise you to start at a low intensity setting to get used to the sensation before you choose a higher intensity setting. In general, stimulation must always feel comfortable. The muscle contractions must not feel exhausting, strenuous or tiring. After strenuous exercise or exertion, we advise you to use a lower setting to avoid muscle fatigue.

Name of EMS program	Program description	Suggested treatment time
Muscle stimulation pulse	May give you a nice soothing sensation	30 min.*
Muscle stimulation flow	May give you a comfortable tingling sensation	20 min.*
Muscle stimulation wave	May give you a mild contracting and relaxing sensation	30 min.*
Muscle stimulation flux	May give you an energising muscle sensation	25 min.*
Muscle stimulation bounce	May give you a rhythmically relaxing sensation	20 min.*

\* optionally multiple times a day, can be changed in the app

### Program specifications

The table below gives information on the frequency, pulse width and pre-set time of each program. The current pulse in all programs has a symmetrical bi-phase waveform.

Program name	Program type	Frequency	Pulse width	Pre-set time
Conventional	Conventional	100 Hz	200 $\mu$ s	continuous
Thorough stimulus	Conventional	40 Hz	200 $\mu$ s	continuous
Pre-activity	Conventional	100 Hz	150 $\mu$ s	continuous
Soft stimulus	Conventional	80 Hz	60 $\mu$ s	continuous

Program name	Program type	Frequency	Pulse width	Pre-set time
Deep stimulus	Conventional	80 Hz	150 $\mu$ s	continuous
Radiating Pulse	Conventional	60 Hz	150 $\mu$ s	continuous
Continuous burst	Burst	100 Hz, 2 Hz	250 $\mu$ s	30 min.
Slow kneading	Burst	80 Hz, 1 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Mild kneading	Burst	80 Hz, 3 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Deep kneading	Burst	80 Hz, 2 Hz	150 $\mu$ s	30 min.
Diffuse burst	Burst	80 Hz, 2 Hz	180 $\mu$ s	30 min.
Mixed frequency	Freq. Mod.	8-100 Hz	250 $\mu$ s	30 min.
Pulsing massage	Freq. Mod.	2-8 Hz	250 $\mu$ s	30 min.
Deep massage	Freq. Mod.	2-80 Hz	180 $\mu$ s	30 min.
Gentle massage	Freq. Mod.	8-80 Hz	150 $\mu$ s	30 min.
Muscle stimulation pulse	Ampl. Mod.	40 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Muscle stimulation flow	Ampl. Mod.	50 HZ	150 $\mu$ s	20 min.
Muscle stimulation wave	Ampl. Mod.	65 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Muscle stimulation flux	Ampl. Mod.	40 Hz	350 $\mu$ s	25 min.
Muscle stimulation bounce	Ampl. Mod.	50 Hz	300 $\mu$ s	20 min.

## Product overview (Fig. 1)

- 1 On/off button
- 2 Status indicator
- 3 Detachable connector
- 4 Micro-USB socket of device
- 5 Battery indicator
- 6 Adapter
- 7 Socket for standard USB plug
- 8 Standard USB plug
- 9 Micro-USB plug
- 10 Self-adhesive hydrogel electrodes

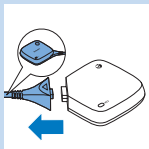
## Preparing for use

### Charging the device

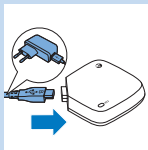
To be able to use the device, you first have to charge it. Charging the device takes approx. 5 hours at room temperature. When the rechargeable battery is fully charged, it contains sufficient energy for approx. 8 hours of continuous use under normal operating conditions.

*Note: If the device is not fully charged when you start a treatment, the battery may run out during the treatment. We advise you to always fully charge the device before you start a treatment.*

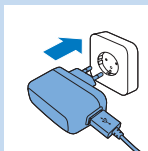
*Note: Treatment is not possible when the device is charging.*



- 1** Unplug the cable that connects the two units from the micro-USB socket of the device unit with the battery indicator.



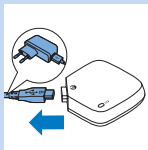
- 2** Insert the micro-USB plug of the adapter cable into the micro-USB socket of the device.



- 3** Insert the USB plug into the socket of the adapter and insert the adapter into a wall socket.

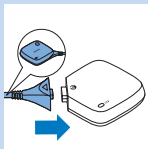
*Note: Insert the USB plug into a wall socket that is properly accessible so that the USB plug can be removed easily. The device is only connected to the mains during charging.*

- ▶ The battery indicator is solid orange during charging. When the battery is fully charged, the battery indicator turns solid green.



- 4** Remove the micro-USB plug from the micro-USB socket of the device.

*Note: The USB socket may only be used for charging with the adapter supplied or for connecting the cable that connects the two units. Do not use this socket for any other purpose.*



- 5** Reconnect the cable that connects the two units by inserting the device connector into the micro-USB socket of the device.

### **Installing and setting up the Treatment App**

You need the Philips Treatment app to operate the device. Please go to the Apple App Store or GooglePlay, search for the 'Philips Treatment' app and press install. Refer to the quick start guide for more details.

*Note: The Treatment App is an app that can be used for PulseRelief (PR3840) and BlueTouch (PR3733). The installation procedure is the same for both devices.*

## Using the device

### Attaching the electrodes and the device

- 1 Make sure that the skin you want to place the electrodes on looks healthy and is free from wounds or rashes.

For TENS: Do not place the electrodes on red or inflamed skin and skin with open wounds, cancerous lesions or rashes.

For EMS: Only place the electrodes on healthy, uninjured muscles.

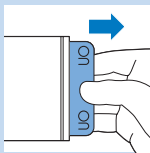


- 2 Clean the skin with a moist cloth and dry it. The skin you want to place the electrodes on must be dry, clean and free from cream or lotion.

*Note: Dirt, grease or particles left on the skin may lodge themselves in the hydrogel of the electrodes. This has an adverse effect on the adhesive power of the electrodes.*

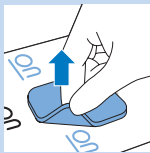
- 3 Take the electrodes from the plastic bag and check them for damage and signs of wear.

Caution: Do not use electrodes whose use-by date has expired. The use-by date is shown on the resealable plastic bag.

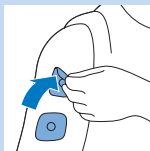


*Note: Replace the electrodes when they are damaged or dirty, when they have lost their adhesive power or when stimulation becomes uncomfortable, i.e. when you experience an unpleasant stinging or biting sensation.*





- 4** Pull the electrode off the liner and place it on the skin at the place you want to treat. See section 'Electrode placement' below and the placement guide.



- 5** Place the second electrode on the body part you want to treat.

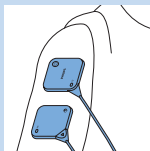
*Note: Always place the electrodes on the skin before you connect the device.*

*Note: Do not place the electrodes on top of each other or so close to each other that they touch each other.*



- 6** Attach the device to the electrodes. The device units have magnets in the centre to ensure easy connection to the metal connectors of the electrodes. When the device units lock onto the electrodes properly, you hear a click.

*Note: You can wear the electrodes with the device units attached to them under your clothes, also during treatment.*



*Note: Consult the electrode placement guide for the recommended position for the electrodes during treatment. This is only a recommendation. You can perform all activities allowed as intended use and not warned against in chapter 'Important' when you wear the device on your body. You can also continue to wear the device on your body in between treatments.*

### **Electrode placement**

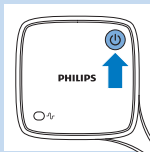
To get maximum results from stimulation, it is important to place the electrodes correctly. Always make sure that you have normal skin sensation in the treatment area before you attach the electrodes.

The optimal place may vary slightly from person to person, so try moving the electrodes around until you get the most effective results. In some cases, it can be helpful to mark the spot for future use. For suggestions regarding placement of the electrodes, see the 'Electrode Placement Guide'. Please note that you may need assistance to place the electrodes on certain spots on your body.

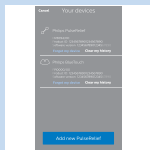
As a rule, place the electrodes on or near the treatment area. Stimulation may result in visible muscle contraction, especially in burst TENS programs (programs 7 to 11). This is not harmful, but if you find these contractions uncomfortable, try moving the electrodes to a different place. Please note that when you use EMS programs (programs 16 to 20), muscle contraction is a desired effect. If no muscle contraction occurs in an EMS program, you have not placed the electrodes correctly or you have chosen a too low intensity.

**Do not place electrodes over the carotid sinus on the sides of your neck or on the front of your neck, across your chest or on your head. Do not place electrodes on red or inflamed skin and skin with open wounds, on cancerous lesions or rashes (see chapter 'Contra-indications, reactions and side effects').**

### **Using the app to start and stop a treatment**



- 1** Switch on Bluetooth on your mobile device.
  - 2** Use the on/off button to switch the device to standby.
- ▶ The status indicator on the device lights up solid green to indicate that the device is in standby mode and ready for treatment.



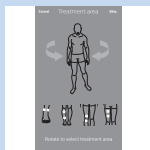
- ▶ If you do not start the treatment within 5 minutes, the device switches off automatically. If this happens, you first have to press the on/off button again to start a treatment.

**3** Open the Philips Treatment App.

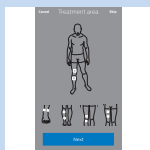
**4** The app automatically selects PulseRelief if only a PulseRelief device is paired to the app. If both a PulseRelief and a BlueTouch device are paired to the app, tap 'PulseRelief' to select the device.

### Selecting a treatment area

At first-time use, you always have to select a treatment area. If you have used the device before, you can choose between 'My previous treatment' to repeat the previous treatment, or 'Select new treatment' to start a different treatment.

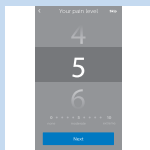


**1** Rotate the body animation on the screen.



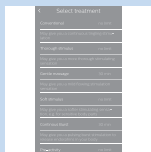
**2** Tap on one of the suggested locations for the electrodes to select the area you want to treat.

### Rating your pain intensity



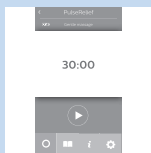
**1** Swipe vertically to rate the intensity of your pain on a scale from 0 to 10. If you experience no pain tap 0 and if you experience the worst pain ever tap 10. If your pain is somewhere in between, rate it by tapping the appropriate number.

*Note: The pain intensity you indicate is not used by the app to determine the intensity of the treatment. The rating is only stored in your treatment diary. You can switch off this feature in the settings tab of the app.*



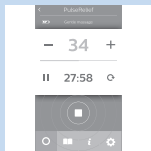
## Selecting your treatment

- 1 Scroll through the list of programs and tap a program to select it.
- 2 The start screen of the treatment appears.

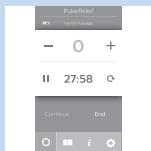


## Starting and stopping a treatment

- 1 Tap the play button on the screen.
  - ▶ The treatment screen opens and the time starts to count down.
  - ▶ The status indicator on the device starts to flash orange.



- 2 On the treatment screen, you can tap the + or the - to increase or decrease the intensity to a comfortable level.



- 3 In programs with a specified maximum treatment time, treatment continues until the timer has counted down to 0. In programs that have no specified maximum treatment time, the timer counts up from 0. It continues to count up until you stop the treatment. If you want to stop or interrupt the treatment, tap the square in the centre of the pulsing treatment indicator to stop the program .
  - To resume the program, tap 'Continue' or the arrow next to the time.
  - To end the program, tap 'End treatment'.

## Switching to another program

- 1 If you want to switch to another treatment program while a program is running:
  - on a smartphone or iPod, tap the name of the program in the treatment screen.
  - on a tablet, tap 'Treatment list'
- 2 The list of programs opens. Tap the treatment program you want to use.
- 3 The start screen of the treatment appears. Tap the play button to start the treatment.
- 4 Tap the + to increase the intensity to a comfortable level.

*Note: When you switch to another program during treatment, the intensity is automatically reset to 0. This is a safety measure. The intensity level of the previous program may be too high for the new program.*

## Adapting the treatment time

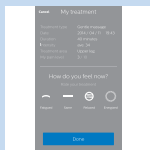
- 1 Tap the time displayed in the treatment screen.
- 2 Change the remaining treatment time.

## Quick start

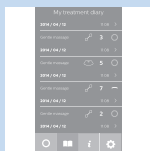
From the start screen, you can immediately start the program you used during your previous treatment.

- 1 From the start screen, tap the name of the treatment under 'My previous treatment'.
- 2 Swipe vertically to rate the intensity of your pain on a scale from 0 to 10.
- 3 Start the treatment.

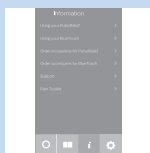
## Other app features



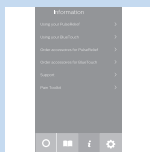
- 1 After the program finishes, you get to a screen that asks you to describe how you feel. You can indicate this by tapping one of the icons.



- 2 Tap the book symbol to open your diary. The diary shows when treatments took place, which program you used and how long the treatment lasted.
  - Tap the arrow to see more details.



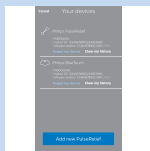
- 3 Tap the 'i' to open the information screen. This screen contains the following items:
  - Using your PulseRelief
  - Using your BlueTouch device
  - Contact us
  - Pain toolkit
  - Terms and conditions
  - Privacy policy



- 4 Tap the settings symbol to open the settings screen. This screen contains the following items:
  - Your devices
  - Pain level tracking
  - Sensation tracking
  - Treatment area tracking
  - Run treatment in background
  - About

## Using a second device

To treat a larger area of the body or to treat different body areas at the same time, you can pair a second PulseRelief device to the app.

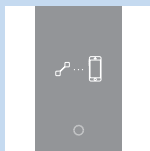


**1** Tap the settings symbol and then tap 'Your Devices'.

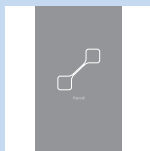


**2** At the bottom of the screen, tap the device you want to pair: PulseRelief.

**3** Switch on the device when the app tells you to.



**4** The app enters pairing mode.

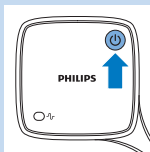


**5** When the device is paired to the app, the smart phone icon disappears and only the device is shown.

**6** Tap 'Back' to go back to the treatment screen.

## After use

Caution: Make sure that you end the treatment in the app or press the on/off button to switch off the device before you remove the device or the electrodes. If the treatment has not ended when you remove the device or the electrodes, you may experience an unpleasant sensation in your fingers when you touch the connectors. This sensation is not harmful, but can be unpleasant.



- 1 Press the on/off button to switch off the device.



- 2 Detach the device from the electrodes by pulling it off.

*Note: If you forget to switch off the device, it will switch off automatically 5 minutes after you detach it.*

- 3 If you have used the device quite frequently during the day, it is advisable to recharge it before your next treatment.

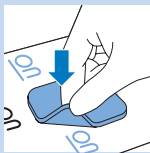


- 4 Peel the electrodes off the skin by pulling at the edge.

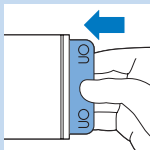
*Note: You can leave the electrodes at the same spot as long as the treatment is effective and no skin irritation occurs underneath the electrodes. If treatment at a spot is no longer effective or skin irritation occurs, move the electrodes to a different spot.*



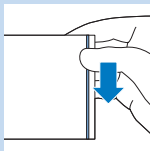
## Storage of the electrodes



- 1 Place the electrodes back on the liner.



- 2 Slide the liner with the electrodes back into the bag.



- 3 Reseal the bag for dust-free storage.

*Note: To keep the electrodes in good condition and to prevent the hydrogel layer from drying out, always store them in the resealable bag when they are not attached to your body for treatment. Seal the resealable bag to guarantee dust-free storage.*

*Note: If you want to store electrodes for more than a month, keep them at temperatures between  $+5^{\circ}\text{C}$  and  $27^{\circ}\text{C}$ . Do not store the electrodes in the freezer or the refrigerator. Avoid high temperatures and exposure to direct sunlight.*

## Cleaning

---

Do not immerse the device in water or rinse it under the tap.

Do not immerse the electrodes in water.

- 1** Clean the device with a damp cloth and a mild cleaning agent, e.g. dishwashing liquid.

*Note: You can also clean the device with 70% isopropyl alcohol (IPA).*

Caution: Do not use any other cleaning agents than the ones mentioned above, as other cleaning agents could damage the material, e.g. cause loss of gloss.

- 2** If the electrodes are dirty, put a drop of water on your finger and gently rub the dirt off the surface.

*Note: Do not use soap or alcohol to clean the electrodes.*

## Troubleshooting

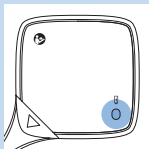
This chapter summarises the most common problems you could encounter with the PulseRelief. If you are unable to solve the problem with the information below, visit **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)** for a list of frequently asked questions or contact the Philips Consumer Care Centre in your country.

Problem	Possible cause	Solution
The battery indicator on the device was orange and then the device switched off.	The battery is empty.	Charge the device (see chapter 'Preparing for use').
The battery indicator on the device is solid orange.	The battery is low.	This means that the battery has 30% of its capacity left. Recharge the device as soon as possible (see chapter 'Preparing for use').
I experienced an unpleasant sensation when I touched the connectors of the device or the electrodes.	You did not end the treatment in the app or did not press the on/off button on the device before you removed the device.	Always end the treatment in the app or press the on/off button on the device before you remove the device from your skin. In this way, you avoid the unpleasant sensation when you touch the connectors of the device or touch the electrodes. This sensation is unpleasant but not harmful.
The treatment feels different or less pleasant than usual.	The intensity is too high or too low.	On the program settings screen in the app, tap + or - to increase or decrease the intensity. You can also choose a different treatment program.

Problem	Possible cause	Solution
	The electrodes are not in the right place.	Switch off the device and detach it from the electrodes. Remove the electrodes from the skin and move them to a slightly different place.
	The electrodes are not properly attached.	Switch off the device and detach it from the electrodes. Check if the electrodes are attached to the skin properly.
	The electrodes are too dirty.	You can try to clean the electrodes (see chapter 'Cleaning'). If this does not help, replace the electrodes.
	The electrodes are worn.	Replace the electrodes.
	You are using electrodes that are past their use-by date.	Remove the electrodes and use new ones that are not past their use-by date.

## Signals on the device

### Indicator signals on the device



#### Battery indicator

- The battery indicator shows the following signals:
  - 1 The battery indicator is solid orange when the rechargeable battery of the device is low and during charging.
  - 2 The battery indicator is solid green when the device is connected to the mains and when the rechargeable battery is fully charged.

#### Status indicator

- The status indicator on the device shows the following signals:
  - 1 The status indicator is solid green when the device is switched on and in standby mode.
  - 2 The status indicator flashes orange during treatment to indicate that the treatment is in progress.
  - 3 The status indicator flashes green when the device is pairing.



## Replacement

### Electrodes

Replace the electrodes if:

- they are damaged or torn.
- they are past the use-by date indicated on the resealable bag.
- they have lost their adhesive power. Never use plaster or tape to attach them to your skin.
- stimulation feels less strong.
- when stimulation is uncomfortable, i.e. when you experience an unpleasant stinging or biting sensation.

*Note: Always replace the electrodes with electrodes recommended for this device by the manufacturer. You can order new electrodes at [www.philips.com](http://www.philips.com).*

## Ordering accessories

To buy accessories or spare parts, visit [www.shop.philips.com/service](http://www.shop.philips.com/service) or go to your Philips dealer. You can also contact the Philips Consumer Care Centre in your country.

### Electrodes

You can order new electrodes on [www.philips.com](http://www.philips.com).

**Caution: Only use this device with the adapter, cord and electrodes recommended by the manufacturer.**

## Guarantee and support

Your device has been designed and developed with the greatest possible care to guarantee an expected service life of 5 years.

If you need service or information or if you have a problem, please visit our website at

**[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)**. You can also contact the Philips Consumer Care Centre in your country. Its telephone number is:

- Denmark: 35 44 41 30 (Monday to Friday 09:00 - 18:00)
- Finland: 09 88 62 50 41 (Monday - Friday 09:00 - 18:00)
- Norway: 22 97 19 50 (Monday to Friday 09:00 - 18:00)
- Portugal: 800 780 903 (free of charge, Monday - Friday: 09:00 - 18:00)
- Spain: 91 349 65 80 (Monday - Friday: 08:00 - 20:00; Saturday: 09:00 - 18:00)
- Sweden: 08-5792 9067 (Monday to Friday 09:00 - 18:00)
- United Kingdom: 0844 338 04 89 (5p/min. from a BT landline, other landline and mobile providers may charge more).

### Guarantee restrictions

The terms of the guarantee do not cover the electrodes, as the electrodes are subject to wear and have to be replaced regularly.

### Manufacturer's legal address

Philips Consumer Lifestyle B.V.

Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Netherlands

## Recycling



- This symbol means that this product shall not be disposed of with normal household waste (2012/19/EU).



- This symbol means that this product contains a built-in rechargeable battery which shall not be disposed of with normal household waste (2006/66/EC). Follow the instructions in section 'Removing the rechargeable battery' to remove the battery.
- Follow your country's rules for the separate collection of electrical and electronic products and rechargeable batteries. Correct disposal helps prevent negative consequences for the environment and human health.
- All plastic parts are marked with recycle symbols.



### Removing the rechargeable batteries

*Note: Always remove the rechargeable batteries before you hand in the device at an official collection point. If you have trouble removing the batteries, you can also take the device to a Philips service centre, which will remove the battery pack for you and will dispose of it in an environmentally safe way.*

- 1** Make sure the rechargeable batteries are empty. Switch on the device as often as is necessary until you are no longer able to switch it on because the batteries have run out completely.



- 2 Insert the tip of a flat-head screwdriver between upper and lower shell at the micro-USB socket.


*Note: This action destroys the device and must only be executed if you intend to discard the device.*

- 3 Turn the screwdriver to separate the two shells.

*Note: You may have to insert and turn the screwdriver a few times to break the two shells loose from each other.*

- 4 When the shells have come apart, use the screwdriver to remove the batteries. Dispose of the plastic parts and the batteries separately according to local rules

## Specifications

Model	PR3840
Rated voltage(V) - adapter	100-240 ~ 150mA
Rated frequency (Hz) - adapter	50-60
Rated output - adapter	5V  500 mA
Class	Medical device Class IIa
Ingress of water - device	IP22
Battery type - device	Li-Ion
Adapter	The adapter is specified as part of the medical system.

### Pulse output parameters

Frequency range	1-100 Hz
Pulse duration	60-350 $\mu$ s for programs 1 to 20
Maximum current output	60mA at 500-1000 Ohm
Maximum output voltage	60V
Current pulse shape	Biphase symmetrical (net current 0 DC)

### Operating conditions

Temperature	from +5°C to +40°C
Relative humidity	from 15% to 93% (non-condensing)
Atmospheric pressure	from 700hPa to 1060hPa

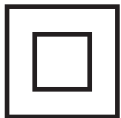
### Storage and transport conditions

Temperature - electrodes	from 0°C to +40°C
Temperature - device	from -10°C to +50°C
Relative humidity	less than 93% (non-condensing)
Atmospheric pressure	from 700hPa to 1060hPa

**Note:** If you want to store the electrodes for more than a month, keep them at temperatures between +5°C and +27°C.

**Note:** Do not store the electrodes in the freezer or refrigerator. Do not expose them to high temperatures, nor immerse them in water, or leave them outside of the plastic bag.

## Explanation of symbols



### Symbols on the adapter and the device

- This symbol indicates that the adapter is double insulated (Class II), according to IEC 60601-1.



- This symbol means: Do not throw away with the normal household waste. For further instructions, see chapter 'Recycling'.



### Symbols on the device

- This is the symbol for serial number. This symbol is followed by the manufacturer's serial number.



- This is the symbol for reference number. This symbol is followed by the manufacturer's reference number, which is the type number of the device.



- This symbol on the device means: protected against access to hazardous parts with a finger and against vertically falling water drops when tilted up to 15 degrees.



- This symbol means that the part of the device that comes into physical contact with the user (also known as the applied part) is of type BF (Body Floating) according to IEC 60601-1. The applied parts are the electrodes.



- This symbol means that this device emits non-ionising radiation. All devices and systems that include RF transmitters or that intentionally apply RF electromagnetic energy must have a label with this symbol.



- This symbol means: caution TENS output. You find this symbol near all electrode connections.



- This symbol means 'Manufactured by' and appears next to the address of the legal manufacturer.



- This symbol means: Conforms to EC Directives. CE stands for 'Conformité Européenne'. 0344 is the number of the notified body.



- This symbol means: read the user manual before you start using the device.



- This symbol is the mark that identifies the standby button.



- This is the pulse symbol. It appears next to the status indicator.



- This is the battery symbol. It appears next to the battery indicator.

**Symbols on the adapter**

- This symbol means: alternating current.



- This symbol means: direct current.



- This symbol means: Conforms to EC Directives. CE stands for 'Conformité Européenne'.



- This symbol means: may only be used indoors.



- This symbol means: USB connector.



- This symbol means: micro-USB connector.



- This symbol is the certification logo that includes identification of the accredited compliance test house.



- This symbol is the certification mark for technical equipment. The GS mark is based on the German Equipment and Product Safety Act.

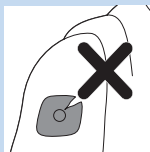


- This symbol shows that the no-load power CEC (California Energy Commission) Efficiency Level is V (five) in order to meet EU requirements.

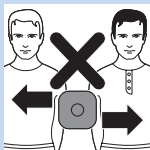


### **Symbols on electrode bag**

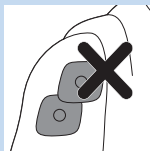
- This symbol means: Do not use while driving, operating machines or performing other activities that may present a risk of injury.



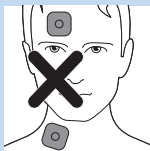
- This symbol means: Do not use damaged or worn electrodes or electrodes that have lost their adhesive power.



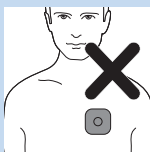
- This symbol means: The electrodes should be used by one person and not shared with others.



- This symbol means: Do not place the electrodes on top of each other or so close to each other that they touch each other.



- This symbol means: Do not place electrodes on your head or on your neck.

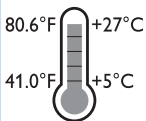


- This symbol means: Do not place the electrodes on your chest.





- This symbol means: Do not put the electrodes on open wounds, cancerous lesions, rashes and infected or inflamed skin.



- This symbol indicates the minimum and maximum storage temperature for electrodes if they are stored for more than a month.



- This is the symbol for 'use by'. It indicates after which date the electrodes must not be used anymore.

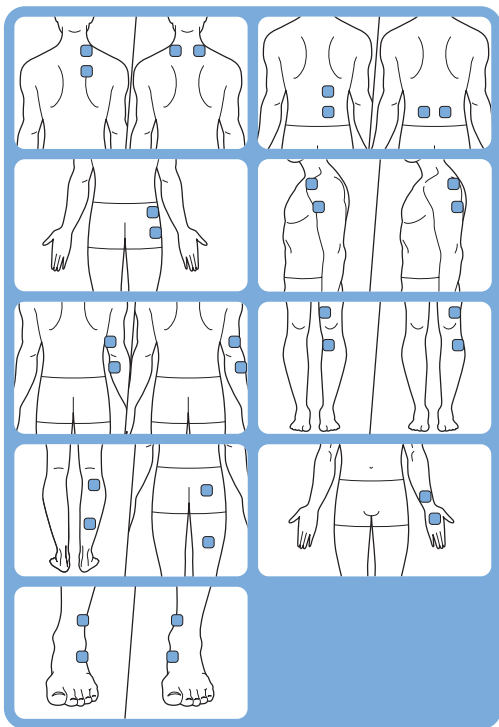
## Electromagnetic emissions and immunity

### Electromagnetic Compatibility (EMC)

The PulseRelief device is approved according to EMC safety standard EN 60601-1-2. It is designed to be used in typical domestic or clinical environments.

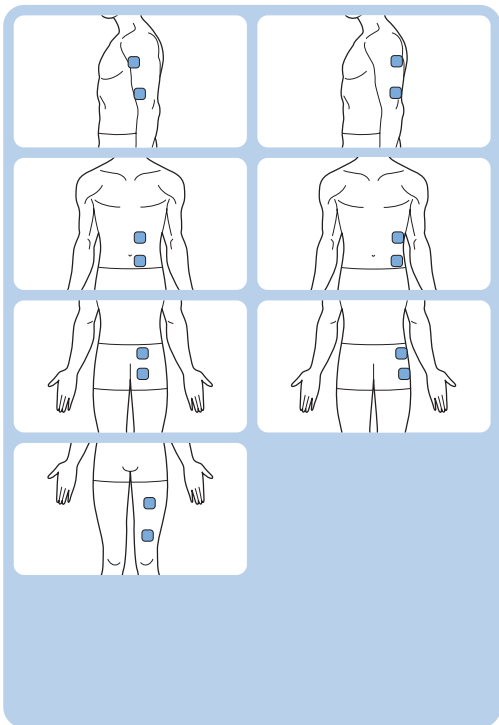
**Electrode placement guide****TENS**

For a description of the TENS programs (programs 1 - 15), refer to chapter 'Pre-set programs'.



**EMS**

For a description of the EMS programs (programs 16 - 20), refer to chapter 'Pre-set programs'.



## Indholdsfortegnelse

Introduktion	52
Kontraindikationer, reaktioner og bivirkninger	54
Vigtige sikkerhedsoplysninger	56
Forudindstillede programmer	64
Produktoversigt	71
Klargøring	72
Brug af apparatet	73
Efter brug	82
Fejlfinding	84
Signaler på apparatet	86
Udskiftning	87
Bestilling af tilbehør	88
Reklamationsret og support	88
Genanvendelse	89
Specifikationer	91
Forklaring af symboler	92
Elektromagnetisk stråling og immunitet	98
Vejledning til placering af elektroder	99

## Introduktion

Tillykke med dit køb, og velkommen til Philips! For at få fuldt udbytte af den support, Philips tilbyder, skal du registrere dit produkt på **[www.philips.com/pain-relief/register](http://www.philips.com/pain-relief/register)**.

Læs denne brugervejledning grundigt igennem, før du tager PulseRelief-apparatet i brug. PulseRelief-apparatet kan fås uden recept. For at opnå det bedste behandlingsresultat med dit PulseRelief-apparat anbefaler vi, at du bruger det i overensstemmelse med behandlingsanvisningerne i denne brugervejledning. Hvis du har brug for yderligere oplysninger eller har spørgsmål, bedes du gå ind på **[www.philips.com/pain-relief](http://www.philips.com/pain-relief)** eller kontakte et Philips-kundecenter i dit land.

---

## Beregnet anvendelse

---

PulseRelief er beregnet til at blive brugt af voksne forbrugere, der oplever en mild til moderat, kronisk smerte eller akutte smerter efter et kirurgisk indgreb. Formålet med apparatet er at give smertelindring via transkutan nervestimulation ved hjælp af elektriske impulser (TENS). Du kan også bruge det til elektrisk muskelstimulation (EMS). Apparatet er egnet til privat brug.

---

## TENS- og smertebehandling

---

Transkutan nervestimulation ved hjælp af elektriske impulser (TENS) er en ikke-invasiv smertelindringsmetode, for hvilken klinisk dokumentation viser, at den kan hjælpe med at lindre smerte. Fysioterapeuter og andet sundhedspersonale bruger TENS hver dag som en del af deres behandling. TENS-behandlingen sender elektriske impulser gennem hudens intakte overflade for at aktivere de underliggende nerver. Klinisk dokumentation viser, at TENS producerer smertelindring på samme måde som nervesystemets egne smertelindringsmekanismer, f.eks. som ved massage af et smertefuldt område.

Apparatet gør brug af et genopladeligt batteri for at frigive impulser. Disse impulser påføres huden gennem selvklæbende hydrogelelektroder. Du kan vælge et af de 15 forudindstillede TENS-programmer med forskellige impulsindstillinger, og du kan regulere impulsintensiteten, så den passer til dine egne præferencer.

---

## Elektrisk muskelstimulation

---

Elektrisk muskelstimulation (EMS), der også kaldes neuromuskulær elektrisk stimulation (NMES) eller elektromyostimulation, bruger elektriske impulser til

at fremkalde muskelsammentrækning. En stimuleringsenhed frembringer impulser og sender dem via elektroder på huden ind i nærheden af de muskler, man ønsker at stimulere. Impulserne efterligner den måde, hvorpå centralnervesystemet får musklerne til at trække sig sammen. Du kan vælge ét af de 5 forudinstallerede EMS-programmer.

---

## **Smertebehandling**

Vi ønsker alle at opleve glæden ved at udføre vores daglige arbejde. Når du oplever smerte, er den instinktive reaktion imidlertid at undgå smerte ved at reducere dit aktivitetsniveau. På den måde bliver du mindre fit og mindre i stand til at nyde de ting, som du kan lide. At forblive aktiv, uden at overdrive det, er vigtigt for at undgå at blive fanget i en vedvarende smertecyklus. Nøglen til selv at styre sin smerte er stimuleringsfrekvens: at fordele aktivitetsperioder og hvilepauser hen over dagen på en måde, som passer dig bedst. Nøglen til stimuleringsfrekvens er at sprede dine aktiviteter ud og "tage en pause, før du har brug for den". For at få flere gode råd om stimuleringsfrekvens, og hvordan du selv styrer din smerte, skal du trykke på informationsikonet i Philips Treatment App og vælge "Pain Toolkit" (værktøjssæt mod smerter).

---

## **Kontraindikationer, reaktioner og bivirkninger**

---

### **Kontraindikationer**

Brug ikke apparatet, hvis:

- Du har en pacemaker, en indopereret defibrillator eller anden form for indopereret metallisk eller elektronisk enhed (f.eks. et lægemiddelfrigivelsessystem), da brug i sådanne tilfælde kan medføre elektrisk stød, forbrændinger, elektrisk interferens eller endda døden.

- Du har en hjertesygdom.
- Du har epilepsi.
- Du er i første trimester af din graviditet, da virkningen af TENS på udviklingen af fosteret endnu er ukendt. Undgå brug over livmoderen under graviditeten for at reducere risikoen for at fremskynde fødslen. Hvis du er gravid, bør du altid konsultere din læge eller jordemoder før brug.
- Du har en kognitiv svækkelse.
- Du har vene- eller arterietrombose eller tromboflebitis (overfladisk årebetændelse). Hvis du bruger apparatet til EMS, er der risiko for dannelse af en blodprop.
- Du har smerter, der ikke er diagnosticeret, medmindre din læge anbefaler brug af apparatet.

---

## Reaktioner

Stop brug af apparatet, og søg læge, hvis du oplever bivirkninger fra apparatet.

Mulige bivirkninger kan omfatte følgende:

- Hudirritation under elektroderne, selvom den gel, der bruges på elektroderne, ikke er kendt for at forårsage allergiske reaktioner
- Forbrændinger under elektroderne
- Hovedpine eller andre smertefulde fornemmelser
- Kvalme eller følelsen af, at du er ved at besvime

---

## Bivirkninger

- Et stykke tid efter EMS-behandlingen kan der opstå ømhed i musklerne.
- En smule rødmen i huden under eller rundt om elektroderne kan opstå under og kort efter EMS-behandlingen. Rødmen i huden forsvinder normalt inden for to timer efter behandlingen. Hvis huden fortsætter med at være rød i mere end en dag, skal du kontakte din læge.

## Vigtige sikkerhedsoplysninger

### Advarsler



#### Generelle advarsler

- Læs denne brugervejledning omhyggeligt igennem, og følg altid behandlingsanvisningerne.
- Dette er medicinsk udstyr. Hold apparatet uden for børns rækkevidde. Børn er muligvis ikke i stand til at bruge det i overensstemmelse med instruktionerne i denne brugervejledning.
- Apparatet er ikke beregnet til at blive brugt af voksne med nedsatte sensoriske eller mentale evner. De er muligvis ikke i stand til at bruge det i overensstemmelse med instruktionerne i denne brugervejledning, og de kan komme til skade under behandlingen.
- Brug ikke apparatet på børn, da apparatet ikke er beregnet til brug på børn.
- Lav ikke konstruktionsmæssige ændringer på apparatet eller på elektroderne. Apparatene vil muligvis ikke fungere korrekt.



- Brug kun den medfølgende adapter til at oplade apparatet. Brug af en anden adapter kan forårsage en farlig situation.
- Dette apparat er beregnet til brug af og individuelt på en voksen person.

### **Undlad at anvende på eller behandle følgende dele eller områder**

- Stimulering på begge sider af halsen over halspulsåren kan have alvorlige bivirkninger på hjerterytmen eller blodtrykket.
- Stimulering på forsiden af halsen kan medføre alvorlige muskelspændinger, der kan lukke for luftvejene og medføre vejrtrækningsproblemer.
- Undlad at anvende stimulation hen over brystet, eftersom elektrisk strøm sendt ind i brystet kan forårsage forstyrrelser af hjerterytmen, hvilket kan være dødbringende.
- Stimulering hen over hovedet eller på hver side af hovedet bør undgås, da virkningen på hjernen er ukendt.
- Placer ikke elektroderne på huden, hvis den ikke er intakt, ren

eller sund. Åben, irriteret eller på anden måde beskadiget hud kan gøre, at området udsættes for for meget strøm, hvilket potentielt kan forårsage forbrændinger.

- Placer ikke elektroderne i nærheden af kræftudbrud, da dette kan have en negativ indflydelse på kræftudbruddet.
- Sæt ikke elektroder på områder af huden, der ikke har normal følelse. Du risikerer at være uvidende om tilført strøm med høj intensitet, hvilket kan medføre elektriske forbrændinger på huden.
- Placer ikke elektroderne over åbne sår eller udslæt. Åbne sår kan gøre, at området udsættes for for meget strøm, hvilket potentielt kan forårsage forbrændinger. Det kan også overføre stoffer i elektroden til huden.
- Placer ikke elektroderne over opsvulmede, røde, inficerede eller betændte områder eller på hududslæt (f.eks. flebitis, tromboflebitis og åreknuder). Stimulation må ikke anvendes

- på områder med trombose eller tromboflebitis, da stimulation kan øge blodcirkulationen, hvilket resulterer i en større risiko for emboli.
- Placer ikke elektroderne inde i legemshulrum, f.eks. i munden. Denne enhed er ikke designet til indvendig anvendelse.

### **Brug ikke apparatet under følgende forhold:**

- Brug ikke apparatet, hvis du er i behandling hos din læge og ikke har kontakten vedkommende først.
- Brug ikke apparatet, hvis du har en tendens til indre blødninger som følge af slag eller personskade.
- Brug ikke EMS-stimulation til at sammentrække musklerne, hvis dette afbryder helingen. Hvis for eksempel en muskel eller sene er revet over, kan muskelsammentrækning forværre bruddet ligesom en frivillig sammentrækning. Dette kan også være tilfældet efter et netop overstået, kirurgisk indgreb eller efter et akut traume eller brud.

Muskelsammentrækning ved seneskedehindebetændelse kan også forværre symptomerne.

- Brug ikke apparatet, mens du kører bil, arbejder ved maskiner eller udfører anden aktivitet, hvor elektrisk stimulation kan udsætte dig for personskade.
- Brug ikke produktet, hvis du har tendens til at falde i søvn under behandlingen, da det kan medføre, at du mærker skader for sent. Hvis du bruger apparatet ved sengetid, skal timeren indstilles til at slukke det automatisk.
- Brug ikke produktet, mens du er i bad, under bruseren eller i swimmingpoolen. Dette øger risikoen for elektrisk stød og forbrændinger på huden.
- Undlad at anvende stimulation i nærheden af det elektroniske overvågningsudstyr (f.eks. hjertemonitorer, EKG-alarmer), som eventuelt ikke vil fungere korrekt, når det elektriske stimulationsapparat er i brug.
- Brug ikke apparatet, når du er forbundet med højfrekvent

kirurgisk udstyr. Dette kan medføre forbrændinger på huden under elektroderne og kan beskadige enheden.

- Brug ikke enheden inden for mindre end 1 meters afstand fra medicinsk udstyr, der anvender kortbølger eller mikrobølger. Ophold i nærheden af dette udstyr kan forårsage ustabil output fra enheden.
- Bærbart radiofrekvenskommunikationsudstyr (herunder ekstraudstyr som f.eks. antennekabler og eksterne antenner) bør ikke anvendes tættere end 30 cm (12 tommer) på enhver del af enheden inklusive kabler, der er godkendt af producenten. I modsat fald kan det medføre forringelse af dette udstyrs ydeevne.
- Brug af tilbehør, transducere og kabler ud over dem, som er godkendt eller foreskrevet af producenten af dette udstyr, kan resultere i øget elektromagnetisk stråling eller forringet elektromagnetisk immunitet for dette udstyr og resultere i forkert betjening.

## **Forsigtig**

---

- Hvis du for nylig har fået foretaget en operation, skal du spørge din læge til råds, før du bruger enheden. Brugen af enheden kan forstyrre helingsprocessen.
- Brug Burst TENS-programmer, mens du holder pause, da disse programmer kan medføre muskelsammentrækning i behandlingsområdet.
- Sørg for at afslutte behandlingen i Philips Treatment App, eller tryk på apparatets tænd/sluk-knap, før du fjerner apparatet eller elektroderne. Hvis du ikke afslutter behandlingen, vil du muligvis opleve en ubehagelig fornemmelse i fingrene, når du rører ved magneterne. Fornemmelsen er ikke skadelig, men kan føles ubehagelig.
- Brug kun dette apparat med den adapter, den ledning og det tilbehør, der er anbefalet af producenten.

- Kontroller altid apparatet og elektroderne for skader før brug. Brug ikke apparatet eller en elektrode, hvis en af delene er beskadiget.
- Apparatet er ikke vandtæt. Brug ikke apparatet i våde omgivelser, og undgå, at det bliver vådt.
- Selvom du kan bruge apparatet indendørs og udendørs, tåler det ikke alle vejrforhold.
- Apparatet tåler ikke høje og lave temperaturer. Kontroller driftsforholdene i afsnittet "Specifications" (Specifikationer).
- Elektroderne har en begrænset holdbarhed. Kontroller emballagen med hensyn til sidste anvendelsesdato. Brug ikke elektroderne, hvis sidste anvendelsesdato er udløbet. For bestilling af udskiftningselektroder henvises til kapitlet "Ordering accessories" (Bestilling af tilbehør).
- Brug ikke plaster eller tape til at fastgøre elektroderne på huden.

- Brug og opbevar altid elektroderne i overensstemmelse med anvisningerne i afsnittene "Using the device" (Brug af apparatet) og "After use" (Efter brug).
- Hvis apparatet ikke fungerer som beskrevet heri, skal du stoppe med at bruge det og kontakte dit lokale Philips-kundecenter. For at få kontaktoplysninger henvises til afsnittet "Guarantee and support" (Garanti og support).

---

### **Overholdelse af standarder**

- Apparatet overholder de relevante standarder for denne type elektrisk medicinsk udstyr og apparater i Klasse IIa, der anvender elektrisk stimulation til privat brug.
- Dette Philips-apparat overholder alle branchens gældende standarder og regler angående eksponering for elektromagnetiske felter.

### **Forudindstillede programmer**

Apparatet fås som standard med 15 forudindstillede programmer til TENS og 5 forudindstillede programmer til EMS. Bemærk, at rækkefølgen af programmerne på listen ikke angiver en anbefaling af bestemte programmer til særlige forhold. Da effekten af et behandlingsprogram kan variere betydeligt fra person til person, anbefaler vi, at du prøver forskellige behandlingsprogrammer for at finde ud af, hvilket et der fungerer bedst for dig.



## Oversigt over programmer

### Traditionelle TENS-programmer

Traditionel TENS er et fælles TENS-program med højfrekvent stimulation. Det er baseret på port-kontrol-teorien (Gate Control Theory), der anfører, at denne type stimulation vil blokere for transmissionen af smertesignaler i nervesystemet. Det kan sammenlignes med at "gnide smerten væk". De fleste mennesker bruger traditionel TENS i 30 minutter pr. gang, men du kan bruge den så ofte og så længe, det føles behageligt. Effekten er normalt mest mærkbar under stimulationen og forsvinder generelt forholdsvis hurtigt efter stimulation. Du er nødt til at regulere programmets intensitet, så du føler stimulationen helt tydeligt. Stimulationer må ikke føles ubehagelige eller smertefulde.

Navn på traditionelt TENS-program	Programbeskrivelse	Forslag til behandlingstid
Almindelig	Kan give dig en konstant, prikkende stimulation	Inge begrænsning
Grundig stimulation	Kan give dig en grundigere, stimulerende fornemmelse	Inge begrænsning
Før aktivitet	Kan give en mere lokal og mild, stimulerende fornemmelse	Inge begrænsning
Mild stimulation	Kan give dig en mildere, stimulerende fornemmelse, f.eks. på følsomme kropsdele	Inge begrænsning

Navn på traditionelt TENS-program	Programbeskrivelse	Forslag til behandlingstid
Kraftig stimulation	Kan give dig en kraftigere, stimulerende fornemmelse	Inge begrænsning
Udstrålende impuls	Kan give dig en mere udstrålende stimulationsfornemmelse	Inge begrænsning

### **Burst TENS-programmer**

Burst TENS omfatter en højfrekvent stimulation, der kommer som en række impulser. Denne type stimulation er kendt for at frigive endorfiner. Endorfiner er smertestillende medicin, der produceres af kroppen. Du kan bruge Burst TENS ca. 30 minutter flere gange om dagen, f.eks. 3 gange. Vi anbefaler, at du regulerer Burst TENS-programmets intensitet, så du mærker en kraftig stimulation. Burst-programmer giver normalt en skarpere fornemmelse, som kan føles noget ubehagelig. Det tilrådes også, at du regulerer intensiteten op til et niveau, der giver synlige muskelsammentrækninger i behandlingsområdet. Disse sammentrækninger er ikke skadelige. Hvis du føler, at disse sammentrækninger er for ubehagelige, kan du nedsætte intensiteten, vælge et andet program eller flytte elektroderne til et andet sted. Anvend Burst TENS-programmer, mens du hviler, da de kan medføre muskelsammentrækning i behandlingsområdet.

Navnet på Burst TENS-program	Programbeskrivelse	Forslag til behandlingstid
Kontinuerlig burst	Kan give dig en pulserende burst-stimulation, der frigiver endorfiner i kroppen	30 min.*
Langsom massage	Kan give dig en langsommere og masserende burst-stimulation, der frigiver endorfiner	30 min.*
Mild massage	Kan give dig en mildere burst-stimulation, der frigiver endorfiner i kroppen	30 min.*
Kraftig æltning	Kan give dig en mere lokal, kraftigere burst-stimulation, der frigiver endorfiner i kroppen	30 min.*
Diffus burst	Kan give dig en mere diffus burst-stimulation, der frigiver endorfiner i kroppen	30 min.*

\* Evt. flere gange om dagen, kan ændres i app'en

### **Frekvensmodulerede TENS-programmer**

Frekvensmoduleret TENS er et program, hvor frekvensen af impulserne varierer fra høj til lav. Dette kan i nogle tilfælde være mere behageligt eller effektivt end andre programmer. Du kan bruge frekvensmoduleret TENS i ca. 30 minutter flere gange om dagen, f.eks. 3 gange.

Navn på frekvensmoduleret TENS-program	Programbeskrivelse	Forslag til behandlingstid
Blandet frekvens	Kan give dig en gennemstrømmende stimulationsfølelse	30 min.*
Pulserende massage	Kan give dig en mere pulserende stimulationsfølelse	30 min.*
Kraftig massage	Kan give dig en langsommere og kraftigere, gennemstrømmende følelse	30 min.*
Blid massage	Kan give dig en blid, gennemstrømmende stimulationsfølelse	30 min.*

\* Evt. flere gange om dagen, kan ændres i app'en

### **Programmer til elektrisk muskelstimulation (EMS)**

Elektrisk muskelstimulation (EMS), der også kaldes neuromuskulær elektrisk stimulation (NMES) eller elektromyostimulation, anvender impulser til at fremkalde muskelsammentrækning. Dette kan f.eks. medvirke til at styrke musklerne.

Brug kun EMS på sunde, ubeskadigede muskler. Anvend EMS-programmer, mens du hviler (sitter, ligger), da de medfører muskelsammentrækning. Førstegangsbrugere kan opfatte elektrisk muskelstimulation som en ukendt og usædvanlig følelse. Vi anbefaler derfor, at du starter ved lav intensitet for at vænne dig til følelsen, før du vælger en højere intensitetsindstilling. Generelt bør stimulation altid føles behagelig.

Muskelsammentrækninger må ikke føles udmattende, anstrengende eller trættende. Efter anstrengende træning eller kraftudfoldelse anbefaler vi, at du bruger en lavere indstilling for at undgå træthed i musklerne.

Navn på EMS-program	Programbeskrivelse	Forslag til behandlingstid
Muskelstimulation, impuls	Kan give dig en behagelig, lindrende fornemmelse	30 min.*
Muskelstimulation, gennemstrømning	Kan give dig en behagelig, prikkende fornemmelse	20 min.*
Muskelstimulation, bølge	Kan give dig en mild, sammentrækkende og afslappende fornemmelse	30 min.*
Muskelstimulation, fluks	Kan give dig en fornemmelse af, at musklerne får energi	25 min.*
Muskelstimulation, hop	Kan give dig en rytmisk, afslappende fornemmelse	20 min.*

\* Evt. flere gange om dagen, kan ændres i app'en

### Programspecifikationer

Nedenstående skema indeholder oplysninger om det enkelte programs frekvens, impulsbredde og forudindstillede tid. Strørimpulsen i alle programmer har en symmetrisk, tofaset bølgeform.

Programnavn	Programtype	Frekvens	Impulsbredde	Forudindstillet tid
Almindelig	Almindelig	100 Hz	200 $\mu$ s	trinløs
Grundig stimulation	Almindelig	40 Hz	200 $\mu$ s	trinløs
Før aktivitet	Almindelig	100 Hz	150 $\mu$ s	trinløs
Mild stimulation	Almindelig	80 Hz	60 $\mu$ s	trinløs
Kraftig stimulation	Almindelig	80 Hz	150 $\mu$ s	trinløs
Udstrålende impuls	Almindelig	60 Hz	150 $\mu$ s	trinløs
Kontinuerlig burst	Burst	100 Hz, 2 Hz	250 $\mu$ s	30 min.
Langsom massage	Burst	80 Hz, 1 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Mild massage	Burst	80 Hz, 3 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Kraftig æltning	Burst	80 Hz, 2 Hz	150 $\mu$ s	30 min.
Diffus burst	Burst	80 Hz, 2 Hz	180 $\mu$ s	30 min.
Blandet frekvens	Frekvensmoduleret	8-100 Hz	250 $\mu$ s	30 min.
Pulserende massage	Frekvensmoduleret	2-8 Hz	250 $\mu$ s	30 min.
Kraftig massage	Frekvensmoduleret	2-80 Hz	180 $\mu$ s	30 min.
Blid massage	Frekvensmoduleret	8-80 Hz	150 $\mu$ s	30 min.

Programnavn	Programtype	Frekvens	Impulsbredde	Forudindstillet tid
Muskelstimulation, impuls	Amplitude-moduleret	40 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Muskelstimulation, gennemstrømning	Amplitude-moduleret	50 Hz	150 $\mu$ s	20 min.
Muskelstimulation, bølge	Amplitude-moduleret	65 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Muskelstimulation, fluks	Amplitude-moduleret	40 Hz	350 $\mu$ s	25 min.
Muskelstimulation, hop	Amplitude-moduleret	50 Hz	300 $\mu$ s	20 min.

### Produktoversigt (fig. 1)

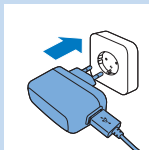
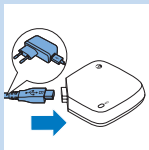
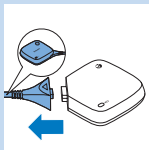
- 1 On/off-knap
- 2 Statusindikator
- 3 Aftageligt stik
- 4 Mikro-USB-port på apparat
- 5 Indikator for batteriniveau
- 6 Adapter
- 7 Port til standard USB-stik
- 8 Standard USB-stikket
- 9 Mikro-USB-stik
- 10 Selvklæbende hydrogelelektroder

**Klargøring****Opladning af apparatet**

For at kunne bruge apparatet skal du først oplade det. Opladning af apparatet tager ca. 5 timer ved stuetemperatur. Når det genopladelige batteri er fuldt opladet, indeholder det tilstrækkeligt med energi til ca. 8 timers kontinuerlig brug under normale driftsforhold.

*Bemærk: Hvis apparatet ikke er fuldt opladet, før du påbegynder en behandling, løber batteriet muligvis tør for strøm under behandlingen. Vi anbefaler, at du altid oplader apparatet helt, før du påbegynder en behandling.*

*Bemærk: Behandling er ikke mulig, når apparatet oplades.*

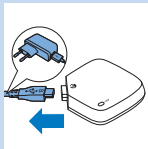


- 1** Tag den ledning ud, der forbinder de to enheder fra mikro-USB-porten på apparatet med batteriindikatoren.
- 2** Sæt adapterkablets mikro-USB-stik i mikro-USB-porten på apparatet.
- 3** Sæt USB-stikket i adapterens port, og sæt adapteren i en stikkontakt.

*Bemærk: Sæt USB-stikket i en tilgængelig stikkontakt, så USB-stikket nemt kan fjernes. Enheden er kun sluttet til lysnettet under opladning.*

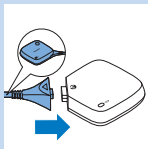
- ▶ Batteriindikatoren lyser konstant orange under opladning. Når batteriet er fuldt opladet, lyser batteriindikatoren konstant grønt.





- 4** Tag mikro-USB stikket ud af mikro-USB-porten på apparatet.

*Bemærk: USB-porten må kun anvendes til opladning med den medfølgende adapter eller til tilslutning af det kabel, der forbinder de to enheder. Porten bør ikke anvendes til andre formål.*



- 5** Sæt kablet, der forbinder de to enheder, i igen ved at sætte apparatets stik i apparatets mikro-USB-port.

## Installation og konfiguration af Treatment App

Du skal bruge Philips Treatment-app'en til at betjene enheden. Gå ind på Apple App Store eller Google Play, søg efter "Philips Treatment"-app'en, og tryk på installer. Se lynvejledningen for yderligere oplysninger.

*Bemærk: Treatment App er en app, som kan bruges til PulseRelief (PR3840) og BlueTouch (PR3733). Installeringsproceduren er den samme for begge apparater.*

## Brug af apparatet

### Påsætning af elektroder og apparatet

- 1** Sørg for, at huden, som du vil placere elektroderne på, er sund og fri for sår eller udslæt.

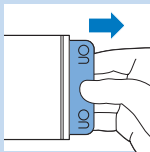
Til TENS: Sæt ikke elektroderne på rød eller betændt hud og hud med åbne sår, kræftudbrud eller udslæt.

Til EMS: Sæt kun elektroderne på sunde, ubeskadigede muskler.



- 2** Rens huden med en fugtig klud, og tør den. Den hud, du vil placere elektroderne på, skal være tør, ren og fri for creme eller lotion.

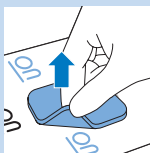
*Bemærk: Snavs, fedt eller partikler på huden kan samle sig i elektrodernes hydrogel. Dette har en negativ effekt på elektrodernes vedhæftningsevne.*



- 3** Tag elektroderne ud af plastposen, og undersøg dem for skader og tegn på slitage.

Forsigtig: Brug ikke elektroderne, hvis sidste anvendelsesdato er udløbet. Sidste anvendelsesdato er angivet på den genlukkelige plastpose.

*Bemærk: Udskift elektroderne, hvis de er beskadigede eller beskidte, når de har mistet deres vedhæftningsevne, eller når stimulationen føles ubehagelig, dvs. når du oplever en ubehagelig prikken eller bidende fornemmelse.*

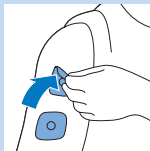


- 4** Træk elektroden af foringen, og placer den på huden på det sted, du vil behandle. Se afsnittet "Electrode Placement" (Placering af elektroder) nedenfor og placeringsvejledningen.

- 5** Læg den anden elektrode på den kropsdel, du vil behandle.

*Bemærk: Placer altid elektroder på huden, før du tilslutter apparatet.*

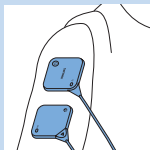
*Bemærk: Placer ikke elektroder oven på hinanden eller så tæt på hinanden, at de berører hinanden.*





- 6** Slut apparatet til elektroderne. Apparatets enheder har magneter i midten for at sikre nem tilslutning til elektrodernes metalstik. Når apparatets enheder er låst korrekt fast på elektroderne, kan du høre et klik.

*Bemærk: Du kan bære elektroderne med apparatets enheder fastgjort til dem under dit tøj, også under behandlingen.*



*Bemærk: Se elektrodeplaceringsvejledningen vedrørende den anbefalede placering af elektroder under en behandling. Dette er kun en anbefaling. Du kan foretage alle aktiviteter, der er tilladt som tiltænkt brug, og som der ikke er advaret imod i kapitlet "Important" (Vigtigt), når du bærer apparatet på kroppen. Du kan fortsætte med at bære apparatet på kroppen mellem behandlingerne.*

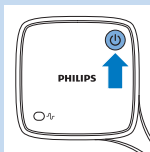
### **Placering af elektroder**

For at opnå de bedst mulige resultater af stimulationen er det vigtigt at placere elektroderne korrekt. Sørg altid for, at du har en normal følelse i huden i behandlingsområdet, før du sætter elektroderne på. Det optimale sted kan variere lidt fra person til person, så prøv at flytte rundt på elektroderne, indtil du opnår de mest effektive resultater. I nogle tilfælde kan det være en god idé at markere stedet til senere brug. Du kan se forslag til placering af elektroder i afsnittet "Electrode Placement Guide" (Vejledning til placering af elektroder). Bemærk, at du kan få brug for hjælp til at placere elektroderne visse steder på kroppen. Som hovedregel bør elektroderne sættes på eller i nærheden af behandlingsområdet. Stimulation kan medføre synlig muskelsammentrækning, især i Burst TEN-programmer (program 7 til 11).

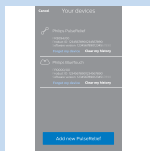
Det er ikke skadeligt, men hvis du føler ubehag ved disse sammentrækninger, så prøv at flytte elektroderne til et andet sted. Bemærk, at når du bruger EMS-programmer (program 16 til 20), er muskelsammentrækning en ønsket effekt. Hvis der ikke forekommer muskelsammentrækning i et EMS-program, har du ikke sat elektroderne korrekt på, eller du har valgt en for lav intensitet.

Sæt ikke elektroderne oven på halspulsåren på begge sider af halsen eller foran på halsen, hen over brystet eller på hovedet. Sæt ikke elektroderne på rød eller betændt hud og hud med åbne sår, på kræftudbrud eller udslæt (se afsnittet "Contra-indications, reactions and side effects" (Kontraindikationer, reaktioner og bivirkninger)).

### **Brug app'en til at påbegynde og afslutte en behandling**



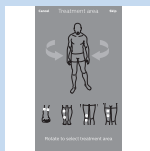
- 1** Aktiver Bluetooth på din mobile enhed.
- 2** Brug tænd/sluk-knappen til at sætte apparatet på standby.
  - ▶ Apparatets statusindikator lyser konstant grønt for at indikere, at det er i standbytilstand og klar til behandling.
  - ▶ Hvis du ikke starter behandlingen inden for 5 minutter, slukker apparatet automatisk. Hvis dette sker, skal du først trykke på tænd/sluk-knappen igen for at starte en behandling.
- 3** Åbn Philips Treatment App.



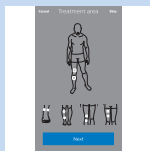
- 4** App'en vælger automatisk PulseRelief, hvis der kun parres et PulseRelief-apparat med app'en. Hvis der både parres et PulseRelief- og et BlueTouch-apparat med app'en, skal du trykke på "PulseRelief" for at vælge apparatet.

### Valg af et behandlingsområde

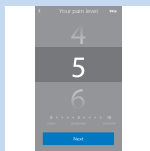
Første gang du bruger apparatet, skal du altid vælge et behandlingsområde. Hvis du har brugt enheden før, kan du gentage den forrige behandling via "My previous treatment" (Min forrige behandling) eller starte en anden behandling via "Select new treatment" (Vælg ny behandling).



- 1** Drej kropsanimationen på skærmen.



- 2** Tryk på én af de foreslåede placeringer af elektroderne for at vælge det område, du vil behandle.



- 1** Stryg lodret med fingeren for at vurdere smertens intensitet på en skala fra 0 til 10. Hvis du ikke oplever nogen smerte, skal du trykke på 0, og hvis du oplever de værste smerter nogensinde, skal du trykke på 10. Hvis din smerte er et sted midt imellem, vurderer du den ved at trykke på det mest passende tal.

*Bemærk: Den smerteintensitet, du angiver, anvendes ikke af app'en til at bestemme intensiteten i behandlingen. Vurderingen gemmes kun i din behandlingskalender. Du kan slå denne funktion fra under fanen "Settings" (indstillinger) i app'en.*



## Valg af behandling

- 1 Rul gennem listen over programmer, og tryk på et program for at vælge det.
- 2 Startskærmen for behandlingen vises.

## Påbegyndelse og afslutning af en behandling

- 1 Tryk på afspilningsknappen på skærmen.
  - ▶ Behandlingsskærbilledet åbnes, og tiden begynder at tælle ned.
  - ▶ Apparatets statusindikator begynder at blinke orange.
- 2 På behandlingsskærbilledet kan du trykke på + eller - for at skrue op eller ned for intensiteten og opnå et behageligt niveau.
- 3 I programmer med en nærmere angivet maksimal behandlingstid fortsætter behandlingen, indtil timeren har talt ned til 0. I programmer uden en nærmere angivet maksimal behandlingstid tæller timeren op fra 0. Den bliver ved med at tælle op, indtil du stopper behandlingen. Hvis du vil stoppe eller afbryde behandlingen, skal du trykke på firkanten i midten af indikatoren for impulsbehandlingen for at stoppe programmet.
  - Hvis du vil genstarte programmet, skal du trykke på "Continue" (Fortsæt) eller på pilen ved siden af tidsangivelsen.
  - Hvis du vil afslutte programmet, skal du trykke på "End treatment" (Afslut behandling).

## Skift til et andet program

- 1** Hvis du vil skifte til et andet behandlingsprogram, mens et program kører:
  - Hvis du har en smartphone eller iPod, skal du trykke på programmets navn på behandlingsskærmbilledet.
  - Hvis du har en tablet, skal du trykke på "Treatment list" (Behandlingsliste)
- 2** Listen over programmer åbnes. Tryk på det behandlingsprogram, du ønsker at benytte.
- 3** Startskærmen for behandlingen vises. Tryk på afspilningsknappen for at påbegynde behandlingen.
- 4** Tryk på + for at øge intensiteten til et behageligt niveau.

*Bemærk: Når du skifter til et andet program under en behandling, indstilles intensiteten automatisk til 0. Dette er en sikkerhedsforanstaltning. Det forrige programs intensitetsniveau vil muligvis være for højt til det nye program.*

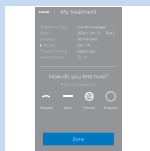
## Tilpasning af behandlingstiden

- 1** Tryk på det tidsforløb, der vises på behandlingsskærmbilledet.
- 2** Ændr den resterende behandlingstid.

## Hurtig start

Fra startskærmen kan du straks starte det program, du brugte under den forrige behandling.

- 1** Fra startskærmen skal du trykke på behandlingens navn under "My previous treatment" (Min forrige behandling).

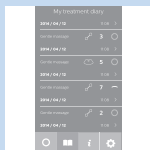


**2** Stryg lodret med fingeren for at vurdere smertens intensitet på en skala fra 0 til 10.

**3** Start behandlingen.

## Andre app-funktioner

**1** Efter programmet er afsluttet, vil du se et skærbillede, som anmoder dig om at beskrive, hvordan du har det. Det kan du angive ved at trykke på et af ikonerne.



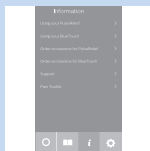
**2** Tryk på bogsymbolet for at åbne din kalender. Kalenderen viser, hvornår behandlinger har fundet sted, hvilket program du har brugt, og hvor længe behandlingen har varet.

- Tryk på pilen for at se flere detaljer.



**3** Tryk på “i” for at åbne informationsskærbilledet. Skærbilledet indeholder følgende punkter:

- Sådan bruger du din PulseRelief
- Sådan bruger du dit BlueTouch-apparat
- Kontakt os
- Værktøjssæt mod smerter
- Vilkår og betingelser
- Politik om beskyttelse af personlige oplysninger



**4** Tryk på symbolet for indstillinger for at åbne indstillingsskærbilledet. Skærbilledet indeholder følgende punkter:

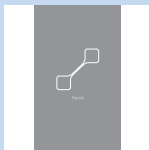
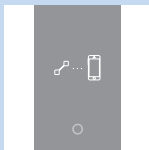
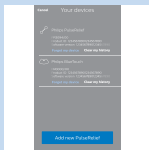
- Dine enheder
- Registrering af smerteniveau
- Registrering af fornemmelse
- Registrering af behandlingsområde
- Lad behandling køre i baggrunden
- Om

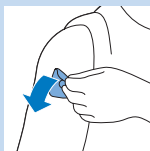
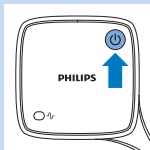


## Sådan bruges et yderligere apparat

Hvis du vil behandle et større område af kroppen eller forskellige områder af kroppen på samme tid, kan du parre endnu et PulseRelief-apparat med app'en.

- 1 Tryk på indstillingssymbolet, og tryk derefter på "Your Devices" (Dine apparater).
- 2 Nederst på skærmen skal du trykke på det apparat, du vil parre: PulseRelief.
- 3 Tænd for apparatet, når app'en beder dig om det.
- 4 App'en går i parringstilstand.
- 5 Når apparatet er parret med app'en, forsvinder smartphone-ikonet, og du kan kun se apparatet.
- 6 Tryk på "Back" (Tilbage) for at gå tilbage til behandlingsskærbilledet.



**Efter brug**

Forsigtig: Sørg for at afslutte behandlingen i app'en, eller tryk på tænd/sluk-knappen for at slukke for apparatet, før du fjerner apparatet eller elektroderne. Hvis behandlingen ikke er afsluttet, når du fjerner apparatet eller elektroderne, vil du muligvis opleve en ubehagelig fornemmelse i fingrene, når du rører ved stikkene. Fornemmelsen er ikke skadelig, men kan føles ubehagelig.

- 1** Sluk for apparatet ved at trykke på tænd/sluk-knappen.
- 2** Tag apparatet ud af elektroderne ved at trække det af.

*Bemærk: Hvis du glemmer at slukke for apparatet, slukker det automatisk 5 minutter efter, at du har afmonteret det.*

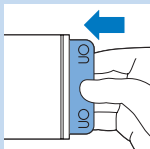
- 3** Hvis du bruger apparatet regelmæssigt i løbet af dagen, anbefales det at genoplade det før næste behandling.
- 4** Træk elektroderne af huden ved at trække i hjørnerne.

*Bemærk: Du kan lade elektroderne sidde på det samme sted, så længe behandlingen er effektiv, og der ikke opstår hudirritation nedenunder elektroderne. Hvis behandlingen på et sted ikke længere er effektiv, eller der opstår hudirritation, skal du flytte elektroderne til et andet sted.*

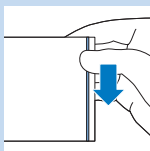
## Opbevaring af elektroder



**1** Sæt elektroderne tilbage på foringen.



**2** Læg foringen med elektroderne tilbage i posen.



**3** Luk posen igen, så elektroderne opbevares støvfrit.

*Bemærk: For at holde elektroderne i god stand og for at undgå, at hydrogelen ikke tørrer ud, skal de altid opbevares i den genlukkelige pose, når de ikke sidder på kroppen ved behandling. Luk den genlukkelige pose for at sikre en støvfri opbevaring.*

*Bemærk: Hvis du vil opbevare elektroderne længere end en måned, skal de opbevares ved temperaturer mellem +5 °C og 27 °C. Opbevar ikke elektroderne i fryseren eller køleskabet. Undgå høje temperaturer, og udsæt dem ikke for direkte sollys.*

## Rengøring

Apparatet må aldrig kommes ned i vand eller skylles under vandhanen.

Elektroderne må ikke kommes ned i vand.

- 1** Rens apparatet med en fugtig klud og et mildt rengøringsmiddel, f.eks. opvaskemiddel.

*Bemærk: Du kan også rense apparatet med 70 % isopropylalkohol (IPA).*

Forsigtig: Brug ikke andre rengøringsmidler end de ovennævnte, da rengøringsmidler kan beskadige materialet og f.eks. forårsage tab af glans.

- 2** Hvis elektroderne er snavsede, skal du tage en dråbe vand på fingeren og forsigtigt gnide snavset af overfladen.

*Bemærk: Brug ikke sæbe eller sprit til at rense elektroderne.*

## Fejlfinding

Dette kapitel opsummerer de mest almindelige problemer, der kan forekomme ved brug af PulseRelief. Har du brug for yderligere hjælp og vejledning, skal du gå ind på **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)**, der indeholder en liste med ofte stillede spørgsmål, eller kontakte dit lokale Philips-kundecenter.

Problem	Mulig årsag	Løsning
Batteriindikatoren på apparatet lyser orange, og derefter slukkes apparatet.	Batteriet er afladet.	Oplad apparatet (se afsnittet "Preparing for use" (Klargøring)).
Batteriindikatoren på apparatet lyser konstant orange.	Batteriet er næsten afladet.	Det betyder, at der er 30 % af batteriets kapacitet tilbage. Genoplad apparatet så hurtigt som muligt (se afsnittet "Preparing for use" (Klargøring)).
Jeg oplever en ubehagelig fornemmelse, når jeg har rørt ved apparatets stik eller elektroderne.	Du har ikke afsluttet behandlingen i app'en eller har glemt at trykke på apparatets tænd/sluk-knap, før du fjernede apparatet.	Afslut altid behandlingen i app'en, eller tryk på apparatets tænd/sluk-knap, før du fjerner apparatet fra huden. På den måde undgår du den ubehagelige fornemmelse, når du rører ved apparatets stik eller elektroderne. Fornemmelsen er ubehagelig, men ikke skadelig.
Behandlingen synes at være forskellig eller mindre behagelig end normalt.	Intensiteten er for høj eller for lav.	På skærbilledet for programindstillinger i app'en skal du trykke på + eller - for at skrue op eller ned for intensiteten. Du kan også vælge et andet behandlingsprogram.

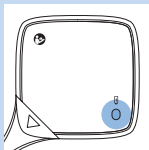
Problem	Mulig årsag	Løsning
	Elektroderne sidder ikke på det rigtige sted.	Sluk for apparatet, og tag det ud af elektroderne. Fjern elektroderne fra huden, og flyt dem en lille smule til et andet sted.
	Elektroderne sidder ikke helt korrekt.	Sluk for apparatet, og tag det ud af elektroderne. Kontroller, om elektroderne sidder korrekt på huden.
	Elektroderne er for snavsede.	Du kan prøve at rense elektroderne (se afsnittet "Cleaning" (Rengøring)). Hvis det ikke hjælper, skal du udskifte elektroderne.
	Elektroderne er slidte.	Udskift elektroderne.
	Du bruger elektroder, der har overskredet sidste anvendelsesdato.	Fjern elektroderne, og brug nogle nye, der ikke har overskredet sidste anvendelsesdato.

## Signaler på apparatet

### Indikator signaler på apparatet

#### Indikator for batteriniveau

- Batteriindikatoren viser følgende signaler:
- 1 Batteriindikatoren lyser konstant orange, når det genopladelige batteri næsten er afladet, og under opladning.



2. Batteriindikatoren lyser konstant grønt, når apparatet er sluttet til lysnettet, og når det genopladelige batteri er fuldt opladet.

### Statusindikator

- Statusindikatoren på apparatet viser følgende signaler:
  1. Statusindikatoren lyser konstant grønt, når apparatet er tændt, og i standbytilstand.
  2. Statusindikatoren blinker orange under behandlingen for at indikere, at behandlingen er i gang.
  3. Statusindikatoren blinker grønt, når apparatet parres med en anden enhed.



## Udskiftning

### Elektroder

Udskift elektroder, hvis:

- De er beskadigede eller revet i stykker.
- De har overskredet sidste anvendelsesdato, som angivet på den genlukkelige pose.
- De har mistet deres vedhæftningsevne. Brug ikke plaster eller tape til at sætte dem på huden med.
- Stimulationen føles mindre stærk.
- Når stimulationen føles ubehagelig, dvs. når du oplever en ubehagelig prikkende eller bidende fornemmelse.

**Bemærk:** Udskift altid elektroder med elektroder, der anbefales til dette apparat af producenten. Du kan bestille nye elektroder på [www.philips.com](http://www.philips.com).

## Bestilling af tilbehør

For at købe tilbehør eller reservedele skal du besøge **[www.shop.philips.com/service](http://www.shop.philips.com/service)** eller gå til din Philips-forhandler. Du kan også kontakte det lokale Philips Kundecenter:

### Elektroder

Du kan bestille nye elektroder på **[www.philips.com](http://www.philips.com)**.

Forsigtig: Brug kun dette apparat med en adapter, en ledning og elektroder, der er anbefalet af producenten.

## Reklamationsret og support

Apparatet er designet og udviklet med størst mulig omhu for at sikre en forventet levetid på 5 år. Hvis du har brug for hjælp eller oplysninger, eller hvis der opstår et problem, kan du gå ind på vores websted på **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)**. Du kan også kontakte dit lokale Philips-kundecenter. Telefonnummeret er:

- Danmark: 35 44 41 30 (mandag til fredag 09:00 - 18:00)
- Finland: 09 88 62 50 41 (mandag til fredag 09:00 - 18:00)
- Norge: 22 97 19 50 (mandag til fredag 09:00 - 18:00)
- Portugal: 800 780 903 (gratis, mandag til fredag: 09:00 - 18:00)
- Spanien: 91 349 65 80 (mandag til fredag: 08:00 - 20:00; lørdag: 09:00 - 18:00)
- Sverige: 08-5792 9067 (mandag til fredag 09:00 - 18:00)



- Storbritannien: 0844 338 04 89 (5p/min. fra en BT-fastnettelefon, andre fastnet- og mobiludbydere kan opkræve yderligere).

### Gældende forbehold i reklamationsretten

Garantibetingelserne omfatter ikke elektroder, da elektroder udsættes for slidage og skal udskiftes regelmæssigt.

### Producentens registrerede adresse

Philips Consumer Lifestyle B.V.

Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Holland

## Genanvendelse



- Dette symbol betyder, at dette produkt ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald (2012/19/EU).



- Dette symbol betyder, at produktet indeholder et indbygget, genopladeligt batteri, som ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald (2006/66/EF). Følg instruktionerne i afsnittet "Udtagning af det genopladelige batteri" for at fjerne batteriet.
- Følg dit lands regler for særskilt indsamling af elektriske og elektroniske produkter og genopladelige batterier. Korrekt bortskaffelse er med til at forhindre negativ påvirkning af miljø og helbred.



- Alle plastikdele er mærket med genbrugssymboler.

### **Udtagning af de genopladelige batterier**

*Bemærk: Fjern altid genopladelige batterier, før du afleverer apparatet på den lokale genbrugsstation. Hvis du har problemer med selv at fjerne batterierne, kan du aflevere apparatet i et Philips-servicecenter, som fjerner og bortskaffer batteriet for dig på en miljømæssigt forsvarlig måde.*

- 1** Sørg for, at genopladelige batterier er afladet. Tænd for apparatet så ofte, det er nødvendigt, indtil du ikke længere kan tænde det, fordi batterierne er afladet helt.
- 2** Sæt spidsen af en skruetrækker med fladt hoved mellem det øverste og nederste dæksel på mikro-USB-porten.


*Bemærk: Denne handling ødelægger apparatet og må kun foretages, hvis du ønsker at kassere det.*

- 3** Drej skruetrækkeren for at adskille de to dæksler.

*Bemærk: Du er muligvis nødt til at indsætte og dreje skruetrækkeren et par gange for at brække de to dæksler fra hinanden.*

- 4** Når dækslerne er blevet skilt ad, skal du bruge skruetrækkeren til at fjerne batterierne. Bortskaf plastikdele og batterier separat i overensstemmelse med de lokale regler

## Specifikationer

<b>Model</b>	<b>PR3840</b>
Nominel spænding (V) - adapter	100-240 ~ 150 mA
Nominel frekvens (Hz) - adapter	50-60
Nominel udgang - adapter	5 V  500 mA
Klasse	Medicinsk udstyr i Klasse IIa
Vandindtrængning - apparat	IP22
Batteritype - apparat	Li-ion
Adapter	Adapteren er angivet som en del af det medicinske system.

## Impulsudgangsparametre

Frekvensområde	1-100 Hz
Pulsvarighed	60-350 $\mu$ s for program 1 til 20
Maks. udgangsstrøm	60 mA til 500-1000 Ohm
Maksimal udgangsspænding	60V
Strørimpulsform	Tofaset symmetrisk (lysnetsstrøm 0 DC)

## Driftsforhold

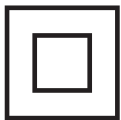
Temperatur	Fra +5 °C til +40 °C
Relativ fugtighed	fra 15 % til 93 % (ingen kondensation)
Atmosfærisk tryk	Fra 700 hPa til 1060 hPa

**Opbevarings- og transportbetingelser**

Temperatur - elektroder	Fra 0°C til +40 °C
Temperatur - apparat	Fra -10°C til +50°C
Relativ fugtighed	Mindre end 93 % (ingen kondensation)
Atmosfærisk tryk	Fra 700 hPa til 1060 hPa

*Bemærk: Hvis du vil opbevare elektroderne længere end en måned, skal de opbevares ved temperaturer mellem +5 °C og +27 °C.*

*Bemærk: Opbevar ikke elektroder i fryseren eller i køleskabet. Udsæt dem ikke for høje temperaturer, læg dem heller ikke i vand, og opbevar dem ikke uden for posen.*

**Forklaring af symboler****Symboler på adapteren og på apparatet**

- Dette symbol angiver, at adapteren er dobbeltisoleret (Klasse II) iht. IEC 60601-1.



- Dette symbol betyder: Apparatet må ikke smides ud sammen med det normale husholdningsaffald. For yderligere oplysninger, se kapitlet "Recycling" (Genanvendelse).

## Symboler på apparatet



- Dette er symbolet for serienummeret. Dette symbol efterfølges af producentens serienummer.



- Dette er symbolet for referencenummeret. Dette symbol efterfølges af producentens referencenummer, som er apparatets typenummer.



- Dette symbol på apparatet betyder: Beskyttet mod adgang til farlige dele med fingrene og mod vanddråber, der flader lodret, når apparatet hælder op til 15 grader.



- Dette symbol betyder, at den del af enheden, der kommer i fysisk kontakt med brugeren (kaldes også den anvendte del) er af typen BF (Body Floating) i overensstemmelse med IEC 60601-1. De anvendte dele er elektroderne.



- Dette symbol betyder, at apparatet udsender ikke-ioniserende stråling. Alle apparater og systemer, der indeholder RF-sendere, eller som bevidst anvender RF-elektromagnetisk energi, skal have en mærkat med dette symbol.



- Dette symbol betyder: Advarsel - TENS-udgang. Du kan se symbolet i nærheden alle elektrodetilslutninger.



- Dette symbol betyder "Fremstillet af" og sidder ved siden af adressen på den juridiske producent.



- Dette symbol betyder: Overholder EU-direktiver. CE står for "Conformité Européenne". 0344 er nummeret på det bemyndigede organ.



- Dette symbol betyder: Læs brugervejledningen, inden apparatet tages i brug.



- Dette symbol er det mærke, der angiver standby-knappen.



- Dette er impulssymbolet. Det sidder ved siden af statusindikatoren.



- Dette er batterisymbolet. Det sidder ved siden af batteriindikatoren.

## Symboler på adapteren

- Dette symbol betyder: Vekselstrøm.



- Dette symbol betyder: Jævnstrøm.



- Dette symbol betyder: Overholder EU-direktiver. CE står for "Conformité Européenne".



- Dette symbol betyder: Må kun anvendes indendørs.



- Dette symbol betyder: USB-stik.



- Dette symbol betyder: mikro-USB-stik.





- Dette symbol er certificeringslogoet, der omfatter identifikation af et godkendt vurderingsorgan.



- Dette symbol er certificeringsmærket for teknisk udstyr. GS-mærket er baseret på tysk lov om udstyrs- og produktsikkerhed.

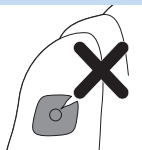


- Dette symbol viser, at strømeffektivitetsniveauet uden belastning er V (fem) iht. CEC (den californiske energikommission) for at opfylde EU-kravene.



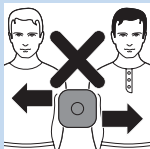
### **Symboler på elektrodeposen**

- Dette symbol betyder: Benyt ikke produktet, mens du kører bil, arbejder med maskiner eller udfører andre aktiviteter, der kan udgøre en risiko for personskade.

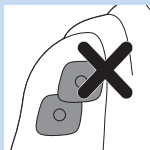


- Dette symbol betyder: Brug ikke beskadigede eller slidte elektroder eller elektroder, der har mistet deres vedhæftningsevne.

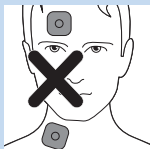




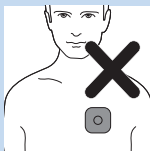
- Dette symbol betyder: Elektroderne skal anvendes af én og samme person og skal ikke deles med andre.



- Dette symbol betyder: Placer ikke elektroder oven på hinanden eller så tæt på hinanden, at de berører hinanden.



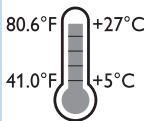
- Dette symbol betyder: Sæt ikke elektroder på hovedet eller på halsen.



- Dette symbol betyder: Sæt ikke elektroder på brystet.



- Dette symbol betyder: Sæt ikke elektroder på åbne sår; kraftudbrud, udslæt og inficeret eller betændt hud.



- Dette symbol angiver den laveste og højeste opbevaringstemperatur for elektroder, hvis de opbevares i mere end en måned.



- Dette er symbolet for "Anvendes inden". Angiver datoen, hvorefter elektroderne ikke længere må anvendes.

## **Elektromagnetisk stråling og immunitet**

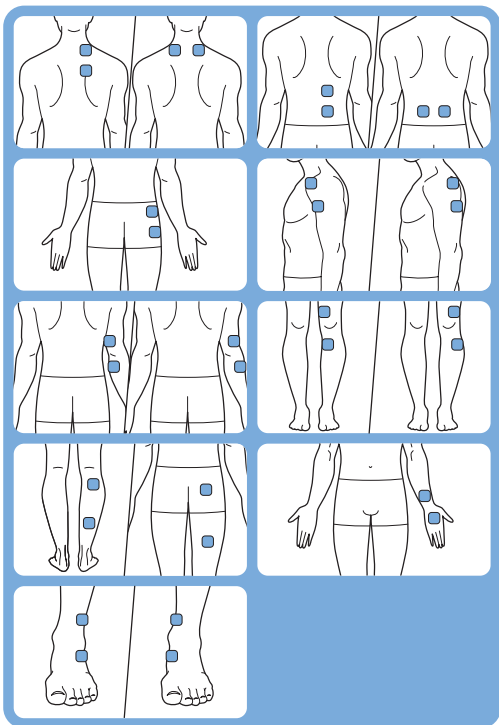
### **Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)**

PulseRelief-apparatet er godkendt i overensstemmelse med EMC-sikkerhedsstandarden EN 60601-1-2. Det er typisk beregnet til anvendelse i boliger eller kliniske omgivelser.

## Vejledning til placering af elektroder

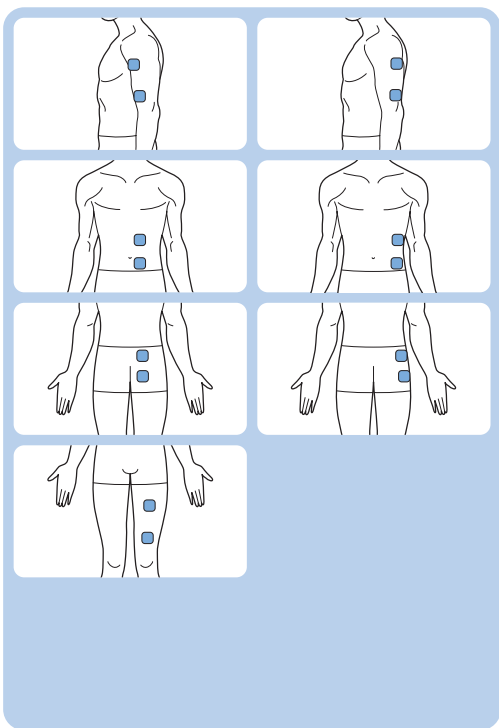
### TENS

For en beskrivelse af TENS-programmer (programmer 1-15) henvises til kapitlet "Pre-set programs" (Forudindstillede programmer).



**EMS**

For en beskrivelse af EMS-programmer (programmer 16-20) henvises til kapitlet "Pre-set programs" (Forudindstillede programmer).



## Contenido

Introducción	101
Contraindicaciones, reacciones y efectos secundarios	104
Información de seguridad importante	105
Programas preestablecidos	114
Descripción del producto	121
Preparación para su uso	122
Uso del dispositivo	124
Después del uso	132
Guía de resolución de problemas	135
Señales del dispositivo	137
Sustitución	138
Solicitud de accesorios	138
Garantía y asistencia	139
Reciclaje	140
Especificaciones	141
Explicación de los símbolos	143
Emisiones electromagnéticas e inmunidad	150
Guía de colocación de los electrodos	151

## Introducción

Enhorabuena por la compra de este producto y bienvenido a Philips. Para sacar el mayor partido de la asistencia que Philips le ofrece, registre su producto en **[www.philips.com/pain-relief/register](http://www.philips.com/pain-relief/register)**.

Antes de usar el dispositivo PulseRelief, lea atentamente este manual de usuario. El dispositivo PulseRelief está disponible sin prescripción. Para lograr un tratamiento óptimo con el dispositivo PulseRelief, le recomendamos que lo utilice de acuerdo con las instrucciones de tratamiento de este manual de usuario. Si necesita más información o tiene alguna pregunta, visite **[www.philips.com/pain-relief](http://www.philips.com/pain-relief)** o póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Philips de su país.

---

## **Uso indicado**

El dispositivo PulseRelief se ha diseñado para su uso por parte de consumidores adultos que padezcan dolor crónico ligero o moderado o dolor posquirúrgico agudo. El propósito de este dispositivo es aliviar el dolor mediante estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS). Puede utilizarlo para estimulación eléctrica muscular (EEM). El dispositivo es adecuado para uso en casa.

---

## **TENS y tratamiento del dolor**

La estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS) es un método de alivio del dolor no invasivo cuya eficacia se ha demostrado clínicamente. Los fisioterapeutas y otros profesionales de la atención sanitaria utilizan el método TENS a diario como parte de sus tratamientos. El tratamiento con TENS transmite impulsos eléctricos por la superficie intacta de la piel para activar los nervios subyacentes. Las evidencias clínicas sugieren que el método TENS alivia el dolor de forma similar a los propios mecanismos que utiliza el sistema nervioso, por ejemplo, cuando se masajea una zona dolorida. El dispositivo utiliza una batería recargable para generar impulsos. Estos impulsos se aplican sobre la piel a través de electrodos de hidrogel autoadhesivos. Puede elegir uno de los 15 programas TENS preestablecidos con diferentes configuraciones de impulsos, además de ajustar la intensidad de los impulsos a sus preferencias personales.

## Estimulación muscular eléctrica

---

La estimulación eléctrica muscular (EEM), también conocida como estimulación eléctrica neuromuscular (NMES) o electromioestimulación, utiliza impulsos eléctricos para provocar la contracción de los músculos. Un dispositivo de estimulación genera impulsos y los transmite a través de electrodos sobre la piel cerca de los músculos que se desea estimular. Los impulsos imitan la forma en que el sistema nervioso central contrae los músculos. Puede elegir uno de los 5 programas preestablecidos de EEM.

## Tratamiento del dolor

---

Todos queremos disfrutar realizando las tareas cotidianas. No obstante, cuando sentimos dolor, la reacción instintiva es evitarlo reduciendo el nivel de actividad. Como resultado, perdemos forma física y somos menos capaces de hacer las cosas que nos gustan. Mantenerse activo, sin excesos, es importante para evitar quedar atrapado en un ciclo continuo de dolor. La clave para tratar el dolor uno mismo es la organización: distribuir periodos de actividad y periodos de descanso a lo largo del día de la forma que le resulte más conveniente. La clave de la organización es distribuir las actividades y realizar descansos antes de que los necesite. Para obtener más consejos sobre organización y sobre cómo tratar el dolor por su cuenta, toque el icono de información de la aplicación de tratamiento de Philips y seleccione "Pain Toolkit" (Kit de herramientas contra el dolor).

## Contraindicaciones, reacciones y efectos secundarios

### Contraindicaciones

---

No utilice el dispositivo si:

- Tiene un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo metálico o electrónico implantado (por ejemplo, un sistema de administración de fármacos), ya que el uso en estos casos puede provocar descargas eléctricas, quemaduras, interferencias eléctricas o incluso la muerte.
- Tiene una enfermedad cardíaca.
- Padece epilepsia.
- Se encuentra en el primer trimestre de embarazo, ya que aún se desconocen los efectos de TENS en el desarrollo del feto. Evite el uso sobre el útero durante el embarazo para reducir el riesgo de inducir el parto. Si está embarazada, consulte siempre a su médico o matrón antes del uso.
- Padece un deterioro cognitivo.
- Padece trombosis venosa o arterial o tromboflebitis. Si utiliza el dispositivo para EEM, existe el riesgo de formación de coágulos de sangre.
- Padece dolor no diagnosticado, a menos que su médico le recomiende que utilice el dispositivo.

### Reacciones

---

Deje de utilizar el dispositivo o consulte a su médico si experimenta reacciones adversas debidas al uso del dispositivo.

Entre las posibles reacciones adversas, se incluyen las siguientes:

- Irritación de la piel debajo de los electrodos, aunque no se ha detectado que el gel utilizado en los mismos provoque reacciones alérgicas.



- Quemaduras debajo de los electrodos.
- Dolores de cabeza y otras sensaciones dolorosas.
- Náuseas o sensación de desmayo.

### **Efectos secundarios**

- Después del tratamiento con EEM, pueden aparecer ciertas molestias musculares poco después del tratamiento.
- Se puede producir un ligero enrojecimiento de la piel debajo o alrededor de los electrodos durante el tratamiento con EEM o poco después del mismo. El enrojecimiento de la piel suele desaparecer en un plazo de dos horas después del tratamiento. Si la piel sigue roja durante más de un día, consulte a su médico.

## **Información de seguridad importante**

### **Advertencias**



#### **Advertencias generales**

- Lea atentamente este manual de usuario y siga siempre las instrucciones para el tratamiento.
- Este es un dispositivo médico. Manténgalo fuera del alcance de los niños. De acuerdo con las instrucciones de este manual del usuario, es posible que los niños no puedan utilizarlo.

- Este aparato no se ha diseñado para su uso por parte de adultos con capacidades sensoriales o mentales reducidas. Es posible que dichas personas no puedan utilizarlo siguiendo las instrucciones de este manual del usuario y no estén satisfechas con el tratamiento.
- No utilice el dispositivo en niños porque no está diseñado para ello.
- No modifique el dispositivo o los electrodos. Esto puede provocar un funcionamiento incorrecto.
- Utilice solo el adaptador suministrado para cargar el dispositivo. El uso de otro adaptador podría provocar una situación de peligro.
- Este dispositivo se ha diseñado para su uso por y en una sola persona adulta.

**No aplique el dispositivo ni trate con el mismo las siguientes partes o zonas:**

- La estimulación de los laterales del cuello sobre el seno carotídeo puede tener graves efectos adversos en el ritmo cardíaco o la presión sanguínea.

- La estimulación de la parte delantera del cuello puede provocar graves espasmos musculares que pueden cerrar las vías aéreas y provocar dificultades para respirar.
- No aplique estimulación en el pecho ya que la introducción de la corriente eléctrica en el pecho puede provocar alteraciones del ritmo cardiaco, lo que puede resultar letal.
- Debe evitarse la estimulación de la cabeza o los lados opuestos de la cabeza, ya que se desconocen los efectos en el cerebro.
- No coloque los electrodos en piel que no esté en buenas condiciones o limpia y saludable. La piel con heridas, irritada o dañada de cualquier otro modo puede causar que se dirija demasiada corriente a la zona, lo que puede provocar quemaduras.
- No coloque los electrodos cerca de lesiones cancerosas, ya que esto podría tener un impacto negativo en dichas lesiones.

- No coloque los electrodos en zonas de la piel que carezcan de una sensibilidad normal. Esto podría causar que no perciba una alta intensidad administrada, lo que podría provocar quemaduras eléctricas en la piel.
- No coloque los electrodos sobre heridas abiertas o erupciones. Las heridas abiertas pueden provocar que se envíe demasiada corriente a la zona, lo que podría causar quemaduras. También podría ocasionar que las sustancias del electrodo entraran en la piel.
- No coloque los electrodos sobre áreas enrojecidas, infectadas o inflamadas, ni tampoco sobre erupciones cutáneas (por ejemplo, flebitis, tromboflebitis o venas varicosas). No deberá aplicarse estimulación a zonas con trombosis o tromboflebitis, ya que podría aumentarse la circulación, lo que da lugar a un mayor riesgo de embolia.
- No coloque los electrodos en cavidades del cuerpo, por ejemplo, la boca. Este dispositivo no se ha diseñado para aplicación interna.

## **No utilice el dispositivo en las siguientes condiciones:**

- No utilice el dispositivo si está siendo tratado por un médico y no se lo ha consultado previamente.
- No utilice el dispositivo si tiene tendencia al sangrado interno debido a algún impacto o lesión.
- No utilice la estimulación mediante EEM para contraer un músculo si esto puede afectar a la curación. Por ejemplo, si un músculo o tendón está rasgado, la contracción muscular puede exacerbar el desgarro, exactamente igual que una contracción involuntaria. Esta restricción también se puede aplicar en caso de procedimiento quirúrgico reciente o de seguimiento de un traumatismo o una fractura grave. La contracción muscular en caso de tendinitis puede empeorar también los síntomas.
- No utilice el dispositivo mientras conduce, utiliza maquinaria o realiza cualquier otra actividad en la que la estimulación eléctrica pueda suponer un riesgo de lesión.

- No utilice el dispositivo si cree que es probable que se quede dormido durante el tratamiento, ya que es posible que perciba las posibles lesiones demasiado tarde. Si lo utiliza a la hora de dormir, configure el temporizador para que se apague automáticamente.
- No lo utilice en la bañera, ducha o piscina. Esto aumentaría el riesgo de descargas eléctricas y provocaría quemaduras cutáneas.
- No aplique estimulación en presencia de equipos de monitorización electrónicos (por ejemplo, monitores cardíacos o alarmas de ECG), ya que podrían no funcionar correctamente cuando se utiliza el dispositivo de estimulación eléctrica.
- No utilice el dispositivo cuando esté conectado a un equipo de cirugía de alta frecuencia. Esto puede causar quemaduras en la piel bajo los electrodos y puede dañar el dispositivo.
- No utilice el dispositivo a menos de 1 m de equipos médicos de onda corta u microonda. La proximidad

a estos equipos puede dar lugar a unos resultados inestables del dispositivo.

- Los dispositivos portátiles de radiofrecuencia (incluidos periféricos como cables de antenas o antenas externas) deberán usarse a una distancia mínima de 30 cm (12 pulgadas) de cualquier parte del dispositivo, incluidos los cables especificados por el fabricante. De lo contrario, el rendimiento del equipo podría verse afectado.
- El uso de accesorios, transductores y cables distintos a los especificados o proporcionados por el fabricante de este equipo podría provocar unas mayores emisiones electromagnéticas o una mejor inmunidad electromagnética del equipo y, por tanto, dar lugar a un funcionamiento inadecuado.

---

## **Precauciones**

- Si se ha sometido recientemente a cirugía, consulte a su médico antes de utilizar el dispositivo. El uso del dispositivo puede interrumpir el proceso de recuperación.

- Utilice los programas TENS con ráfagas mientras está en reposo, ya que estos programas pueden provocar contracción muscular en la zona de tratamiento.
- Asegúrese de apagar el tratamiento en la aplicación de tratamiento de Philips o pulsar el botón de encendido/apagado en el dispositivo antes de retirar el dispositivo o los electrodos. Si no apaga el tratamiento, puede experimentar una sensación molesta en los dedos al tocar los imanes. Esta sensación no es nociva, pero puede resultar molesta.
- Utilice el dispositivo solo con el adaptador, el cable y los accesorios recomendados por el fabricante.
- Compruebe siempre si el dispositivo o los electrodos están dañados antes de utilizarlos. No utilice el dispositivo o los electrodos si están dañados.
- El dispositivo no es resistente al agua. No utilice el dispositivo en ambientes húmedos y evite que se moje.
- Aunque puede utilizar el dispositivo en interiores y exteriores, no



soporta todas las condiciones meteorológicas.

- El dispositivo no soporta temperaturas altas y bajas. Compruebe las condiciones de funcionamiento en el capítulo “Especificaciones”.
- Los electrodos tienen una autonomía limitada. Compruebe el embalaje para conocer la fecha de caducidad antes de utilizarlos. No utilice electrodos cuya fecha de caducidad haya transcurrido. Para solicitar electrodos de repuesto, consulte el capítulo “Solicitud de accesorios”.
- No utilice apósitos o cintas para fijar los electrodos en la piel.
- Utilice y guarde siempre los electrodos de acuerdo con las instrucciones de los capítulos “Uso del dispositivo” y “Después del uso”.
- Si el dispositivo no funciona como se describe aquí, deje de utilizarlo y póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente. Para obtener los datos de contacto, consulte el capítulo “Garantía y asistencia”.

---

## Cumplimiento de normativas

---

- El dispositivo cumple las normas correspondientes para este tipo de aparato médico eléctrico de Clase IIa y aparatos que utilizan estimulación eléctrica para uso en casa.
- Este aparato de Philips cumple los estándares y las normativas aplicables sobre exposición a campos electromagnéticos.

## Programas preestablecidos

El dispositivo incluye de serie 15 programas preestablecidos para TENS y 5 programas preestablecidos para EEM. Tenga en cuenta que el orden de los programas en la lista no supone una recomendación de programas específicos para condiciones específicas. El efecto de un programa de tratamiento puede diferir enormemente entre una persona y otra, por lo que le recomendamos que pruebe diferentes programas de tratamiento para encontrar el que mejor se adapte a su caso.

---

## Descripción de los programas

---

### Programas TENS convencional

Los programas TENS convencionales son programas TENS comunes con estimulación de alta frecuencia. Se basan en la teoría de la puerta de control, que afirma que este tipo de estimulación bloquea la transmisión de las señales de dolor al sistema nervioso. Es comparable a "desgastar el dolor". La mayoría de la gente utiliza los programas TENS convencionales durante 30 minutos por sesión, aunque puede utilizarlos con la frecuencia y la duración con las que se sienta cómodo. El efecto

suele ser más perceptible durante la estimulación y suele desaparecer bastante rápido después de la misma. Debe ajustar la intensidad del programa hasta que note claramente la estimulación. Las estimulaciones no deben resultar molestas ni dolorosas.

Nombre del programa	Descripción del programa	Tiempo de tratamiento recomendado
TENS convencional		
Convencional	Puede proporcionar una estimulación con un cosquilleo continuo	Sin límite
Estímulo intenso	Puede proporcionar una sensación de estimulación más a fondo	Sin límite
Actividad previa	Puede proporcionar una sensación de estimulación más localizada y suave	Sin límite
Estímulo suave	Puede proporcionar una sensación de estimulación más suave, por ejemplo, para partes del cuerpo sensibles	Sin límite
Estímulo profundo	Puede proporcionar una sensación de estimulación más profunda	Sin límite
Impulso irradiado	Puede proporcionar una sensación de estimulación con más radiación	Sin límite

### Programas TENS con ráfagas

Los programas TENS con ráfagas ofrecen una estimulación de alta frecuencia en forma de series de impulsos. Se sabe que este tipo de estimulación activa la liberación de endorfinas. Las endorfinas son analgésicos producidos por el cuerpo.

Puede utilizar los programas TENS con ráfagas durante aproximadamente 30 minutos varias veces al día, por ejemplo, 3 veces. Le recomendamos que ajuste la intensidad del programa por ráfagas de modo que note la estimulación intensamente. Los programas por ráfagas suelen proporcionar una sensación más intensa, que puede llegar a resultar molesta. También es recomendable ajustar la intensidad hasta un nivel que produzca contracciones musculares visibles en la zona de tratamiento. Estas contracciones no son perjudiciales. Si las contracciones le resultan demasiado molestas, puede reducir la intensidad, elegir un programa diferente o mover los electrodos a un lugar distinto. Aplique los programas TENS con ráfagas mientras está en reposo, ya que pueden producir contracción muscular en la zona de tratamiento.

Nombre del programa TENS con ráfagas	Descripción del programa	Tiempo de tratamiento recomendado
Ráfaga continua	Puede proporcionar una estimulación con ráfagas intensa para liberar endorfinas en el cuerpo	30 minutos*
Masajeo lento	Puede proporcionar una estimulación con ráfagas más lenta y masajear para liberar endorfinas	30 minutos*

Nombre del programa TENS con ráfagas	Descripción del programa	Tiempo de tratamiento recomendado
Masajeo suave	Puede proporcionar una estimulación con ráfagas más suave para liberar endorfinas en el cuerpo	30 minutos*
Masajeo profundo	Puede proporcionar una estimulación con ráfagas más localizada y profunda para liberar endorfinas en el cuerpo	30 minutos*
Ráfaga difusa	Puede proporcionar una estimulación con ráfagas más difusa para liberar endorfinas en el cuerpo	30 minutos*

\*opcionalmente varias veces al día, se puede cambiar en la aplicación

### **Programas TENS con frecuencia modulada**

Los programas TENS con frecuencia modulada son aquellos en los que la frecuencia del impulso varía entre alta y baja. Pueden resultar más cómodos o eficaces que otros programas en algunos casos. Puede utilizar los programas TENS con frecuencia modulada durante aproximadamente 30 minutos varias veces al día, por ejemplo, 3 veces.

Nombre del programa TENS con frecuencia modulada	Descripción del programa	Tiempo de tratamiento recomendado
Frecuencia mixta	Puede proporcionar una sensación de estimulación fluida	30 minutos*
Masaje pulsante	Puede proporcionar una sensación de estimulación más intensa	30 minutos*
Masaje profundo	Puede proporcionar una sensación fluida más lenta y profunda	30 minutos*
Masaje suave	Puede proporcionar una sensación de estimulación fluida suave	30 minutos*

\*opcionalmente varias veces al día, se puede cambiar en la aplicación

### **Programas de estimulación eléctrica muscular (EEM)**

La estimulación eléctrica muscular (EEM), denominada también estimulación eléctrica neuromuscular (NMES) o electromioestimulación, utiliza impulsos para provocar la contracción muscular. Esto puede ayudar, por ejemplo, a fortalecer los músculos.

Utilice EEM solo en músculos sanos y no lesionados. Aplique los programas EEM mientras está en reposo (sentado o tumbado), ya que provocan contracción muscular. Los usuarios primerizos pueden percibir la estimulación muscular eléctrica como una sensación desconocida e inusual. Por lo tanto, le recomendamos que empiece con un ajuste de intensidad bajo para acostumbrarse a la sensación antes de elegir un ajuste de intensidad más alto.

En general, la estimulación debe resultar agradable en todo momento. Las contracciones musculares no deben resultar agotadoras ni extenuantes. Después de realizar ejercicios o esfuerzos extenuantes, le recomendamos que utilice un ajuste más bajo para evitar que los músculos se fatiguen.

Nombre del programa EEM	Descripción del programa	Tiempo de tratamiento recomendado
Estimulación muscular por pulsos	Puede proporcionar una agradable sensación calmante	30 minutos*
Estimulación muscular por flujos	Puede proporcionar una cómoda sensación de cosquilleo	20 minutos*
Estimulación muscular por ondas	Puede proporcionar una sensación de contracción suave y relajante	30 minutos*
Estimulación muscular por flujos intensos	Puede proporcionar una sensación muscular energizante	25 minutos*
Estimulación muscular por ondas intensas	Puede proporcionar una sensación rítmicamente relajante	20 minutos*

\*opcionalmente varias veces al día, se puede cambiar en la aplicación

## Especificaciones del programa

La tabla siguiente proporciona información sobre la frecuencia, la anchura de los impulsos y el tiempo preestablecido de cada programa. El impulso de corriente de todos los programas tiene una forma de onda bifásica simétrica.

Nombre del programa	Tipo de programa	Frecuencia	Anchura del impulso	Tiempo preestablecido
Convencional	Convencional	100 Hz	200 $\mu$ s	continuo
Estímulo intenso	Convencional	40 Hz	200 $\mu$ s	continuo
Actividad previa	Convencional	100 Hz	150 $\mu$ s	continuo
Estímulo suave	Convencional	80 Hz	60 $\mu$ s	continuo
Estímulo profundo	Convencional	80 Hz	150 $\mu$ s	continuo
Pulso irradiado	Convencional	60 Hz	150 $\mu$ s	continuo
Ráfaga continua	Ráfaga	100 Hz, 2 Hz	250 $\mu$ s	30 min.
Masajeo lento	Ráfaga	80 Hz, 1 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Masajeo suave	Ráfaga	80 Hz, 3 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Masajeo profundo	Ráfaga	80 Hz, 2 Hz	150 $\mu$ s	30 min.
Ráfaga difusa	Ráfaga	80 Hz, 2 Hz	180 $\mu$ s	30 min.
Frecuencia mixta	Frecuencia modulada	8- 100 Hz	250 $\mu$ s	30 min.
Masaje pulsante	Frecuencia modulada	2-8 Hz	250 $\mu$ s	30 min.



Nombre del programa	Tipo de programa	Frecuencia	Anchura del impulso	Tiempo preestablecido
Masaje profundo	Frecuencia modulada	2-80 Hz	180 $\mu$ s	30 min.
Masaje suave	Frecuencia modulada	8-80 Hz	150 $\mu$ s	30 min.
Estimulación muscular por pulsos	Amplitud modulada	40 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Estimulación muscular por flujos	Amplitud modulada	50 Hz	150 $\mu$ s	20 min.
Estimulación muscular por ondas	Amplitud modulada	65 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Estimulación muscular por flujos intensos	Amplitud modulada	40 Hz	350 $\mu$ s	25 min.
Estimulación muscular por ondas intensas	Amplitud modulada	50 Hz	300 $\mu$ s	20 min.

### Descripción del producto (fig. 1)

- 1 Botón de encendido/apagado
- 2 Indicador de estado
- 3 Conector desmontable
- 4 Toma micro USB del dispositivo
- 5 Indicador de batería
- 6 Adaptador de corriente
- 7 Toma para conector USB estándar
- 8 Conector USB estándar
- 9 Conector micro USB
- 10 Electrodo de hidrogel autoadhesivos

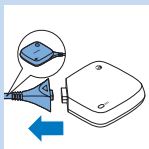
## Preparación para su uso

### Carga del dispositivo

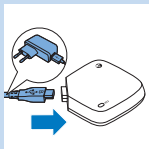
Para poder utilizar el dispositivo, primero debe cargarlo. El dispositivo tarda en cargarse aproximadamente 5 horas a temperatura ambiente. Cuando la batería recargable está totalmente cargada, contiene energía suficiente para aproximadamente 8 horas de uso continuo en condiciones de funcionamiento normal.

*Nota: Si el dispositivo no está totalmente cargado al iniciar un tratamiento, la batería se puede agotar durante el mismo. Le recomendamos que cargue siempre el dispositivo por completo antes de un tratamiento.*

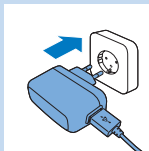
*Nota: No es posible realizar el tratamiento cuando el dispositivo se está cargando.*



- 1** Desenchufe el cable que conecta las dos unidades de la toma micro USB del dispositivo con el indicador de batería.



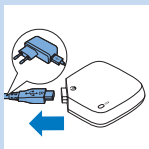
- 2** Inserte el conector micro USB del cable adaptador en la toma micro USB del dispositivo.



- 3** Inserte el conector USB en la toma del adaptador e inserte el adaptador en una toma de corriente.

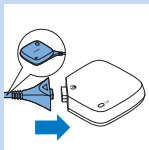
*Nota: Inserte el conector USB en una toma de corriente accesible para poder retirar luego el conector USB fácilmente. El dispositivo solo se conecta a la red eléctrica durante la carga.*

- ▶ El indicador de batería se ilumina en naranja de forma permanente durante la carga. Cuando la batería está totalmente cargada, el indicador se ilumina de forma permanente en verde.



- 4** Retire el conector micro USB de la toma micro USB del dispositivo.

*Nota: La toma USB solo se puede utilizar para cargar el dispositivo con el adaptador que se suministra o para conectar el cable que conecta las dos unidades. No utilice esta toma para otros fines distintos.*



- 5** Vuelva a conectar el cable que conecta las dos unidades insertando el conector del dispositivo en la toma micro USB del dispositivo.

## Instalación y configuración de la aplicación de tratamiento

Se necesita la aplicación de tratamiento de Philips para utilizar el dispositivo. Vaya a la App Store de Apple o a GooglePlay, busque la aplicación y, a continuación, instálela. Consulte la guía de inicio rápido para obtener más información.

*Nota: La aplicación de tratamiento se puede utilizar para los modelos PulseRelief (PR3840) y BlueTouch (PR3733). El procedimiento de instalación es el mismo para ambos dispositivos.*

## Uso del dispositivo

### Colocación de los electrodos y el dispositivo

- 1 Asegúrese de que la piel de la zona en la que desea colocar los electrodos tiene un aspecto sano y no presenta heridas o erupciones.

Para TENS: no coloque los electrodos sobre piel enrojecida o inflamada y sobre piel con heridas abiertas, lesiones cancerosas o erupciones.

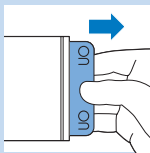
Para EEM: coloque los electrodos solo sobre músculos sanos y sin lesiones.



- 2 Limpie la piel con un paño húmedo y séquela. La piel en la que desea colocar los electrodos debe estar seca, limpia y libre de cremas o lociones.

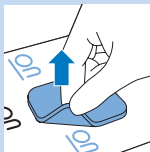
*Nota: La suciedad, la grasa o las partículas que quedan en la piel pueden alojarse en el hidrogel de los electrodos, lo cual puede tener un efecto adverso en la potencia adhesiva de los mismos.*

- 3 Saque los electrodos de la bolsa de plástico y compruebe si presentan daños o signos de desgaste.

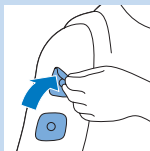


Precaución: No utilice electrodos cuya fecha de caducidad haya transcurrido. La fecha de caducidad se muestra en la bolsa de plástico resellable.

*Nota: Sustituya los electrodos cuando estén dañados o sucios, cuando hayan perdido su potencia adhesiva o cuando la estimulación resulte molesta; es decir, cuando experimente una sensación de picor o pinchazo desagradable.*



- 4** Extraiga el electrodo de la funda y colóquelo sobre la piel en el lugar que desea tratar. Consulte la sección “Colocación de los electrodos” siguiente, así como la guía de colocación.



- 5** Coloque el segundo electrodo en la parte del cuerpo que desea tratar.

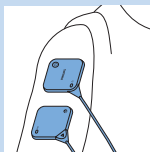
*Nota: Coloque siempre los electrodos sobre la piel antes de conectar el dispositivo.*

*Nota: No coloque los electrodos uno encima de otro o tan cerca entre sí que lleguen a tocarse.*



- 6** Conecte el dispositivo a los electrodos. Las unidades del dispositivo disponen de imanes en el centro para garantizar una conexión fácil de los conectores de metal de los electrodos. Cuando las unidades del dispositivo se asienten correctamente en los electrodos, oirá un clic.

*Nota: Puede llevar los electrodos puestos con las unidades del dispositivo conectadas a ellos debajo de la ropa durante el tratamiento.*



*Nota: Consulte la guía de colocación de los electrodos para conocer la posición recomendada de los mismos durante el tratamiento. Se trata solo de una recomendación. Puede realizar todas las actividades permitidas como uso previsto y que no estén contraindicadas en el capítulo “Importante” cuando lleve el dispositivo en el cuerpo. También puede seguir llevando el dispositivo en el cuerpo entre cada tratamiento.*

## Colocación de los electrodos

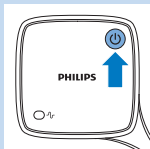
Para obtener unos resultados de estimulación óptimos, es importante colocar correctamente los electrodos. Asegúrese siempre de que la sensibilidad de la piel de la zona que va a tratar es normal antes de colocar los electrodos. La colocación óptima puede variar ligeramente entre una persona y otra, por lo que debe probar a mover los electrodos hasta que obtenga los resultados más eficaces.

En algunos casos, puede resultar útil marcar la zona para futuros usos. Para obtener sugerencias sobre la colocación de los electrodos, consulte “Guía de colocación de los electrodos”. Tenga en cuenta que es posible que necesite ayuda para colocar los electrodos en determinadas zonas del cuerpo.

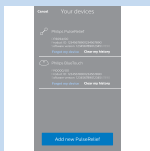
Como norma general, coloque los electrodos sobre la zona de tratamiento o cerca de la misma. La estimulación puede provocar una contracción muscular visible, especialmente en los programas TENS con ráfagas (programas del 7 al 11). No se trata de algo nocivo, pero si estas contracciones le resultan molestas, pruebe a mover los electrodos a otro lugar. Tenga en cuenta que al utilizar los programas EEM (programas del 16 al 20), la contracción muscular es un efecto deseado. Si no se produce contracción muscular en un programa EEM, significa que no ha colocado los electrodos correctamente o ha elegido una intensidad demasiado baja.

**No coloque los electrodos sobre el seno carotídeo de los laterales del cuello o en la parte delantera del mismo, sobre el pecho o en la cabeza. No coloque los electrodos sobre piel enrojecida o inflamada y piel con heridas abiertas, lesiones cancerosas o erupciones (consulte el capítulo “Contraindicaciones, reacciones y efectos secundarios”).**

## Uso de la aplicación para iniciar y detener un tratamiento



- 1 Active la función Bluetooth de su dispositivo móvil.
- 2 Utilice el botón de encendido/apagado para poner el dispositivo en modo de espera.
  - ▶ El indicador de estado del dispositivo se ilumina en verde de forma permanente para indicar que el dispositivo está en modo de espera y listo para el tratamiento.
  - ▶ Si no inicia el tratamiento antes de 5 minutos, el dispositivo se apaga automáticamente. Si ocurre esto, primero debe pulsar el botón de encendido/apagado de nuevo para iniciar el tratamiento.



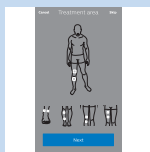
- 3 Abra la aplicación de tratamiento de Philips.
- 4 La aplicación selecciona automáticamente PulseRelief si solo se ha emparejado un dispositivo PulseRelief con la misma. Si se han emparejado un dispositivo PulseRelief y un dispositivo BlueTouch con la aplicación, toque "PulseRelief" para seleccionar el dispositivo.

### Selección de una zona de tratamiento

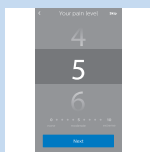
La primera vez que lo utilice, siempre deberá seleccionar la zona que va a tratar. Si ha utilizado el dispositivo antes, puede elegir entre "My previous treatment" (Tratamiento anterior) para repetir el tratamiento anterior o "Select new treatment" (Seleccionar tratamiento nuevo) para iniciar un tratamiento diferente.



- 1 Gire la animación del cuerpo en la pantalla.



- 2 Toque una de las ubicaciones sugeridas para colocar los electrodos para seleccionar la zona que desea tratar.



- 1 Deslice verticalmente para valorar la intensidad del dolor en una escala del 0 al 10. Si no experimenta dolor, toque 0 y si experimenta un dolor insoportable, toque 10. Si el dolor es intermedio, clasifíquelo tocando el número adecuado.

*Nota: La aplicación no utiliza la intensidad del dolor que indique para determinar la intensidad del tratamiento. La valoración solo se almacena en su diario de tratamientos. Puede desactivar esta función en la pestaña de configuración de la aplicación.*

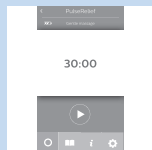


## Selección del tratamiento

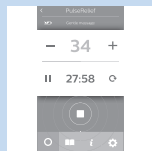
- 1 Desplácese por la lista de programas y toque un programa para seleccionarlo.
- 2 Aparece la pantalla de inicio del tratamiento.



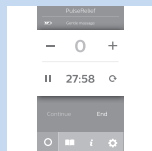
## Inicio y detención de un tratamiento



- 1 Toque el botón de reproducción de la pantalla.
  - Se abre la pantalla de tratamiento y se inicia una cuenta atrás.
  - El indicador de estado del dispositivo comienza a parpadear en naranja.



- 2 En la pantalla de tratamiento, puede tocar + o - para aumentar o reducir la intensidad hasta un nivel tolerable.



- 3 En los programas con un tiempo de tratamiento máximo especificado, el tratamiento continúa hasta que el temporizador llega a 0. En los programas que no tienen tiempo de tratamiento máximo especificado, el temporizador cuenta a partir de 0 y se para cuando el usuario detiene el tratamiento. Si desea detener o interrumpir el tratamiento, toque el cuadrado del centro del indicador de tratamiento.
  - Para reanudar el programa, toque "Continue" (Continuar) o la flecha que hay junto al tiempo.
  - Para finalizar el programa, toque "End treatment" (Finalizar tratamiento).

## Cambio a otro programa

- 1 Si desea cambiar a otro programa de tratamiento mientras se está ejecutando un programa:

- En un smartphone o iPod, toque el nombre del programa en la pantalla de tratamiento.
- En una tableta, toque "Treatment list" (Lista de tratamiento).

- 2** Se abre la lista de programas. Toque el programa de tratamiento que desea utilizar.
- 3** Aparece la pantalla de inicio del tratamiento. Toque el botón de reproducción para iniciar el tratamiento.
- 4** Toque + para aumentar la intensidad hasta un nivel tolerable.

*Nota: Al cambiar a otro programa durante el tratamiento, la intensidad se restablece automáticamente a 0 como medida de seguridad. El nivel de intensidad del programa anterior puede ser demasiado alto para el nuevo programa.*

### **Adaptación del tiempo de tratamiento**

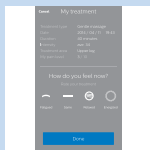
- 1** Toque el tiempo que se muestra en la pantalla de tratamiento.
- 2** Cambie el tiempo de tratamiento restante.

### **Inicio rápido**

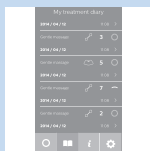
En la pantalla de inicio puede iniciar de inmediato el programa que utilizó durante el tratamiento anterior:

- 1** En la pantalla de inicio toque el nombre del tratamiento en "My previous treatment" (Tratamiento anterior).
- 2** Deslice verticalmente para valorar la intensidad del dolor en una escala del 0 al 10.
- 3** Inicie el tratamiento.

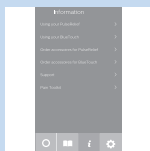
## Otras funciones de la aplicación



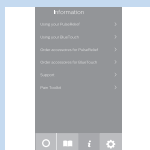
- 1 Cuando termine el programa, aparecerá una pantalla donde se le pedirá que describa cómo se siente. Para ello, deberá tocar uno de los iconos.



- 2 Toque el símbolo del libro para abrir su diario. El diario muestra cuándo realizó los tratamientos, qué programa utilizó y cuánto tiempo duró el tratamiento.
  - Toque la flecha para ver más detalles.



- 3 Toque el botón “i” para abrir la pantalla de información, que contiene los siguientes elementos:
  - Using your PulseRelief (Uso de PulseRelief)
  - Using your BlueTouch device (Uso del dispositivo BlueTouch)
  - Póngase en contacto con nosotros
  - Kit de herramientas control el dolor
  - Términos y condiciones
  - Política de privacidad

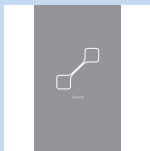
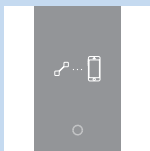
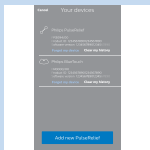


- 4 Toque el símbolo de configuración para abrir la pantalla de configuración, que contiene los siguientes elementos:
  - Los dispositivos
  - Control del nivel de dolor
  - Control de la sensación
  - Control de la zona de tratamiento
  - Ejecutar tratamiento en segundo plano
  - Acerca de

## Uso de un segundo dispositivo

Para tratar una zona del cuerpo más grande o distintas zonas del cuerpo al mismo tiempo, puede emparejar un segundo dispositivo PulseRelief con la aplicación.

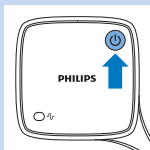
- 1 Toque el símbolo de configuración y, a continuación, toque “Sus dispositivos”.
- 2 En la parte inferior de la pantalla, toque el dispositivo que desea emparejar: PulseRelief.
- 3 Encienda el dispositivo cuando la aplicación se lo indique.
- 4 La aplicación entra en el modo de emparejamiento.
- 5 Cuando el dispositivo está emparejado con la aplicación, el icono del smartphone desaparece y solo se muestra el dispositivo.
- 6 Toque “Atrás” para volver a la pantalla de tratamiento.



## Después del uso

Precaución: Asegúrese de finalizar el tratamiento en la aplicación o pulsar el botón de encendido/apagado para apagar el dispositivo antes de retirar el dispositivo o los electrodos. Si el tratamiento

no ha finalizado cuando retire el dispositivo o los electrodos, puede experimentar una sensación molesta en los dedos al tocar los conectores. Esta sensación no es nociva, pero puede resultar molesta.



**1** Pulse el botón de encendido/apagado para apagar el dispositivo.



**2** Retire el dispositivo de los electrodos tirando del mismo.

*Nota: Si olvida apagar el dispositivo, se apagará automáticamente 5 minutos después de retirarlo.*

**3** Si ha utilizado el dispositivo con demasiada frecuencia durante el día, es recomendable recargarlo antes del siguiente tratamiento.



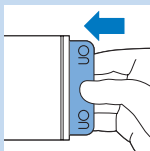
**4** Despegue los electrodos de la piel tirando por el borde.

*Nota: Puede dejar los electrodos en la misma zona mientras el tratamiento siga resultando eficaz y no se produzca irritación en la piel debajo de los electrodos. Si el tratamiento ya no resulta eficaz en una zona o se produce irritación en la piel, mueva los electrodos a una zona diferente.*

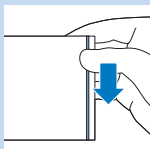
### Almacenamiento de los electrodos



**1** Coloque los electrodos de nuevo en su funda.



- 2** Vuelva a introducir la funda con los electrodos en la bolsa.



- 3** Cierre la bolsa para que no entre polvo.

*Nota: Para mantener los electrodos en buen estado y evitar que la capa de hidrogel se seque, guárdelos siempre en la bolsa resellable cuando no los tenga colocados en el cuerpo para el tratamiento. Selle la bolsa resellable para garantizar que no entra polvo.*

*Nota: Si desea guardar los electrodos durante más de un mes, manténgalos a una temperatura de entre +5 °C y 27 °C. No guarde los electrodos en el congelador o el frigorífico. Evite las altas temperaturas y la exposición a la luz solar directa.*

## Limpieza

No sumerja el dispositivo en agua ni lo enjuague bajo el grifo.

No sumerja los electrodos en agua.

- 1** Limpie el dispositivo con un paño húmedo y un limpiador suave como, por ejemplo, un lavavajillas líquido.

*Nota: También puede limpiar el dispositivo con alcohol isopropílico al 70 % (IPA).*

Precaución: No utilice limpiadores distintos a los mencionados anteriormente, ya que podrían dañar el material y hacer que pierda brillo, por ejemplo.

- 2** Si los electrodos están sucios, póngase una gota de agua en el dedo y frote suavemente la suciedad de la superficie.

*Nota: No utilice jabón ni alcohol para limpiar los electrodos.*

## Guía de resolución de problemas

En este capítulo se resumen los problemas más frecuentes que pueden surgir con el dispositivo PulseRelief. Si no puede resolver el problema con la siguiente información, visite **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)** para consultar una lista de preguntas más frecuentes o bien, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Philips en su país.

Problema	Posible causa	Solución
El indicador de batería del dispositivo se ha iluminado en color naranja y el dispositivo se ha apagado.	La pila está descargada.	Cargue el dispositivo (consulte el capítulo "Preparación para su uso").
El indicador de batería del dispositivo se ilumina en naranja de forma permanente.	La batería se está agotando.	Esto significa que a la batería le queda un 30 % de su capacidad. Recargue el dispositivo lo antes posible (consulte el capítulo "Preparación para su uso").

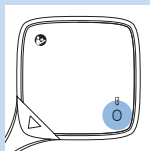
Problema	Posible causa	Solución
He experimentado una sensación molesta al tocar los conectores del dispositivo en los electrodos.	No ha finalizado el tratamiento en la aplicación o no ha pulsado el botón de encendido/apagado en el dispositivo antes de retirarlo.	Finalice siempre el tratamiento en la aplicación o pulse el botón de encendido/apagado en el dispositivo antes de retirar el dispositivo de la piel. De esta forma, evitará la sensación de molestia al tocar los conectores del dispositivo o los electrodos. Esta sensación es molesta, pero no es perjudicial.
El tratamiento resulta diferente o menos agradable de lo habitual.	La intensidad es demasiado alta o demasiado baja.	En la pantalla de configuración de programas de la aplicación, toque + o - para aumentar o reducir la intensidad. También puede elegir un programa de tratamiento diferente.
	Los electrodos no están en el lugar adecuado.	Apague el dispositivo y retírelo de los electrodos. Retire los electrodos de la piel y muévalos a un lugar ligeramente diferente.
	Los electrodos no están bien colocados.	Apague el dispositivo y retírelo de los electrodos. Compruebe si los electrodos están colocados correctamente sobre la piel.
	Los electrodos están demasiado sucios.	Puede intentar limpiar los electrodos (consulte el capítulo "Limpieza"). Si esto no sirve de ayuda, sustituya los electrodos.



Problema	Posible causa	Solución
	Los electrodos están desgastados.	Sustituya los electrodos.
	Está utilizando electrodos cuya fecha de caducidad ha transcurrido.	Retire los electrodos y utilice unos nuevos cuya fecha de caducidad no haya transcurrido.

## Señales del dispositivo

### Señales indicadoras del dispositivo



#### Indicador de batería

- El indicador de batería muestra las siguientes señales:
- 1 El indicador de batería se ilumina en naranja de forma permanente cuando la batería recargable del dispositivo se está agotando y durante el proceso de carga.
  - 2 El indicador de la batería se ilumina en verde de forma permanente cuando el dispositivo está conectado a la alimentación y cuando la batería recargable está completamente cargada.

#### Indicador de estado

- El indicador de estado del dispositivo muestra las siguientes señales:
- 1 El indicador de estado se ilumina en verde de forma permanente cuando el dispositivo está encendido y en modo de espera.



- 2 El indicador de estado parpadea en naranja durante el tratamiento para indicar que el tratamiento está en curso.
- 3 El indicador de estado parpadea en verde cuando el dispositivo se está emparejando.

## Sustitución

### Electrodos

Sustituya los electrodos si:

- Están dañados o rasgados.
- La fecha de caducidad indicada en la bolsa resellable ha transcurrido.
- Han perdido su potencia adhesiva. Nunca utilice apósitos o cintas para fijarlos en la piel.
- La estimulación pierde intensidad.
- Cuando la estimulación resulte molesta; es decir, cuando experimente una sensación de picor o pinchazo molesta.

*Nota: Sustituya siempre los electrodos por los recomendados por el fabricante para este dispositivo. Puede solicitar electrodos nuevos en [www.philips.com](http://www.philips.com).*

## Solicitud de accesorios

Para comprar accesorios o piezas de repuesto, visite [www.shop.philips.com/service](http://www.shop.philips.com/service) o acuda a su distribuidor de Philips. También puede ponerse en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Philips en su país.

### Electrodos

Puede solicitar nuevos electrodos en [www.philips.com](http://www.philips.com).

Precaución: Utilice el dispositivo solo con el adaptador, el cable y los electrodos recomendados por el fabricante.

## Garantía y asistencia

El dispositivo se ha diseñado y desarrollado con la mayor atención posible para garantizar una vida útil prevista de 5 años.

Si necesita mantenimiento o información o si tiene algún problema, visite nuestro sitio web en **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)**. También puede ponerse en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Philips en su país. El número de teléfono es:

- Dinamarca: 35 44 41 30 (de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 h)
- Finlandia: 09 88 62 50 41 (de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 h)
- Noruega: 22 97 19 50 (de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 h)
- Portugal: 800 780 903 (gratuita, de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 h)
- España: 91 349 65 80 (de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 h; sábado de 09:00 a 18:00 h)
- Suecia: 08-5792 9067 (de lunes a viernes de 09:00 a 18:00 h)
- Reino Unido: 0844 338 04 89 (5 p/min desde una línea fija de BT, otros proveedores de líneas fijas o móviles pueden ser más caros)

## Restricciones de la garantía

Las condiciones de la garantía no cubren los electrodos, ya que están sujetos a desgaste y se deben sustituir con regularidad.

**Domicilio fiscal de fabricante**

Philips Consumer Lifestyle B.V.

Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Países Bajos

**Reciclaje**

- Este símbolo significa que este producto no debe desecharse con la basura normal del hogar (2012/19/UE).



- Este símbolo significa que este producto contiene una batería recargable que no se pueden desechar junto con la basura normal del hogar (2006/66/CE). Siga las instrucciones que aparecen en la sección "Cómo extraer la batería recargable" para extraer la batería.
- Siga la normativa de su país para la recogida selectiva de productos eléctricos y electrónicos y de baterías recargables. El correcto desecho de los productos ayuda a evitar consecuencias negativas para el medio ambiente y la salud humana.
- Todas las piezas de plástico están marcadas con símbolos de reciclaje.

**Cómo extraer la batería recargable**

*Nota: Extraiga siempre las baterías recargables antes de entregar el dispositivo en un punto de recogida oficial. Si tiene problemas para extraer las baterías, puede llevar el dispositivo a un centro de servicio de Philips, que extraerá la batería por usted y la desechará de forma segura para el medio ambiente.*

- 1** Asegúrese de que las baterías recargables están agotadas. Encienda el dispositivo cuanto sea necesario hasta que no se vuelva a encender, ya que significa que las baterías se han agotado por completo.
- 2** Introduzca la punta de un destornillador plano entre las cubiertas superior e inferior en la toma micro USB.


*Nota: Esta acción destruirá el dispositivo y solo se debe ejecutar si pretende desecharlo.*

- 3** Gire el destornillador para separar las dos cubiertas.

*Nota: Puede que necesite introducir y girar el destornillador unas cuantas veces para separar las dos cubiertas.*

- 4** Cuando las cubiertas estén separadas, utilice el destornillador para retirar las baterías. Deseche las piezas de plástico y las baterías por separado de acuerdo con la normativa local.

## Especificaciones

Modelo	PR3840
Voltaje nominal (V): adaptador	100-240 ~ 150 mA
Frecuencia nominal (Hz): adaptador	50-60
Salida nominal: adaptador	5 V  500 mA
Clase	Dispositivo médico de Clase IIa
Tipo de resistencia al agua del dispositivo	IP22
Tipo de batería del dispositivo	De iones de litio
Adaptador de corriente	El adaptador se incluye como parte del sistema médico.

**Parámetros de salida de pulsos**

Rango de frecuencia	1-100 Hz
Duración del pulso	60 - 350 $\mu$ s para los programas del 1 al 20
Corriente máxima de salida	60 mA a 500 - 1000 ohmios
Voltaje de salida máximo	60V
Forma del pulso de corriente	Simétrica bifásica (corriente neta de 0 CC)

**Condiciones de funcionamiento**

Temperatura	De +5 °C a +40 °C
Humedad relativa	Del 15 % al 93 % (sin condensación)
Presión atmosférica	De 700 hPa a 1060 hPa

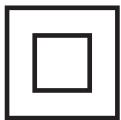
## Condiciones de almacenamiento y transporte

Temperatura: electrodos	De 0 °C a +40 °C
Temperatura: dispositivo	De -10 °C a +50 °C
Humedad relativa	Menos del 93 % (sin condensación)
Presión atmosférica	De 700 hPa a 1060 hPa

*Nota: Si desea guardar los electrodos durante más de un mes, manténgalos a una temperatura de entre +5 °C y +27 °C.*

*Nota: No guarde los electrodos en el congelador o el frigorífico. No los exponga a altas temperaturas, no los sumerja en agua ni los deje fuera de la bolsa de plástico.*

## Explicación de los símbolos



### Símbolos del adaptador y el dispositivo

- Este símbolo indica que el adaptador dispone de doble aislamiento (Clase II), de acuerdo con la directiva IEC 60601-1.



- Este símbolo significa: no tirar con la basura normal del hogar. Para obtener más instrucciones, consulte el capítulo "Reciclaje".

## Símbolos del dispositivo



- Este es el símbolo del número de serie. Este símbolo va seguido del número de serie del fabricante.



- Este es el símbolo del número de referencia. Este símbolo va seguido del número de referencia del fabricante, que es el número de modelo del dispositivo.



- Este símbolo del dispositivo significa: protegido frente al acceso a piezas peligrosas con el dedo y frente a la caída vertical de gotas de agua cuando está inclinado hasta 15 grados.



- Este símbolo significa que la parte del dispositivo que entra en contacto físico con el usuario (también conocida como pieza aplicada) es de tipo BF (Body Floating, externa al cuerpo) de acuerdo con IEC 60601-1. Las piezas aplicadas son los electrodos.



- Este símbolo significa que este dispositivo emite radiación no ionizante. Todos los dispositivos y sistemas que incluyen transmisores de radiofrecuencia o que aplican intencionadamente energía electromagnética de radiofrecuencia deben tener una etiqueta con este símbolo.





- Este símbolo significa: precaución por salida de TENS. Encontrará este símbolo en todas las conexiones de electrodos.



- Este símbolo significa "Fabricado por" y aparece junto a la dirección del fabricante legal.



- Este símbolo significa: conforme a las directivas de la CE. CE son las siglas de "Conformité Européenne". 0344 es el número del organismo notificado.



- Este símbolo significa: lea el manual de usuario antes de empezar a utilizar el dispositivo.



- Este símbolo es la marca que identifica el botón de modo de espera.



- Este es el símbolo de impulso. Aparece junto al indicador de estado.



- Este es el símbolo de la batería. Aparece junto al indicador de batería.

### **Símbolos del adaptador**



- Este símbolo significa: corriente alterna.



- Este símbolo significa: corriente continua.



- Este símbolo significa: conforme a las directivas de la CE. CE son las siglas de "Conformité Européenne".



- Este símbolo significa: se debe utilizar únicamente en interiores.



- Este símbolo significa: conector USB.

B



- Este símbolo significa: conector micro USB.



- Este símbolo es el logotipo de certificación que incluye la identificación del laboratorio de pruebas de cumplimiento acreditado.



- Este símbolo es la marca de certificación de equipos técnicos. La marca GS se basa en la ley alemana sobre seguridad de equipos y productos.

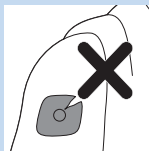


- Este símbolo muestra que el nivel de eficiencia de la CEC (California Energy Commission, Comisión de la energía de California) es V (cinco) para cumplir los requisitos de la UE.

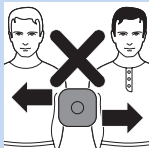


### **Símbolos de la bolsa de electrodos**

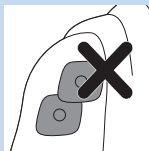
- Este símbolo significa: no utilice el aparato mientras conduce, utiliza maquinaria o realiza otras actividades que pueden presentar riesgo de lesión.



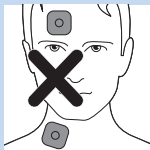
- Este símbolo significa: no utilizar electrodos dañados o desgastados o electrodos que hayan perdido su potencia adhesiva.



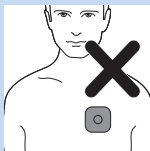
- Este símbolo significa: los electrodos debe utilizarlos una persona y no compartirlos con otras.



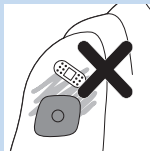
- Este símbolo significa: no coloque los electrodos uno encima de otro o tan cerca entre sí que lleguen a tocarse.



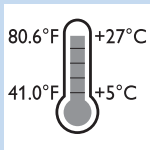
- Este símbolo significa: no coloque los electrodos en la cabeza o en el cuello.



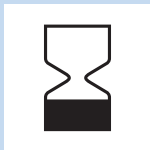
- Este símbolo significa: no coloque los electrodos en el pecho.



- Este símbolo significa: no coloque los electrodos sobre heridas abiertas, lesiones cancerosas, erupciones y piel infectada o inflamada.



- Este símbolo indica la temperatura de almacenamiento mínima y máxima de los electrodos si se guardan durante más de un mes.



- Este símbolo indica la "fecha de caducidad". Indica la fecha después de la cual los electrodos ya no se pueden utilizar.

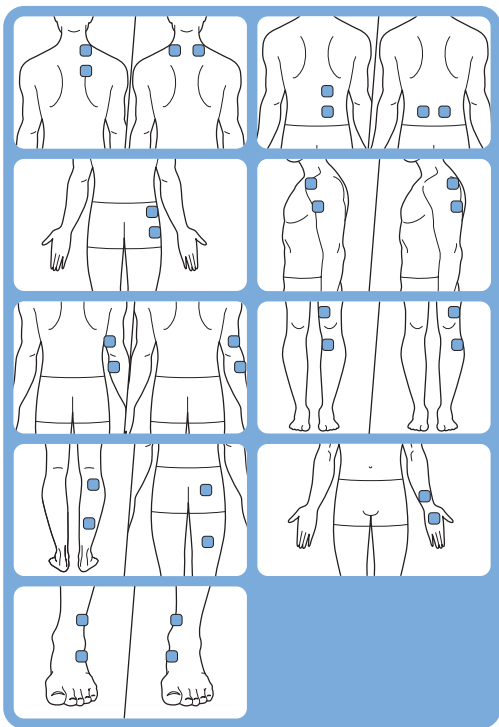
**Compatibilidad electromagnética (EMC)**

El dispositivo PulseRelief se ha aprobado según la norma de seguridad EN 60601-1-2 de EMC. Se ha diseñado para su uso típico en entornos domésticos o clínicos.

## Guía de colocación de los electrodos

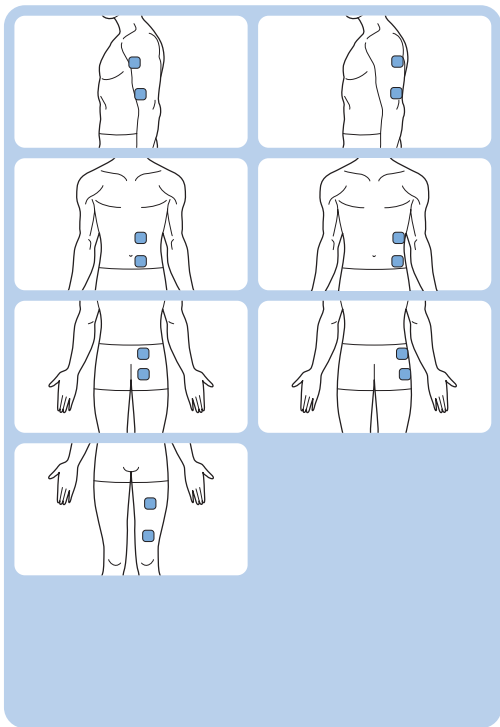
### TENS

Para obtener una descripción de los programas TENS (programas del 1 al 15), consulte el capítulo "Programas preestablecidos".



**EEM**

Para obtener una descripción de los programas EEM (programas del 16 al 20), consulte el capítulo "Programas preestablecidos".





## Sisällysluettelo

Johdanto	153
Vasta-aiheet, vastavaikutukset ja sivuvaikutukset	155
Tärkeitä turvallisuustietoja	157
Valmiit ohjelmat	164
Tuotteen yleiskuvaus	170
Käyttöönoton valmistelu	170
Laitteen käyttö	172
Käytön jälkeen	180
Vianmääritys	182
Laitteen signaalit	184
Varaosat	185
Tarvikkeiden tilaaminen	185
Takuu ja tuki	186
Kierrätys	187
Tekniset tiedot	188
Merkkien selitykset	190
Sähkömagneettiset häiriöpäästöt ja häiriönsieto	196
Elektrodien asettamisopas	197

## Johdanto

Onnittelut ostoksestasi ja tervetuloa Philips-tuotteiden käyttäjäksi! Hyödynnä Philipsin tuki ja rekisteröi tuotteesi osoitteessa **[www.philips.com/pain-relief/register](http://www.philips.com/pain-relief/register)**.

Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen kuin käytät PulseRelief-laitetta. Laitteen voi hankkia ilman reseptiä. Suosittelemme käyttämään PulseRelief-laitetta käyttöohjeessa annettujen ohjeiden mukaan, jotta saat parhaat hoitotulokset. Jos tarvitset lisätietoja tai sinulla on kysyttävää, käy osoitteessa **[www.philips.com/pain-relief](http://www.philips.com/pain-relief)** tai ota yhteyttä Philipsin kuluttajapalvelukeskukseen.

## Käyttötarkoitus

---

PulseRelief on tarkoitettu aikuisille kuluttajille, jotka kärsivät lievistä tai kohtalaisesta kroonisesta kivusta tai akuutista leikkauksen jälkeisestä kivusta. Laitteen tarkoituksena on lievittää kipua transkutaanisen hermostimulaation avulla (TNS-hoito). Voit käyttää laitetta myös sähköiseen lihasstimulaatioon (EMS). Laite soveltuu kotikäyttöön.

## TNS-hoito ja kivun hallinta

---

Transkutaaninen hermostimulaatio (TNS) on hellävarainen kivunlievitysmenetelmä. Sen on kliinisesti todistettu lievittävän kipua. Fysioterapeutit ja muut terveydenhuollon ammattilaiset käyttävät TNS-hoitoa päivittäin osana erilaisia hoitoja. TNS-hoidossa ehjän ihon läpi kulkee sähköimpulsseja, jotka aktivoivat ihon alla olevat hermot. Kliininen näyttö viittaa siihen, että TNS-hoito lievittää kipua samoin kuin hermojärjestelmän omat kipua lievittävät mekanismit, esimerkiksi kipeää kohtaa hierottaessa. Laite tuottaa sähköimpulsseja ladattavan akun voimalla. Impulssit välitetään iholle itsekiinnittyvien hydrogeelielektrodien kautta. Voit valita jonkin 15 valmiista TNS-ohjelmasta eri impulssiasetuksilla. Voit myös säätää impulssien voimakkuutta omien mieltymystesi mukaan.

## Sähköinen lihasstimulaatio

---

Sähköinen lihasstimulaatio (EMS), joka tunnetaan myös nimellä neuromuskulaarinen elektroninen stimulaatio (NMES) tai lihasten sähköstimulaatio, saa lihakset supistumaan sähköimpulsseilla. Stimulointilaite tuottaa impulsseja, jotka välitetään stimuloitaviin lihaksiin niiden lähellä olevaan ihoon kiinnitettävien elektrodien kautta. Impulssit jäljittelevät tapaa, jolla keskushermosto saa lihakset supistelevaan. Voit valita jonkin 5 valmiista EMS-ohjelmasta.

## Kivun hallinta

Me kaikki haluamme liikkua ja toimia aktiivisesti. Kipu saa meidät kuitenkin laskemaan aktiivisuustasoamme ja välttämään kipua aiheuttavaa liikettä. Tämä puolestaan heikentää kuntoamme ja kykyämme tehdä asioita, joista pidämme. Sopivan aktiivisuustason säilyttäminen on tärkeää, jotta emme jää vangiksi kivun kierteeseen. Avain kivun hallintaan on vuorotella levon ja aktiviteettien välillä itselleen parhaiten sopivalla tavalla. Jaa aktiviteetit tasaisesti koko päivän ajalle ja pidä tauko jo ennen, kuin olet sen tarpeessa. Lisää vinkkejä aktiviteettien tahdittamiseen ja kivun hallintaan saat napauttamalla infokuvaketta Philips Treatment -sovelluksessa ja valitsemalla Pain Toolkit.

## Vasta-aiheet, vastavaikutukset ja sivuvaikutukset

### Vasta-aiheet

Älä käytä laitetta, jos:

- sinulla on sydämentahdistin, kehonsisäinen defibrillaattori tai muu kehonsisäinen metallinen tai sähköinen laite (esim. lääkeannostelija), sillä näissä tapauksissa laitteen käyttö voi aiheuttaa sähköiskun, palovammoja, sähköisiä häiriöitä tai jopa kuoleman.
- sinulla on sydänsairaus.
- sinulla on epilepsia.
- olet raskauden ensimmäisellä kolmanneksella, sillä TNS-hoidon vaikutuksia sikiön kehittymiseen ei vielä tunneta. Vältä laitteen käyttämistä kohdun päällä, jotta ennenaikaisen synnytyksen riski ei kasva. Jos olet raskaana, kysy neuvoa lääkäriltä tai kättilöltä ennen laitteen käyttöä.

- kognitiiviset toimintosi ovat heikentyneet.
- sinulla on laskimon tai valtimon verisuonitukos tai laskimontukkotulehdus. Jos käytät laitetta EMS-hoitoon, se voi aiheuttaa verihyytymän.
- kärsit diagnosoimattomasta kivusta, paitsi jos lääkäri suosittelee laitteen käyttämistä.

### **Vastavaikutukset**

---

Lopeta laitteen käyttäminen ja ota yhteyttä lääkäriin, jos sen käytöllä on haittavaikutuksia.

Mahdollisiin haittavaikutuksiin voivat sisältyä seuraavat:

- iho elektrodien alla ärtyy (tosin elektrodien kanssa käytettävän geelin ei ole todettu aiheuttavan allergisia reaktioita)
- poltteen tunne elektrodien alla
- päänsärky tai muut kivuliaat tuntemukset
- pahoinvointi tai heikotus

### **Sivuvaikutukset**

---

- EMS-hoidon jälkeen lihakset voivat tuntua kipeiltä jonkin aikaa.
- Elektrodien alla tai ympärillä oleva iho voi punoittaa jonkin verran EMS-hoidon aikana tai vähän aikaa sen jälkeen. Punoitus häviää yleensä hoidon jälkeen kahdessa tunnissa. Jos iho pysyy punaisena yli vuorokauden ajan, ota yhteyttä lääkäriin.

## Tärkeitä turvallisuustietoja

### Varoitukset



#### Yleiset varoitukset

- Lue tämä käyttöopas huolellisesti ja noudata siinä annettuja ohjeita.
- Tämä on lääketieteellinen laite. Pidä laite poissa lasten ulottuvilta, sillä he eivät välttämättä osaa käyttää sitä tämän käyttöoppaan ohjeiden mukaisesti.
- Laitetta ei ole tarkoitettu sellaisten aikuisten käyttöön, joiden aistit tai henkinen toimintakyky ovat rajoittuneet. He eivät välttämättä osaa käyttää sitä tämän käyttöoppaan mukaisesti, ja laitteen käyttö voi aiheuttaa heissä levottomuutta.
- Älä käytä laitetta lapsiin, sillä sitä ei ole tarkoitettu käytettäväksi lapsiin.
- Älä tee laitteeseen tai sen elektrodeihin muutoksia. Tämä voi johtaa laitteen virheelliseen toimintaan.
- Lataa laite vain laitteen mukana toimitetulla verkkolaitteella. Muun verkkolaitteen käyttö saattaa aiheuttaa vaaratilanteen.

- Tämä laite on tarkoitettu yhden aikuisen henkilön käyttöön.

### **Älä käytä laitetta seuraaviin kehon osiin tai alueisiin:**

- Kaulan ja niskan välisen kaulan osan stimulointi kaulavaltimon kohdalla voi aiheuttaa vakavia haittoja sydämen sykkeelle ja verenpaineelle.
- Kaulan alueen stimulointi voi aiheuttaa vakavia lihaskouristuksia, jotka voivat tukkia hengitystien ja aiheuttaa hengitysvaikeuksia.
- Älä stimuloi laitteella rintakehän aluetta, sillä sähkövirran johtaminen rintakehään voi aiheuttaa sydämen rytmihäiriöitä ja johtaa kuolemaan.
- Pään yli tai molemmilla puolilla tapahtuvaa stimulointia on vältettävä, koska stimuloinnin vaikutuksia aivoihin ei tiedetä.
- Kiinnitä elektrodit vain ehjään, puhtaaseen ja terveeseen ihoon. Mikäli ihossa on haavoja tai se on ärtynyt tai vaurioitunut jollakin tavalla, laite saattaa johtaa ihoon liian suuren sähkövirran ja aiheuttaa palovammoja.

- Älä kiinnitä elektrodeja lähelle syövän vaurioittamaa aluetta, sillä laitteella voi olla niihin haitallinen vaikutus.
- Älä kiinnitä elektrodeja ihoalueeseen, josta puuttuu normaali tuntoaisti. Tämä voi johtaa siihen, ettei huomaa mahdollista normaalia suurempaa sähkövirtaa, ja aiheuttaa palovammoja.
- Älä kiinnitä elektrodeja ihoalueeseen, jossa on avohaavoja tai ihottumaa. Avohaavat saattavat johtaa ihoon liian suuren sähkövirran ja aiheuttaa palovammoja. Elektrodeista voi myös irrota aineita, jotka pääsevät avohaavojen kautta elimistöön.
- Älä kiinnitä elektrodeja ihoalueeseen, joka on turvonnut, punainen, infektoitunut, tulehtunut tai kuoriutunut (esim. laskimotulehdus, laskimontukkotulehdus tai suonikohjut). Älä stimuloi aluetta, jossa on verisuonitukos tai laskimontukkotulehdus, sillä stimulointi voi lisätä verenkiertoa ja veritulpan riskiä.

- Älä kiinnitä elektrodeja ruumiinonteloihin, kuten suuhun. Tämä laite ei ole tarkoitettu sisäiseen käyttöön.

### **Älä käytä laitetta seuraavissa olosuhteissa**

- Älä käytä laitetta kysymättä lääkäriltäsi ensin, jos saat parhaillaan hoitoa lääkäriltä.
- Älä käytä laitetta, jos sinulla on taipumus saada sisäistä verenvuotoa kaikista kolhuista tai vammoista.
- Älä käytä EMS-hoitoa, jos lihaksen supistelu voi hidastaa lihaksen parantumista. Jos lihas tai jänne on esimerkiksi repeytynyt, lihaksen supistuminen voi laajentaa repeämää samoin kuin luonnollinenkin supistuma. Älä käytä laitetta myöskään akuutin vamman tai murtuman jälkeen tai jos olet ollut äskettäin kirurgisessa toimenpiteessä. Lihasten supistuminen voi pahentaa myös jännetulehdusta.
- Älä käytä laitetta, kun ajat ajoneuvoa, käytät koneita tai olet muussa sellaisessa tilanteessa, jossa sähköinen stimulaatio voi aiheuttaa loukkaantumisen.



- Älä käytä laitetta, jos saatat nukahtaa hoidon aikana, sillä silloin saatat huomata mahdolliset vauriot liian myöhään. Jos käytät laitetta nukkumaanmenoaikaan, aseta ajastin, jotta virta katkeaa automaattisesti.
- Älä käytä laitetta kylvyssä, suihkussa tai uima-altaassa, sillä se lisää sähköiskun ja palovamman riskiä.
- Älä käytä stimulointilaitetta tilassa, jossa on sähköisiä valvontalaitteita, kuten sydänmonitoreita tai sydänsähkökäyrähälyttimiä. Ne eivät välttämättä toimi oikein, kun sähköinen stimulointilaite on käytössä.
- Älä käytä laitetta, kun sinut on kytketty korkeataajuuksiin lääketieteellisiin laitteisiin. Se voi aiheuttaa palovammoja iholla elektrodien kosketuskohdissa ja vaurioittaa laitetta.
- Älä käytä laitetta alle 1 metrin etäisyydellä lyhytaalto- tai mikroaaltotekniikkaa käyttävästä lääketieteellisestä laitteesta. Se voi aiheuttaa laitteen epätasaisen toiminnan.

- Kannettavia radiotaajuusviestintälaitteita (mukaan lukien oheislaitteita, kuten antennikaapeleita ja ulkoisia antenneja) ei saa käyttää alle 30 cm:n (12 tuuman) päässä laitteesta, mukaan lukien valmistajan määrittämät kaapelit. Muutoin laitteen suorituskyky voi huonontua.
- Muiden kuin laitteen valmistajan määrittämien tai tarjoamien lisävarusteiden, muutinten ja kaapeleiden käyttäminen voi lisätä laitteen sähkömagneettista säteilyä tai heikentää sähkömagneettisten häiriöiden sietoa ja johtaa virheelliseen toimintaan.

## **Varoitukset**

---

- Jos olet ollut äskettäin leikkauksessa, ota yhteyttä lääkäriin ennen laitteen käyttöä. Laitteen käyttö voi häiritä paranemista.
- Käytä sykäyksellisiä TNS-ohjelmia levätessäsi, sillä ne voivat aiheuttaa lihassupistuksia hoidettavalla alueella.

- Varmista, että lopetat hoidon Philips Treatment -sovelluksessa tai painat laitteen virtapainiketta ennen kuin irrotat laitteen tai elektrodit. Jos et lopeta hoitoa, magneetteihin koskeminen voi tuntua epämiellyttävältä. Tämä ei ole kuitenkaan vaarallista.
- Käytä tätä laitetta vain valmistajan suositteleman verkkolaitteen, johdon ja lisätarvikkeiden kanssa.
- Tarkista aina laite ja elektrodit ennen käyttöä vaurioiden varalta. Älä käytä laitetta tai elektrodia, jos se on vaurioitunut.
- Laite ei ole vesitiivis. Älä käytä laitetta kosteissa tiloissa äläkä anna sen kastua.
- Vaikka voit käyttää laitetta sekä sisällä että ulkona, se ei kestä kaikkia sääolosuhteita.
- Laite ei kestä korkeita ja alhaisia lämpötiloja. Tarkista käyttöolosuhteet kohdasta Tekniset tiedot.
- Elektrodien varastointi-ikä on rajoitettu. Tarkista pakkauksesta viimeinen käyttöpäivä ennen käyttöä. Älä käytä elektrodeja, joiden viimeinen käyttöpäivä

on ylittynyt. Lisätietoja uusien elektrodien tilaamisesta on kohdassa Tarvikkeiden tilaaminen.

- Älä kiinnitä elektrodeja ihoon laastarilla tai teipillä.
- Käytä ja säilytä aina elektrodeja aina kohdissa Laitteen käyttö ja Käytön jälkeen annettujen ohjeiden mukaan.
- Jos laite ei toimi tässä kuvaillulla tavalla, lopeta käyttö ja ota yhteyttä kuluttajapalvelukeskukseen. Yhteystiedot ovat kohdassa Takuu ja tuki.

### **Vastaavuus standardien kanssa**

- Laite noudattaa standardeja, jotka koskevat Ila-luokan sähköisiä lääkinnällisiä apuvälineitä ja sähköstimulointiin kotona käytettäviä laitteita.
- Tämä Philips-laite vastaa kaikkia sähkömagneettisia kenttiä (EMF) koskevia standardeja ja säännöksiä.

### **Valmiit ohjelmat**

Laitteessa on vakiona 15 valmista TNS-ohjelmaa ja 5 EMS-ohjelmaa. Huomaa, että ohjelmien järjestys luettelossa ei tarkoita, että tiettyjä ohjelmia suositeltaisiin tietynlaiseen hoitoon. Hoito-ohjelman vaikutus voi vaihdella yksilöllisesti suurestikin, joten kannattaa kokeilla erilaisia hoito-ohjelmia ja selvittää, mikä sopii itsellesi parhaiten.

## Yleiskatsaus ohjelmista

### Perinteiset TNS-ohjelmat

Perinteinen TNS-ohjelma stimuloi korkealla taajuudella. Se perustuu kivun porttikontrolliteoriaan, jonka mukaan tällainen stimulointi estää kipusignaalien pääsyn hermojärjestelmään. Sitä voidaan verrata kivun poistamiseen hieromalla. Useimmat ihmiset käyttävät perinteistä TNS-ohjelmaa 30 minuuttia kerrallaan, mutta voit käyttää sitä niin usein ja niin kauan kuin käsittely tuntuu mukavalta. Vaikutus on yleensä parhaiten havaittavissa stimuloinnin aikana ja häviää melko nopeasti hoidon jälkeen. Säädä ohjelman voimakkuutta niin, että tunnet stimuloinnin selkeästi. Stimulointi ei saa tuntua epämiellyttävältä tai kivuliaalta.

Perinteisen TNS-ohjelman nimi	Ohjelman kuvaus	Ehdotettu hoitoaika
Perinteinen	Voi antaa jatkuvan kihelmöinnin tunteen	Ei rajoitusta
Perusteellinen stimulointi	Voi antaa perusteellisemmän stimuloinnin tunteen	Ei rajoitusta
Ennen aktiviteettia	Voi antaa paikallisemmän ja pehmeämmän stimuloinnin tunteen	Ei rajoitusta
Pehmeä stimulointi	Voi antaa pehmeämmän stimuloinnin tunteen, esim. herkille vartalonosille	Ei rajoitusta
Syvä stimulointi	Voi antaa syvemmän stimuloinnin tunteen	Ei rajoitusta
Säteilevä impulssi	Voi antaa säteilevän stimuloinnin tunteen	Ei rajoitusta

### Sykäykselliset TNS-ohjelmat

Sykäykselliset TNS-ohjelmat stimuloivat korkealla taajuudella ja antavat impulssit sarjoina. Tällaisen stimuloinnin tiedetään vapauttavan endorfiinia. Endorfiinit ovat kehon tuottamia särkylääkkeitä. Voit käyttää sykäyksellisiä TNS-ohjelmia 30 minuutin ajan useita kertoja päivässä, esimerkiksi 3 kertaa. Ohjelman voimakkuus kannattaa säätää niin, että tunnet stimuloinnin voimakkaasti. Sykäykselliset ohjelmat tuntuvat yleensä terävämiltä ja voivat tuntua melko epämiellyttäviltä. Ohjelman voimakkuus kannattaa säätää myös tasolle, joka tuottaa näkyviä lihassupistuksia hoito-alueella. Nämä supistukset eivät ole haitallisia. Jos ne kuitenkin tuntuvat liian epämiellyttäviltä, voit vähentää hoidon voimakkuutta, valita jonkin toisen ohjelman tai siirtää elektrodit eri kohtaan. Käytä sykäyksellisiä TNS-ohjelmia levätessäsi, sillä ne voivat aiheuttaa lihasten supistumista hoidettavalla alueella.

Sykäyksellisen TNS-ohjelman nimi	Ohjelman kuvaus	Ehdotettu hoitoaika
Jatkuva ryöppy	Voi antaa sykkivän stimulointiryöpyä, joka vapauttaa endorfiineja kehossa	30 min *
Hidas hieronta	Voi antaa hitaamman ja hierovamman stimulointiryöpyä, joka vapauttaa endorfiineja	30 min *
Hellä hieronta	Voi antaa hellempää stimulointiryöpyä, joka vapauttaa endorfiineja kehossa	30 min *
Syvä hieronta	Voi antaa paikallisempää ja syvempää stimulointiryöpyä, joka vapauttaa endorfiineja	30 min *
Levittäytyvä ryöppy	Voi antaa laaja-alaisempää stimulointiryöpyä, joka vapauttaa endorfiineja	30 min *

\* mahdollista käyttää myös useita kertoja päivässä, asetuksia voi muuttaa sovelluksessa

### Taajuusmoduloidut TNS-ohjelmat

Taajuusmoduloidussa TNS-ohjelmassa impulssien tiheys vaihtelee suuresta pieneen. Tämä voi olla miellyttävämpää tai tehokkaampaa kuin muut ohjelmat joissakin tapauksissa. Voit käyttää taajuusmoduloituja TNS-ohjelmia noin 30 minuutin ajan useita kertoja päivässä, esimerkiksi 3 kertaa.

Taajuusmod. TNS-ohjelman nimi	Ohjelman kuvaus	Ehdotettu hoitoaika
Sekoitettu tiheys	Voi antaa virtaavan stimuloinnin tunteen	30 min *
Sykkivä hieronta	Voi antaa sykkivämmän stimuloinnin tunteen	30 min *
Syvä hieronta	Voi antaa hitaamman ja syvemmän virtaavan stimuloinnin tunteen	30 min *
Hellä hieronta	Voi antaa hellän soljuvan stimuloinnin tunteen	30 min *

\* mahdollista käyttää myös useita kertoja päivässä, asetuksia voi muuttaa sovelluksessa

### Sähköinen lihasstimulaatio (EMS) -ohjelmat

Sähköinen lihasstimulaatio (EMS), joka tunnetaan myös nimellä neuromuskulaarinen elektroninen stimulaatio (NMES) tai lihasten sähköstimulaatio, saa lihakset supistumaan sähköimpulsseilla. Tämä voi auttaa esimerkiksi lihasten vahvistamisessa. Käytä EMS-hoitoa vain terveille vahingoittumattomille lihaksille. Käytä EMS-ohjelmia vain levätessäsi (istuen, maaten), koska ne aiheuttavat lihasten

supistumista. Ensimmäisellä käyttökerralla sähköinen lihasstimulaatio voi tuntua oudolta ja epätavalliselta. Siksi suosittelemme, että aloitat käytön pienellä voimakkuudella ja totuttelet tunteeseen, ennen kuin siirryt suurempiin voimakkuuksiin. Yleensä stimuloinnin on aina tunnettava miellyttävältä. Lihassupistukset eivät saa tuntua uuvuttavilta, rasittavilta tai väsyttäviltä. Suosittelemme, että käytät raskaan fyysisen rasituksen jälkeen pientä voimakkuutta, jotta lihakset eivät väsy liikaa.

EMS-ohjelman nimi	Ohjelman kuvaus	Ehdotettu hoitoaika
Sykkivä lihasstimulointi	Voi antaa mukavan rauhoittavan tunteen	30 min *
Virtaava lihasstimulointi	Voi antaa mukavan kihelmöivän tunteen	20 min *
Aaltomainen lihasstimulointi	Voi antaa tunteen, jossa lievät supistukset ja rentoutus vuorottelevat	30 min *
Virtaa antava lihasstimulointi	Voi antaa voiman tunnetta lihaksille	25 min *
Rytmikäs lihasstimulointi	Voi antaa rytmikkään, rentouttavan tunteen	20 min *

\* mahdollista käyttää myös useita kertoja päivässä, asetuksia voi muuttaa sovelluksessa

### Ohjelmien tiedot

Seuraavassa taulukossa näet tiedot jokaisen ohjelman taajuudesta, impulssin leveydestä ja ennalta määritetystä hoitoajasta. Kaikkien ohjelmien nykyinen impulssi on aaltomuodoltaan symmetrinen ja kaksivaiheinen.



Ohjelman nimi	Ohjelman tyyppi	Taajuus	Impulssin leveys	Ohjelman kesto
Perinteinen	Perinteinen	100 Hz	200 $\mu$ s	jatkuva
Perusteellinen stimulointi	Perinteinen	40 Hz	200 $\mu$ s	jatkuva
Ennen aktiviteettia	Perinteinen	100 Hz	150 $\mu$ s	jatkuva
Pehmeä stimulointi	Perinteinen	80 Hz	60 $\mu$ s	jatkuva
Syvä stimulointi	Perinteinen	80 Hz	150 $\mu$ s	jatkuva
Säteilevä impulssi	Perinteinen	60 Hz	150 $\mu$ s	jatkuva
Jatkuva ryöppy	Sykäyksellinen	100 Hz, 2 Hz	250 $\mu$ s	30 min
Hidas hieronta	Sykäyksellinen	80 Hz, 1 Hz	200 $\mu$ s	30 min
Hellä hieronta	Sykäyksellinen	80 Hz, 3 Hz	200 $\mu$ s	30 min
Syvä hieronta	Sykäyksellinen	80 Hz, 2 Hz	150 $\mu$ s	30 min
Levittäytyvä ryöppy	Sykäyksellinen	80 Hz, 2 Hz	180 $\mu$ s	30 min
Sekoitettu tiheys	Taaj.mod.	8–100 Hz	250 $\mu$ s	30 min
Sykkivä hieronta	Taaj.mod.	2-8 Hz	250 $\mu$ s	30 min
Syvä hieronta	Taaj.mod.	2-80 Hz	180 $\mu$ s	30 min
Hellä hieronta	Taaj.mod.	8-80 Hz	150 $\mu$ s	30 min
Sykkivä lihasstimulointi	Ampl.mod.	40 Hz	200 $\mu$ s	30 min

Ohjelman nimi	Ohjelman tyyppi	Taajuus	Impulssin leveys	Ohjelman kesto
Virtaava lihasstimulointi	Ampl.mod.	50 Hz	150 $\mu$ s	20 min
Aaltomainen lihasstimulointi	Ampl.mod.	65 Hz	200 $\mu$ s	30 min
Virtaa antava lihasstimulointi	Ampl.mod.	40 Hz	350 $\mu$ s	25 min
Rytmikäs lihasstimulointi	Ampl.mod.	50 Hz	300 $\mu$ s	20 min

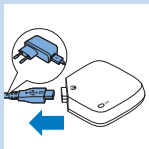
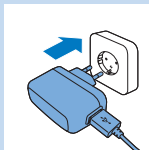
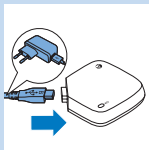
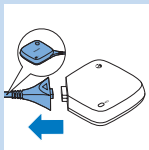
### Tuotteen yleiskuvaus (Kuva 1)

- 1 Virtapainike
- 2 Tilanilmaisin
- 3 Irrotettava liitin
- 4 Micro-USB-liitäntä
- 5 Latauksen ilmaisin
- 6 Verkkolaite
- 7 Liitäntä tavalliselle USB-liittimelle
- 8 Tavallinen USB-liitin
- 9 Micro-USB-liitin
- 10 Itsekiinnittyvät hydrogeelielektrodit

### Käyttöönoton valmistelu

#### Laitteen lataaminen

Jotta voit käyttää laitetta, sinun täytyy ensin ladata se. Lataaminen kestää noin 5 tuntia huoneenlämmössä. Kun akku on ladattu täyteen, sen virta riittää noin 8 tunnin jatkuvaan käyttöön normaaleissa käyttöolosuhteissa.

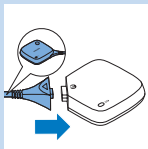


*Huomautus: Jos laite ei ole vielä täysin ladattu, kun aloitat hoidon, akun virta voi loppua hoidon aikana. Suosittelemme, että lataat akun aina täyteen ennen hoidon aloittamista.*

*Huomautus: Laitetta ei voi käyttää hoitoon, kun sitä ladataan.*

- 1** Irrota kaksi yksikköä yhdistävä johto sen laiteyksikön micro-USB-liitännästä, jossa on latauksen ilmaisin.
  - 2** Aseta verkkolaitteen johdon micro-USB-liitin laitteen micro-USB-liitäntään.
  - 3** Aseta USB-liitin verkkolaitteen liitäntään ja liitä verkkolaite pistorasiaan.
- Huomautus: Aseta USB-liitin seinäliitäntään, josta USB-liittimen irrottaminen on helppoa. Laite on liitetty verkkovirtaan vain latauksen aikana.*
- ▶ Virran merkkivalo palaa oranssina latauksen aikana. Kun akku on ladattu täyteen, latauksen ilmaisimen merkkivalo palaa vihreänä.
- 4** Irrota micro-USB-liitin laitteen micro-USB-liitännästä.

*Huomautus: USB-liitäntää saa käyttää lataukseen ainoastaan mukana toimitetun sovitimen avulla. Liitäntää voi käyttää myös kahden yksikön yhdistämiseen. Älä käytä tätä liitäntää mihinkään muuhun tarkoitukseen.*



- 5** Liitä kaksi yksikköä yhdistävä johto uudelleen asettamalla se laitteen micro-USB-liitäntään.

## Treatment-sovelluksen asennus ja käyttöönotto

Laitteen käyttö edellyttää Philipsin Treatment-sovelluksen käyttöä. Siirry Apple App Storeen tai GooglePlayhin, etsi Philips Treatment -sovellus ja paina asennuspainiketta. Lisätietoja saat pikaoppaasta.

*Huomautus: Treatment-sovellusta voidaan käyttää PulseRelief (PR3840A)- ja BlueTouch (PR3733) -laitteiden kanssa. Asennus on sama molemmille laitteille.*

## Laitteen käyttö

### Laitteen ja elektrodien kiinnitys

- 1** Varmista, että ihoalue, johon haluat kiinnittää elektrodit, näyttää terveeltä, eikä siinä ole haavoja tai ihottumaa.

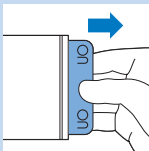
TNS-ohjelmat: Älä kiinnitä elektrodeja punoittavaan tai tulehtuneeseen ihoon tai ihoon, jossa on avohaavoja, syövän aiheuttamia vaurioita tai ihottumaa.

EMS-ohjelmat: Kiinnitä elektrodit vain terveisiin, vahingoittumattomiin lihaksiin.



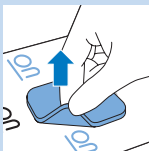
- 2** Puhdista iho kostealla liinalla ja kuivaa se. Ihon on oltava puhtas ja kuiva, eikä iholla saa olla voidetta, kun elektrodit kiinnitetään.

*Huomautus: Lika, rasva tai iholla olevat hiukkaset voivat tarttua elektrodien hydrogeeliin. Tämä heikentää elektrodien kiinnittymisominaisuutta.*



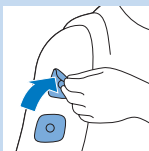
- 3** Ota elektrodit muovipussista ja tarkista, että niissä ei ole vaurioita tai kulumisen merkkejä.

Varoitus: Älä käytä elektrodeja, joiden viimeinen käyttöpäivä on umpeutunut. Viimeinen käyttöpäivä näkyy uudelleensuljettavassa muovipussissa.



*Huomautus: Vaihda elektrodit, kun ne ovat vaurioituneet tai likaiset, menettäneet kiinnittymisominaisuutensa tai kun stimulointi alkaa tuntua epämukavalta eli kun tunnet epämiellyttävää nipistelyä tai pistelyä.*

- 4** Irrota elektrodi alustastaan ja aseta se iholle hoidettavaan kohtaan. Katso lisätietoja elektrodien asettamisoppaasta sekä kohdasta Elektrodien asettaminen.



- 5** Aseta toinen elektrodi iholle hoidettavaan kohtaan.

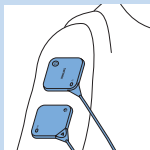
*Huomautus: Kiinnitä elektrodit aina iholle, ennen kuin liität laitteen.*

*Huomautus: Älä kiinnitä elektrodeja päällekkäin tai niin lähekkäin, että ne koskettavat toisiaan.*



- 6** Kiinnitä laite elektrodeihin. Elektrodijohdoissa on magneetit keskellä, joten ne on helppo yhdistää elektrodien metalliliittimiin. Kun elektrodijohdot kiinnittyvät elektrodeihin oikein, kuulet naksahduksen.

*Huomautus: Voit käyttää elektrodeja, joihin elektrodijohdot on kiinnitetty, vaatteiden alla, myös hoidon aikana.*



*Huomautus: Katso lisätietoja suositellusta elektrodien sijoittelusta elektrodien asettamisoppaasta. Tämä on vain suositus. Kun laite on kiinnitetty kehoosi, voit jatkaa normaalia toimiasi, jotka vastaavat laitteen käyttötarkoitusta ja joista ei ole varoitettu kohdassa Tärkeää. Voit myös pitää laitetta kiinnitettynä kehoosi hoitojen välillä.*

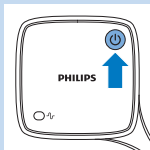
## **Elektrodien asettaminen**

Elektrodien oikea asettelu on tärkeää, jotta saa parhaat mahdolliset tulokset stimuloinnista. Varmista aina, että hoidettavan alueen ihon tuntoaisti on normaali, ennen kuin kiinnität elektrodit. Paras kiinnityspaikka voi vaihdella yksilöllisesti, joten kokeile elektrodeja eri paikoissa, kunnes saat tehokkaimmat tulokset. Joissakin tapauksissa voi olla hyödyllistä merkitä kohta tulevaa hoitokertaa varten. Elektrodien asettamista koskevia ehdotuksia on Elektrodien asettamisoppaassa. Huomaa, että saatat tarvita apua elektrodien kiinnittämiseen tiettyihin kohtiin kehoa. Yleensä elektrodit on hyvä kiinnittää lähelle hoidettavaa aluetta. Stimulointi voi aiheuttaa näkyvää lihasten supistelua. Tämä koskee erityisesti sykäyksellisiä TNS-ohjelmia (ohjelmat 7–11). Tämä ei ole terveydelle haitallista, mutta jos nämä supistukset tuntuvat epämiellyttäviltä, kokeile siirtää elektrodit eri paikkaan. Huomaa, että kun käytät EMS-ohjelmia

(ohjelmat 16–20), tarkoitus on saada lihakset supistelemaan. Jos lihakset eivät supistele EMS-ohjelman aikana, et ole asettanut elektrodeja oikein tai olet valinnut liian pienen voimakkuuden.

**Älä aseta elektrodeja kaulavaltimon poukaman kohdalle kaulan tai niskan sivujen alueelle, rintaan tai päähän. Älä sijoita elektrodeja punoittavalle tai tulehtuneelle iholle tai iholle, jossa on avohaavoja, syövän aiheuttamia vaurioita tai ihottumaa (katso kohta Vasta-aiheet, vastavaikutukset ja sivuvaikutukset).**

## Hoidon aloitus ja lopetus sovellusta käyttämällä



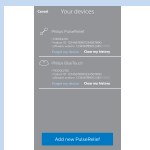
**1** Ota Bluetooth käyttöön mobiililaitteessasi.

**2** Voit siirtyä valmiustilaan virtapainikkeella.

- ▶ Laitteen tilanilmaisin syttyy palamaan vihreänä, kun laite on valmiustilassa ja valmis käyttöön.
- ▶ Jos et aloita käsittelyä 5 minuutin kuluessa, laite sammuu automaattisesti. Jos näin tapahtuu, paina ensin virtapainiketta uudelleen, jotta voit aloittaa hoidon.

**3** Avaa Philips Treatment -sovellus.

**4** Sovellus valitsee automaattisesti PulseRelief-laitteen, jos se on yhdistetty sovellukseen. Jos sekä PulseRelief- että BlueTouch-laite on yhdistetty sovellukseen, valitse laite valitsemalla PulseRelief.

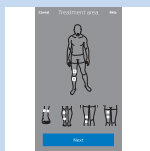


## Hoitoalueen valinta

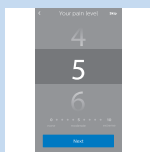
Ensimmäisellä käyttökerralla on aina valittava hoitoalue. Jos olet käyttänyt laitetta ennen, voit toistaa edellisen käsittelyn valitsemalla My previous treatment (Edellinen hoitokerta). Jos haluat aloittaa uuden hoitokerran, valitse Select new treatment (Valitse uusi hoito).



**1** Käännä näytön vartalokuvaa.



**2** Valitse haluamasi hoitoalue napauttamalla yhtä ehdotetuista elektrodien paikoista.



**1** Arvioi kivun voimakkuus asteikolla 0-10 pyyhkäisemällä pystysuoraan. Jos kipua ei ole ollenkaan, valitse 0, ja jos kipua on pahempi kuin koskaan ennen, valitse 10. Jos kivun tunne on jotakin näiden kahden väliltä, valitse sopiva numero.

*Huomautus: Sovellus ei käytä arvioimaasi kivun voimakkuutta hoidon voimakkuuden määrittämiseen. Luokitus tallennetaan ainoastaan hoitopäiväkirjaasi. Voit poistaa tämän toiminnon sovelluksen asetuksissa.*

## Hoidon valitseminen



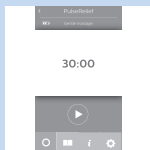
**1** Selaa ohjelmaluettelo ja valitse ohjelma napauttamalla sitä.

**2** Hoidon aloitusnäyttö tulee näkyviin.

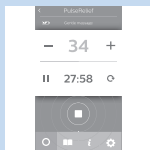


## Hoidon aloittaminen ja lopettaminen

- 1 Napauta toistopainiketta näytössä.  
 ▶ Hoitonäyttö avautuu ja ajastin alkaa laskea sekunteja.  
 ▶ Laitteen tilanilmaisain alkaa vilkkua oranssina.



- 2 Voit lisätä tai vähentää voimakkuutta miellyttävälle tasolle painamalla (+)- tai (-)-painiketta hoitonäytössä.

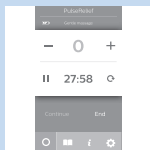


- 3 Hoito jatkuu enimmäishoitoajan sisältävissä ohjelmissa siihen saakka, kunnes ajastin saavuttaa lukeman 0. Jos ohjelmaan ei ole määritetty enimmäishoitoaikaa, ajastin käynnistyy nolasta ja on käynnissä siihen saakka, kunnes lopetat hoidon. Jos haluat lopettaa tai keskeyttää hoidon, napauta näytön keskellä olevaa neliötä .

- Jatka ohjelmaa napauttamalla Continue (Jatka) tai ajan vieressä olevaa nuolta.
- Lopeta ohjelma valitsemalla End treatment (Lopeta hoito).

## Toiseen ohjelmaan vaihtaminen

- 1 Jos haluat vaihtaa toiseen hoito-ohjelmaan ohjelman ollessa käynnissä, tee seuraavasti:
  - älypuhelin tai iPod: napauta ohjelman nimeä hoitonäytössä
  - tablet-laite: napauta kohtaa Treatment list (Hoitoluettelo).



- Ohjelmaluettelo avautuu. Napauta hoito-ohjelmaa, jota haluat käyttää.
- Hoidon aloitusnäyttö tulee näkyviin. Aloita hoito napauttamalla toistopainiketta.
- Voit lisätä voimakkuutta sopivalle tasolle napauttamalla (+)-painiketta.

*Huomautus: Kun vaihdat toiselle ohjelmaan hoidon aikana, hoidon voimakkuus palaa automaattisesti arvoon 0. Tämä on turvatoimi. Edellisen ohjelman voimakkuus saattaa olla liian suuri uudelle ohjelmalle.*

## Hoitoajan säätäminen

- Napauta hoitonäytössä näkyvää aikaa.
- Muuta jäljellä oleva hoitoaika.

## Quick start (Pika-aloitus)

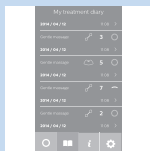
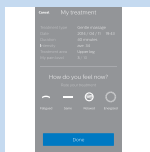
Voit käynnistää viimeksi käyttämäsi hoito-ohjelman heti aloitusnäytöstä.

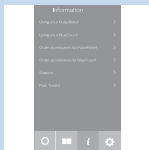
- Napauta hoidon nimeä aloitusnäytön kohdassa My previous treatment (Edellinen hoitokerta).
- Arvioi kivun voimakkuus asteikolla 0–10 pyyhkäisemällä pystysuoraan.
- Aloita hoito.

## Muita sovelluksen ominaisuuksia

- Kun ohjelma on päättynyt, näkyviin tulee näyttö, jossa sinua pyydetään kuvailemaan oloasi. Voit tehdä sen napauttamalla yhtä kuvakkeista.
- Avaa kalenteri valitsemalla kirjan kuva. Päiväkirjasta näet, milloin olet käyttänyt laitetta, mitä ohjelmaa käytit ja kuinka kauan hoito kesti.

- Katso lisätietoja napauttamalla nuolta.

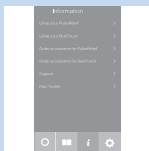




### 3 Avaa infonäyttö painamalla (i)-painiketta.

Tässä näytössä on seuraavat osiot:

- Using your PulseRelief (PulseRelief-laitteen käyttäminen)
- Using your BlueTouch device (BlueTouch-laitteen käyttäminen)
- Yhteystiedot
- Pain Toolkit (Kivun työkalut)
- Käyttöehdot
- Tietosuojamenettely

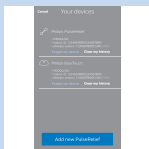


### 4 Avaa asetusnäyttö napauttamalla asetusten kuvaketta. Tässä näytössä on seuraavat osiot:

- Laitteet
- Pain level tracking (Kivun tason seuranta)
- Sensation tracking (Tuntemusten seuranta)
- Treatment area tracking (Hoitoalueen seuranta)
- Run treatment in background (Suorita hoito taustalla)
- Tietoja

## Toisen laitteen käyttäminen

Jos haluat hoitaa suurta vartalon osaa tai vartalon eri osia samanaikaisesti, voit liittää toisen PulseRelief-laitteen sovellukseen.

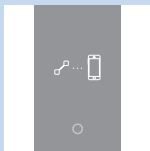


### 1 Napauta asetusten kuvaketta ja valitse Your Devices (Laitteet).

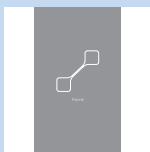
### 2 Valitse näytön alareunassa laite, jonka kanssa haluat muodostaa pariliitoksen: PulseRelief.

### 3 Kytke laitteeseen virta, kun sovellus kehottaa tekemään niin.





**4** Sovellus siirtyy pariliitostilaan.

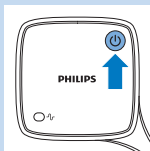


**5** Kun laite on liitetty sovellukseen, älypuhelimien kuvake poistuu näkyvistä ja vain laite näkyy.

**6** Palaa hoitonäyttöön napauttamalla Back (Takaisin).

## Käytön jälkeen

Varoitus: Varmista, että lopetat hoidon sovelluksessa tai katkaiset laitteesta virran sen virtapainikkeesta, ennen kuin irrotat laitteen tai elektrodit. Jos hoito ei ole vielä päättynyt, kun irrotat laitteen tai elektrodit, johtojen koskettaminen saattaa tuntua epämiellyttävältä. Tämä ei ole kuitenkaan vaarallista.



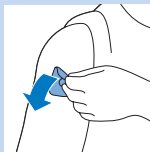
**1** Sammuta laite painamalla virtapainiketta.



**2** Irrota laite elektrodeista vetämällä se irti.

*Huomautus: Jos unohdat sammuttaa laitteen, sen virta katkeaa automaattisesti 5 minuutin kuluttua siitä, kun olet irrottanut sen.*

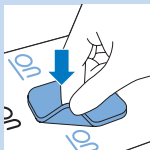
**3** Jos olet käyttänyt laitetta melko säännöllisesti päivän aikana, laite kannattaa ladata ennen seuraavaa hoitokertaa.



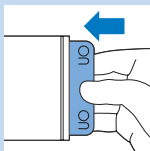
- 4** Irrota elektrodit ihosta vetämällä niiden reunoista.

*Huomautus: Voit jättää elektrodit samaan kohtaan niin kauan kuin käsittely on tehokasta ja elektrodit eivät aiheuta ihoärsytystä. Jos hoito ei enää vaikuta tehokkaasti tai iho ärtyy, siirrä elektrodit eri kohtaan.*

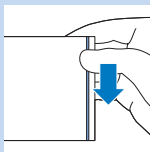
## **Elektrodien säilyttäminen**



- 1** Kiinnitä elektrodit takaisin alustaan.



- 2** Liu'uta alusta ja elektrodit takaisin pussiin.



- 3** Sulje pussi, jotta pöly ei pääse sen sisälle.

*Huomautus: Säilytä elektrodeja aina uudelleensuljettavassa pussissa, kun niitä ei käytetä hoidossa. Näin elektrodit pysyvät hyvässä kunnossa ja hydrogeelikerros ei pääse kuivumaan. Estä pölyjen pääsy säilytuspussiin sulkemalla se tiiviisti.*

*Huomautus: Jos haluat säilyttää elektrodeja yli kuukauden, säilytä niitä +5–27°C:n lämpötilassa. Älä säilytä elektrodeja pakastimessa tai jääkaapissa. Vältä niiden altistamista korkeille lämpötiloille tai suoralle auringonvalolle.*

## Puhdistaminen

Älä upota laitetta veteen äläkä huuhtele sitä vesihanalla.

Älä upota elektrodeja veteen.

**1** Puhdista laite kostealla liinalla ja miedolla puhdistusaineella, esim. astianpesuaineella.

*Huomautus: Voit myös puhdistaa laitteen 70-prosenttisellä isopropyylialkoholilla (IPA).*

Varoitus: Älä käytä muita kuin edellä mainittuja puhdistusaineita, koska muut puhdistusaineet voivat vahingoittaa laitteen materiaaleja ja se voi esimerkiksi menettää kiiltonsa.

**2** Jos elektrodit ovat likaisia, laita tippa vettä sormeesi ja hankaa lika varovasti elektrodin pinnalta pois.

*Huomautus: Älä puhdista elektrodeja saippualla tai alkoholilla.*

## Vianmääritys

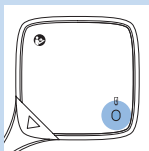
Tähän osaan on koottu tavallisimmat PulseRelief-laitteen käytössä ilmenevät ongelmat. Ellet löydä ongelmaasi ratkaisua seuraavista tiedoista, lue osoitteesta **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)** vastauksia usein kysytyihin kysymyksiin tai ota yhteys oman maasi kuluttajapalvelukeskukseen.

Ongelma	Mahdollinen syy	Ratkaisu
Laitteen latauksen ilmaisimen merkkivalo paloi oranssina, minkä jälkeen laitteesta katkesi virta.	Paristo on tyhjä.	Lataa laite (katso kohta Käyttöönoton valmistelu).
Laitteen latauksen ilmaisimen merkkivalo palaa oranssina.	Akun virta on vähissä.	Se osoittaa, että laitteessa on vain 30 % virtaa jäljellä. Lataa laite mahdollisimman pian (katso kohta Käyttöönoton valmistelu).
Tunsin epämiellyttävän tuntemuksen, kun kosketin laitteen johtoja tai elektrodeja.	Et lopettanut hoitoa sovelluksessa tai sammuttanut laitetta painamalla virtapainiketta, ennen kuin irrotit laitteen.	Lopeta hoito aina sovelluksella tai sammuta laite painamalla virtapainiketta, ennen kuin poistat laitteen iholtasi Näin vältyt epämiellyttävältä tunteelta, kun kosketat johtoja tai elektrodeja. Se ei ole vaarallista, mutta tuntuu epämiellyttävältä.
Käsittely tuntuu erilaiselta tai vähemmän miellyttävältä kuin tavallisesti.	Hoidon voimakkuus on liian suuri tai pieni.	Voit lisätä tai vähentää voimakkuutta painamalla (+)- tai (-)-painiketta ohjelman asetusnäytössä. Voit myös valita toisen hoito-ohjelman.
	Elektrodit eivät ole oikeassa paikassa.	Katkaise laitteesta virta ja irrota se elektrodeista. Irrota elektrodit iholta ja siirrä ne hieman eri kohtaan.

Ongelma	Mahdollinen syy	Ratkaisu
	Elektrodeja ei ole kiinnitetty kunnolla.	Katkaise laitteesta virta ja irrota se elektrodeista. Tarkista, että elektrodit on kiinnitetty ihoon kunnolla.
	Elektrodit ovat liian likaisia.	Voit yrittää puhdistaa elektrodeja (katso kohta Puhdistaminen). Jos tämä ei auta, vaihda elektrodit.
	Elektrodit ovat kuluneet.	Vaihda elektrodit.
	Käytät elektrodeja, joiden viimeinen käyttöpäivä on jo umpeutunut.	Irrota elektrodit ja käytä uusia, joissa on vielä käyttöaikaa jäljellä.

## Laitteen signaalit

### Laitteen merkkivalot



#### Latauksen ilmaisim

- Latauksen ilmaisimen merkkivalot ovat seuraavat:

  - 1 Latauksen ilmaisimen merkkivalo palaa oranssina, kun akku on vähissä tai kun laitetta ladataan.
  - 2 Latauksen ilmaisimen merkkivalo palaa vihreänä, kun laite on liitetty verkkovirtaan ja kun akku on ladattu täyteen.

#### Tilanilmaisim

- Laitteen tilanilmaisimen merkkivalot ovat seuraavat:

  - 1 Tilanilmaisim palaa vihreänä, kun laitteeseen on kytketty virta ja se on valmiustilassa.





- 2 Tilanilmaisin vilkkuu oranssina, kun hoito on käynnissä.
- 3 Tilanilmaisin vilkkuu vihreänä, kun laite muodostaa pariliitosta.

## Varaosat

### Elektrodit

Vaihda elektrodit, jos:

- ne ovat vaurioituneet tai repeytyneet.
- niiden viimeinen käyttöpäivä on umpeutunut. Käyttöpäivämerkintä on uudelleensuljettavassa pussissa.
- ne eivät enää kiinnity ihoon. Älä koskaan kiinnitä elektrodeja ihoosi laastarilla tai teipillä.
- stimulointi ei tunnu enää niin voimakkaalta.
- stimulointi tuntuu epämiellyttävältä eli kun tunnet epämiellyttävää nipistelyä tai pistelyä.

*Huomautus: Korvaa elektrodit aina valmistajan tälle laitteelle suosittelemilla elektrodeilla. Voit tilata uusia elektrodeja osoitteessa **www.philips.com**.*

## Tarvikkeiden tilaaminen

Voit ostaa lisävarusteita ja varaosia osoitteessa **www.shop.philips.com/service** tai Philips-jälleenmyyjältä. Voit myös ottaa yhteyden Philipsin maakohtaiseen asiakaspalveluun.

### Elektrodit

Voit tilata uusia elektrodeja osoitteessa **www.philips.com**.

Varoitus: Käytä tätä laitetta vain valmistajan suositteleman verkkolaitteen, johdon ja elektrodien kanssa.

## Takuu ja tuki

Laitte on suunniteltu ja kehitetty mahdollisimman tarkkaan, jotta sille voidaan taata odotettu 5 vuoden käyttöikä.

Jos tarvitset lisätietoja tai laitteen kanssa ilmenee ongelmia, käy sivustossamme **osoitteessa**

**[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)**. Voit myös ottaa

yhteyttä Philipsin kuluttajapalvelukeskukseen, jonka paikalliset puhelinnumerot on listattu alla:

- Tanska: 35 44 41 30 (ma–pe klo 9.00–18.00)
- Suomi: 09 88 62 50 41 (ma–pe klo 9.00–18.00)
- Norja: 22 97 19 50 (ma–pe klo 9.00–18.00)
- Portugali: 800 780 903 (maksutta, ma–pe klo 9.00–18.00)
- Espanja: 91 349 65 80 (ma–pe klo 8.00–20.00, la klo 9.00–18.00)
- Ruotsi: 08-5792 on 9067 (ma–pe klo 9.00–18.00)
- Iso-Britannia: 0844 338 04 89 (5 p/min BT-lankaliittymästä, muiden lanka- ja matkapuhelinliittymien palveluntarjoajat voivat laskuttaa enemmän).

### Takuun rajoitukset

Laitteen takuu ei kata elektrodeja, koska ne kuluvat käytössä ja on vaihdettava säännöllisesti.

### Valmistajan juridinen osoite

Philips Consumer Lifestyle B.V.

Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Netherlands

## Kierrätys



- Tämä merkki tarkoittaa, että tätä tuotetta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana (2012/19/EU).



- Tämä merkki tarkoittaa, että tuote sisältää kiinteän ladattavan akun, jota ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana (2006/66/EY). Poista akku tuotteesta noudattamalla kohdassa Akun irrottaminen annettuja ohjeita.
- Noudata maasi sähkö- ja elektroniikkalaitteiden sekä ladattavien akkujen erillistä keräystä koskevia sääntöjä. Asianmukainen hävittäminen auttaa ehkäisemään ympäristölle ja ihmisille mahdollisesti koituvia haittavaikutuksia. Kaikki muoviosat on merkitty kierrätysmerkeillä.



### Akkujen irrottaminen

*Huomautus: Poista akut aina ennen kuin viet laitteen valtuutettuun keräyspisteeseen. Jos akkujen poistaminen on hankalaa, voit viedä laitteen Philipsin palvelukeskukseen, jossa akku poistetaan ja laite hävitetään ympäristöystävällisellä tavalla.*

- 1** Varmista, että akut ovat tyhjiä. Kytke laitteeseen virta niin monta kertaa kuin on tarpeen, kunnes et voi enää käynnistää laitetta, koska akut ovat täysin tyhjentyneet.

- 2** Aseta tasakantainen ruuvitaltta micro-USB-liitännän ylä- ja alakuoren väliin.


*Huomautus: Tämä toimenpide tuhoaa laitteen ja on tehtävä vain, jos aiot hävittää laitteen.*

- 3** Irrota kuoret toisistaan kääntämällä ruuvitalttaa.

*Huomautus: Ruuvitalttaa on ehkä käännettävä useamman kerran, ennen kuin kuoret irtoavat toisistaan.*

- 4** Kun kuoret irtoavat toisistaan, irrota akut ruuvitaltan avulla. Hävitä muoviosat ja akut erikseen paikallisten säädösten mukaisesti.

## Tekniset tiedot

Malli	PR3840
Nimellisjännite (V) – verkkolaite	100–240 ~ 150mA
Nimellistaajuus (Hz) – verkkolaite	50–60
Nimellinen lähtö – verkkolaite	5 V  500 mA
Suojausluokka	Ila-luokan lääkinällinen laite
Veden sisäänpääsy – laite	IP22
Akkutyyppe – laite	Li-ioni
Verkkolaite	Verkkolaite on määritelty osa lääketieteellistä laitetta.

## Impulssin lähtöparametrit

Taajuusalue	1–100 Hz
Valopulssin kesto	60–350 $\mu$ s ohjelmissa 1–20
Suurin lähtöteho	60 mA (500–1000 ohmia)
Lähtöjännite enintään	60 V
Nykyisen pulssin muoto	Kaksivaiheinen, symmetrinen (kokonaisvirta 0 DC)

## Käyttöolosuhteet

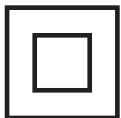
Lämpötila	+5...+40 °C
Suhteellinen kosteus	15–93 % (tiivistymätön)
Ilmanpaine	700–1060 hPa

## Säilytys ja kuljetus

Lämpötila – elektrodit	0...+40 °C
Lämpötila – laite	–10...+50 °C
Suhteellinen kosteus	alle 93 % (tiivistymätön)
Ilmanpaine	700–1060 hPa

**Huomautus:** Jos haluat säilyttää elektrodeja yli kuukauden, varmista, että ne säilytetään lämpötilassa +5...+27 °C.

**Huomautus:** Älä säilytä elektrodeja pakastimessa tai jääkaapissa. Älä altista niitä korkeille lämpötiloille äläkä upota niitä veteen tai jätä ulos muovipussissa.

**Merkkien selitykset****Verkkolaitteen ja laitteen merkinnät**

- Verkkoalaite on kaksoiseristetty (luokka II) IEC 60601-1-standardin mukaisesti.



- Älä hävitä tavallisen talousjätteen mukana. Lisätietoja on kohdassa Kierrätys.

**Laitteen merkinnät**

- Sarjanumeron merkki. Sen jälkeen tulee valmistajan sarjanumero.



- Viitenumeron merkki. Sen jälkeen tulee valmistajan viitenumero, joka on laitteen tyyppinumero.



- Vaaralliset osat on kosketussuojattu sormelta. Suojattu myös pystysuoraan tippuvalta vedeltä, kun laitetta kallistetaan enintään 15 astetta.



- Tämä merkki tarkoittaa, että laitteen ihoa vasten painautuva osa (tunnetaan myös nimellä potilasliityntäosa) on IEC 60601-1-standardin mukaisesti BF-tyyppinen (kelluva). Potilaaseen liittyvät osat ovat elektrodeja.



- Tämä merkki tarkoittaa, että laite lähettää ionisoimatonta säteilyä. Kaikissa laitteissa ja järjestelmissä, jotka sisältävät radiotaajuuslähettämiä tai käyttävät tarkoituksella radiotaajuisia sähkömagneettista energiaa, on oltava merkintä, jossa on tämä merkki.



- Varoitus.TNS-lähtö.Tämä merkki on kaikkien elektrodien liitäntöjen lähellä.



- Valmistaja.Tämä merkki on laillisen valmistajan osoitteen vieressä.



- Euroopan yhteisön direktiivien mukainen. CE on lyhenne sanoista Conformité Européenne, eurooppalainen yhdenmukaisuus. Koodi 0344 on tarkastuslaitoksen numero.



- Lue käyttöopas ennen laitteen käyttöä.



- Valmiustila-painikkeen merkki.



- Impulssin merkki. Näkyy tilanilmaisimen vieressä.



- Akun merkki. Näkyy latauksen ilmaisimen vieressä.



### **Verkkolaitteen merkinnät**

- Vaihtovirta.





- Tasavirta.



- Laite on Euroopan unionin direktivien mukainen. CE on lyhenne sanoista Conformité Européenne, eurooppalainen yhdenmukaisuus.



- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.



- USB-liitäntä.



- Micro-USB-liitäntä.



- Sertifiointilogo, johon sisältyy laillistetun testauslaitoksen tunnistetiedot.



- Teknisten laitteiden sertifiointimerkki. GS-merkki perustuu saksalaiseen laite- ja tuoteturvallisuussäädökseen.

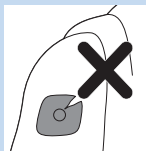


- Merkki ilmaisee, että kuormittamattoman tehon CEC (California Energy Commission) -tehokkuustaso on V (5), mikä täyttää EU:n vaatimukset.

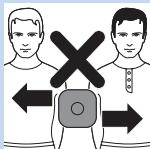


### **Elektrodipussin merkinnät**

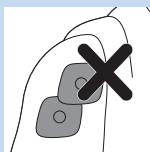
- Älä käytä laitetta, kun ajat ajoneuvoa, käytät koneita tai teet mitään muuta, mikä voi aiheuttaa loukkaantumisen.



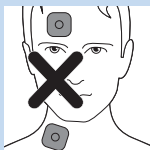
- Älä käytä vaurioituneita tai kuluneita elektrodeja, jotka ovat menettäneet kiinnittymisominaisuutensa.



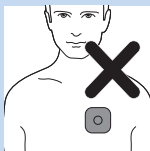
- Elektrodit on tarkoitettu vain yhden henkilön käyttöön, ei jaettavaksi muiden kanssa.



- Älä aseta elektrodeja päällekkäin tai niin lähellä, että ne koskettavat toisiaan.



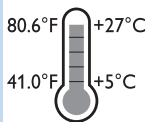
- Älä aseta elektrodeja päähän tai niskan tai kaulan alueelle.



- Älä aseta elektrodeja rintaan.



- Älä aseta elektrodeja ihoon, jossa on avohaavoja, syövän aiheuttamia vaurioita tai ihottumaa, äläkä tartunnan saaneeseen tai tulehtuneeseen ihoon.



- Elektrodien säilytyksen vähimmäis- ja enimmäislämpötila, jos ne varastoidaan yli kuukaudeksi.



- Viimeinen käyttöpäivä. Sen jälkeen elektrodeja ei saa enää käyttää.

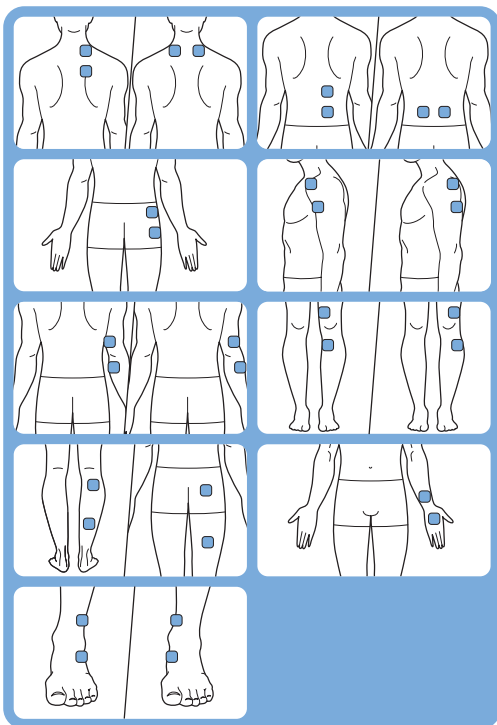
## Sähkömagneettiset häiriöpäästöt ja häiriönsieto

### Sähkömagneettinen yhteensopivuus (EMC)

PulseRelief-laite on EMC-turvallisuusstandardin EN 60601-1-2 mukainen. Se on tarkoitettu käytettäväksi tavallisissa kotioiloissa tai kliinisissä ympäristöissä.

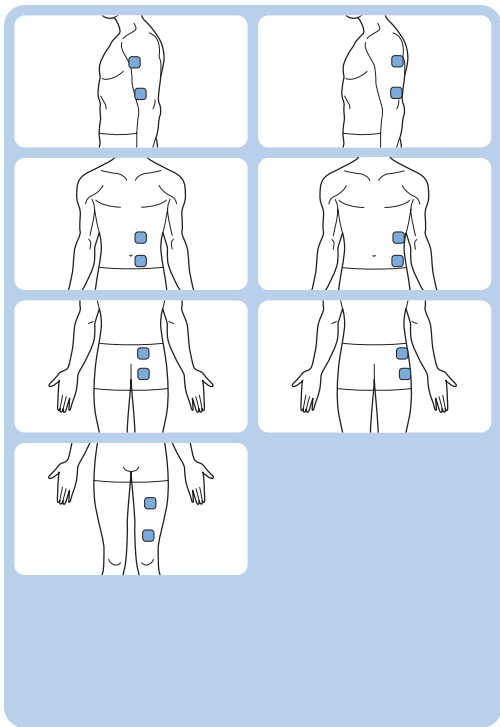
**Elektrodien asettamisopas****TNS**

TNS-ohjelmat (ohjelmat 1–15) on kuvattu kohdassa Valmiit ohjelmat.



**EMS**

EMS-ohjelmat (ohjelmat 16–20) on kuvattu kohdassa  
Valmiit ohjelmat.



## Innholdsfortegnelse

Innledning	199
Kontraindikasjoner, reaksjoner og bivirkninger	201
Viktig sikkerhetsinformasjon	202
Forhåndsinnstilte programmer	210
Produktoversikt	218
Før bruk	218
Bruke enheten	220
Etter bruk	228
Feilsøking	230
Signaler på enheten	232
Utskiftning	233
Bestille tilbehør	233
Garanti og støtte	234
Resirkulering	235
Spesifikasjoner	236
Symbolforklaring	238
Elektromagnetisk stråling og immunitet	244
Veiledning for plassering av elektroder	245

## Innledning

Gratulerer med kjøpet, og velkommen til Philips! Du får best mulig nytte av støtten som Philips tilbyr, hvis du registrerer produktet ditt på **[www.philips.com/pain-relief/register](http://www.philips.com/pain-relief/register)**. Les denne brukerhåndboken nøye før du bruker PulseRelief-enheten. PulseRelief-enheten er tilgjengelig uten resept. For å oppnå optimalt behandlingsresultat med PulseRelief-enheten anbefaler vi at du bruker den i henhold til behandlingsinstruksjonene i denne brukerhåndboken. Hvis du trenger mer informasjon eller har spørsmål, kan du besøke **[www.philips.com/pain-relief](http://www.philips.com/pain-relief)** eller kontakte Philips' forbrukerstøtte i landet der du bor.

---

## Beregnet bruk

PulseRelief er beregnet på å brukes av voksne som opplever milde til moderate kroniske smerter eller akutte postoperative smerter. Formålet med denne enheten er å gi smertelindring gjennom transkutan elektrisk nervestimulering (TENS). Den kan også brukes til elektrisk muskelstimulering (EMS). Enheten er egnet for hjemmebruk.

---

## TENS og smertehåndtering

Transkutan elektrisk nervestimulering (TENS) er en ikke-invasiv smertelindringsmetode som er klinisk bevist å kunne bidra til smertelindring. Fysioterapeuter og annet helsepersonell bruker TENS daglig som en del av sin behandling. TENS-behandling avgir elektriske pulser over intakte hudoverflater for å aktivere underliggende nerver. Kliniske bevis indikerer at TENS gir smertelindring på en lignende måte som nervesystemets egne smertelindringsmekanismer, for eksempel tilsvarende massering av et smertefullt område.

Enheten bruker et oppladbart batteri for å generere pulser. Disse pulsene påvirker huden gjennom selvheftende hydrogel-elektroder. Du kan velge ett av 15 forhåndsinnstilte TENS-programmer med ulike pulsinnstillinger, og du kan justere intensiteten på pulseringen etter eget ønske.

---

## Elektrisk muskelstimulering

Elektrisk muskelstimulering (EMS), også kjent som nevro-muskulær elektrisk stimulering (NMES) eller elektromyostimulering, bruker elektriske pulser til å fremkalle muskelsammentrekninger. En stimuleringsenhet genererer pulser og avgir dem via elektroder på huden nær musklene du vil stimulere. Pulsene etterligner måten sentralnervesystemet fremkaller muskelsammentrekninger. Du kan velge ett av fem forhåndsinnstilte EMS-programmer.



## Smertehåndtering

Vi setter alle pris på våre daglige aktiviteter. Men når du opplever smerte, er den instinktive reaksjonen å redusere aktivitetsnivået for å unngå smerte. Som et resultat blir du i dårlig form og mindre i stand til gjøre de tingene du liker. Å være i aktivitet, uten å overdrive det, er viktig for å unngå å bli fanget i en syklus av kronisk smerte. Nøkkelen til selv å håndtere smerte er avpasset aktivitet: fordeling av aktivitet og hvile utover dagen i en rytme som føles komfortabel. Nøkkelen til aktivitetsavpassing ligger i å spre aktivitetene utover dagen og "ta en pause før du trenger det". Du finner flere tips om aktivitetsavpassing og smertehåndtering ved å trykke på info-ikonet i Philips Treatment-appen og velge Pain Toolkit (Smerteverktøy).

## Kontraindikasjoner, reaksjoner og bivirkninger

### Kontraindikasjoner

Ikke bruk enheten hvis

- du har en pacemaker, implantert defibrillator eller annen implantert metallisk eller elektronisk enhet (f.eks. medikamentleveringssystem), da bruk av enheten i slike tilfeller kan medføre elektrisk støt, forbrenning, elektriske forstyrrelser eller til og med døden.
- du har en hjertesykdom.
- du har epilepsi.
- du er i første trimester av svangerskapet, siden det ikke er kjent hvordan TENS påvirker fosteret. Unngå bruk over livmoren under svangerskapet for å unngå at fødselen settes i gang. Hvis du er gravid, bør du alltid snakke med lege eller jordmor før du begynner å bruke enheten.

- du har en kognitiv svekkelse.
- du har vene- eller arterietrombose eller tromboflebitt. Hvis du bruker enheten for EMS, er det fare for å utløse blodpropp.
- du har udiagnostiserte smerter; med mindre legen din anbefaler bruk av denne enheten.

### **Reaksjoner**

---

Stans bruken av enheten og ta kontakt med lege hvis du opplever uheldige reaksjoner ved bruk av enheten.

Mulige uheldige reaksjoner kan omfatte følgende:

- hudirritasjon under elektrodene, selv om gelen som brukes med elektrodene, ikke er kjent for å forårsake allergiske reaksjoner
- forbrenninger under elektrodene
- hodepine eller andre smertefulle reaksjoner
- kvalme eller svimmelhetsfølelse

### **Bivirkninger**

---

- Det kan oppstå sårhet i musklene en tid etter EMS-behandlingen.
- Huden kan bli rød under eller rundt elektrodene under og kort etter EMS-behandlingen. Disse symptomene forsvinner vanligvis innen to timer etter behandlingen. Hvis huden er rød en dag eller mer etter behandlingen, bør du kontakte lege.

## **Viktig sikkerhetsinformasjon**

### **Advarsler**

---

#### **Generelle advarsler**

- Les denne brukerhåndboken nøye og hold deg alltid til behandlingsinstruksjonene.



- Dette er en medisinsk enhet. Enheten må oppbevares utilgjengelig for barn. Det er ikke sikkert at barn klarer å bruke enheten i henhold til instruksjonene i denne brukerhåndboken.
- Dette apparatet er ikke beregnet for bruk av voksne med redusert sansevne eller psykisk funksjonsevne. Det er ikke sikkert de klarer å bruke apparatet i henhold til instruksjonene i denne brukerhåndboken, og de kan bli opprørte av behandlingen.
- Ikke bruk enheten på barn, da enheten ikke er laget for bruk på barn.
- Ikke modifier enheten eller elektrodene. Det kan føre til feilfunksjon.
- Bruk kun adapteren som følger med, til å lade enheten. Bruk av en annen adapter kan føre til en farlig situasjon.
- Denne enheten er utformet for bruk av og på en enkelt voksen person.

## **Ikke bruk enheten til eller behandle følgende deler eller områder**

- Stimulering på sidene av halsen over karotis-sinus kan medføre svært uheldige virkninger på hjerterytme eller blodtrykk.
- Stimulering foran på halsen kan medføre alvorlige muskelsammentrekninger som kan stenge for luftveiene og resultere i pustebesvær.
- Ikke bruk enheten til å stimulere over brystet, da elektriske strømninger i brystet kan medføre potensielt dødelige hjerterytmeforstyrrelser.
- Stimulering på hodet eller på motstående sider av hodet må unngås, da virkningene på hjernen ikke er kjent.
- Ikke plasser elektrodene på hud som ikke er intakt, ren eller frisk. Hvis huden er åpen, irritert eller skadet, kan det resultere i at for mye strøm påføres området, noe som kan medføre brannskader.

- Ikke plasser elektrodene i nærheten av kreftlesjoner, da det kan ha negativ effekt på lesjonen.
- Ikke plasser elektrodene på hudområder uten normal følelse. Det kan føre til at du ikke er oppmerksom på hvor sterk strømmen er, noe som kan medføre elektriske brannskader på huden.
- Ikke plasser elektrodene over åpne sår eller utslett. Hvis du har åpne sår, kan det resultere i at for mye strøm påføres området, noe som kan medføre brannskader. Det kan også føre til at stoffer fra elektroden trenger inn i huden.
- Ikke plasser elektrodene over hovne, røde, infiserte eller betente områder eller hudutslett (f.eks. flebitt, tromboflebitt og åreknuter). Du må ikke stimulere områder med trombose eller tromboflebitt, da stimuleringen kan øke sirkulasjonen og øke risikoen for emboli.
- Ikke plasser elektrodene inne i kroppens hulrom, for eksempel i munnen. Denne enheten er ikke egnet til innvortes bruk.

## **Ikke bruk enheten under følgende omstendigheter**

- Ikke bruk enheten hvis du er under legeoppsyn og ikke har konsultert med legen først.
- Ikke bruk enheten hvis du har lett for å få innvendige blødninger ved støt eller skader.
- Ikke bruk EMS-stimulering til sammentrekning av en muskel hvis sammentrekning av muskelen kan avbryte helbredelsesprosessen. Hvis for eksempel muskelen eller senen er revet over, kan muskelsammentrekning forverre skaden, på samme måte som en villet muskelsammentrekning. Dette kan også skje etter et nylig kirurgisk inngrep eller etter akutt skade eller fraktur. Muskelsammentrekning ved senebetennelse kan også forverre symptomer.
- Ikke bruk enheten mens du kjører, betjener maskiner eller utfører en aktivitet der elektrisk stimulering kan gi økt risiko for skade.
- Ikke bruk enheten hvis det er sannsynlig at du sovner under

- behandlingen, da dette kan medføre at eventuelle skader oppdages for sent. Hvis du bruker enheten ved sengetid, stiller du timeren slik at enheten slår seg av automatisk.
- Ikke bruk enheten i badekar, dusj eller svømmebasseng. Dette øker faren for elektrisk støt og brannskader.
  - Ikke bruk enheten i nærheten av elektronisk overvåkingsutstyr (f.eks. hjerterytmemonitorer; EKG-alarmer), da slike kan slutte å fungere ordentlig når elektrostimulatoren er i bruk.
  - Ikke bruk enheten når du er koblet til høyfrekvent kirurgisk utstyr. Dette kan resultere i brannskader på huden under elektrodene og kan skade enheten.
  - Enheten må brukes minst én meter unna medisinsk kortbølgeutstyr eller mikrobølgeutstyr. For kort avstand til dette utstyret kan føre til ustabile resultater fra enheten.
  - Bærbart RF-kommunikasjonsutstyr (inkludert tilleggsutstyr som

antennekabler og eksterne antenner) skal brukes minst 30 cm (12 tommer) unna enhetens deler, inkludert kabler spesifisert av produsenten. Hvis ikke kan yteevnen til utstyret bli dårligere.

- Bruk av tilbehør, transdusere og kabler som ikke er spesifisert eller levert av utstyres produsent, kan føre til at utstyret får økt elektromagnetisk stråling eller dårligere elektromagnetisk immunitet, eller at det ikke fungerer på riktig måte.

---

### **Forsiktighetsregler**

- Hvis du nylig har blitt operert, må du rådføre deg med legen din før du bruker enheten. Bruk av enheten kan rive opp operasjonssåret.
- Bruk Burst TENS-programmene (Serie) mens du hviler, da disse programmene kan resultere i muskelsammentrekninger i området som skal behandles.
- Sørg for å avslutte behandling i Philips Treatment-appen eller trykke på av/på-knappen på enheten før du fjerner enheten eller elektrodene.



- Hvis du ikke avslutter behandlingen, kan du oppleve en ubehagelig følelse i fingrene når du berører magnetene. Denne følelsen er ikke skadelig, men kan være ubehagelig.
- Denne enheten må kun brukes med adapter, ledning og tilbehør anbefalt av produsenten.
  - Kontroller alltid enheten og elektrodene for skade før bruk. Ikke bruk enheten eller en elektrode hvis den er skadet.
  - Enheten er ikke vanntett. Ikke bruk enheten i våte omgivelser, og pass på at den ikke blir våt.
  - Selv om du kan bruke enheten både innendørs og utendørs, tåler den ikke alle værtyper.
  - Enheten tåler ikke høye og lave temperaturer. Driftsforholdene er beskrevet i avsnittet Spesifikasjoner.
  - Elektrodene har begrenset hyllelevetid. Kontroller holdbarhetsdatoen på emballasjen før bruk. Ikke bruk elektrodene hvis holdbarhetsdatoen har utløpt. Hvis du vil bestille nye elektroder, kan du se avsnittet Bestille tilbehør.

- Ikke bruk plaster eller tape til å feste elektrodene til huden.
- Bruk og oppbevar alltid elektrodene i henhold til instruksjonene i avsnittene Bruke enheten og Etter bruk.
- Hvis enheten ikke fungerer som beskrevet her, må du avslutte bruken og ta kontakt med Philips' forbrukerstøtte. Kontaktinformasjon finnes i avsnittet Garanti og kundestøtte.

---

### **Overholdelse av standarder**

- Enheten overholder aktuelle standarder for denne typen elektromedisinske apparater i klasse IIa, samt for elektrostimulerende apparater for hjemmebruk.
- Dette Philipsapparatet overholder alle aktuelle standarder og forskrifter for eksponering for elektromagnetiske felt.

### **Forhåndsinnstilte programmer**

Enheten kommer som standard med 15 forhåndsinnstilte programmer for TENS og 5 forhåndsinnstilte programmer for EMS. Vær oppmerksom på at rekkefølgen på programmene i listen ikke er en anbefaling av bestemte programmer for spesifikke forhold. Da effekten av et behandlingsprogram kan variere sterkt fra person til person, anbefaler vi at du prøver ut ulike behandlingsprogrammer for å finne ut hvilket som fungerer best for deg.

## Programoversikt

### Programmer for konvensjonell TENS

Konvensjonell TENS er et vanlig TENS-program med høyfrekvent stimulering. Det er basert på portteorien (Gate Control Theory) som hevder at denne typen stimulering vil blokkere overføring av smertesignaler i nervesystemet. Dette kan sammenlignes med å "gni vekk smerten". De fleste bruker konvensjonell TENS i 30 minutter per økt, men du kan bruke det så ofte og så lenge det føles komfortabelt. Effekten er vanligvis mest merkbar under stimuleringen og avtar generelt ganske raskt etter stimuleringen. Du må justere intensiteten til programmet slik at du tydelig føler stimuleringen. Stimuleringer må ikke føles ubehagelige eller smertefulle.

Navn på program for konvensjonell TENS	Programbeskrivelse	Foreslått behandlingstid
Conventional (Konvensjonelt)	Kan gi en vedvarende, kilende stimulering	Ingen grense
Thorough stimulus (Grundig stimulus)	Kan gi en mer grundig stimuleringseffekt	Ingen grense
Pre-activity (Pre-aktivitet)	Kan gi en mer lokal og myk stimuleringseffekt	Ingen grense
Soft stimulus (Myk stimulus)	Kan gi en mykere stimuleringseffekt, f.eks. for ømfintlige kroppsdeler	Ingen grense
Deep stimulus (Dyp stimulus)	Kan gi en dypere stimuleringseffekt	Ingen grense
Radiating pulse (Strålende puls)	Kan gi en mer strålende stimuleringseffekt	Ingen grense

**Burst TENS-programmer (Serie-TENS)**

Burst TENS (Serie-TENS) gir en høyfrekvent stimulering som kommer i en serie av pulser. Denne typen stimulering er kjent for å frigjøre endorfiner. Endorfiner er smertestillende stoffer produsert av kroppen. Du kan bruke Burst TENS rundt 30 minutter flere ganger om dagen, for eksempel tre ganger. Vi anbefaler at du justerer intensiteten på Burst-programmet slik at du føler kraftig stimulering. Burst-programmer gir generelt en skarpere følelse, noe som kan føles relativt ubehagelig. Det anbefales også at du justerer intensiteten opp til et nivå som produserer synlige muskelsammentrekninger i området som skal behandles. Disse sammentrekningene er ikke skadelige. Hvis disse sammentrekningene føles for ubehagelige, kan du redusere intensiteten, velge et annet program eller flytte elektrodene til et annet sted. Påfør Burst TENS-programmer mens du hviler, da de kan resultere i muskelsammentrekninger i området som skal behandles.

Navn på Burst TENS-program	Programbeskrivelse	Foreslått behand- lingstid
Continuous burst (Vedvarende serie)	Kan gi en pulserende seriestimulering for å frigjøre endorfiner i kroppen	30 min*
Slow kneading (Sakte knaing)	Kan gi en saktere og masserende seriestimulering for å frigjøre endorfiner	30 min*
Mild kneading (Mild knaing)	Kan gi en mildere seriestimulering for å frigjøre endorfiner i kroppen	30 min*
Deep kneading (Dyp knaing)	Kan gi en mer lokal og dypere seriestimulering for å frigjøre endorfiner i kroppen	30 min*
Diffuse burst (Diffus serie)	Kan gi en mer diffus seriestimulering for å frigjøre endorfiner i kroppen	30 min*

\*valgfritt flere ganger om dagen, kan endres i appen

### **Programmer for frekvensmodulerte TENS**

Frekvensmodulert TENS er et program der pulsfrekvensen varierer fra høy til lav. Dette kan i noen tilfeller være mer behagelig eller effektivt enn andre programmer. Du kan bruke frekvensmodulert TENS i ca. 30 minutter flere ganger om dagen, for eksempel tre ganger.

Navn på program for frekv.mod.TENS	Programbeskrivelse	Foreslått behandlingstid
Mixed frequency (Blandet frekvens)	Kan gi en strømmende stimulerings effekt	30 min*
Pulsing massage (Pulserende massasje)	Kan gi en mer pulserende stimulerings effekt	30 min*
Deep massage (Dyp massasje)	Kan gi en saktere og dypere strømmende følelse	30 min*
Gentle massage (Forsiktig massasje)	Kan gi en mildt strømmende stimulerings effekt	30 min*

\*valgfritt flere ganger om dagen, kan endres i appen

### **Programmer for elektrisk muskelstimulering (EMS)**

Elektrisk muskelstimulering (EMS), også kjent som nevro-muskulær elektrisk stimulering (NMES) eller elektromyostimulering, bruker pulser til å fremkalle muskelsammentrekninger.

Bruk EMS bare på friske, uskadede muskler.

Påfør EMS-programmer mens du hviler (sittende, liggende), da de medfører muskelsammentrekning.

Førstegangsbrukere kan oppleve elektrisk muskelstimulering som en fremmedartet og uvanlig følelse. Vi anbefaler derfor at du begynner med lav intensitet for å bli vant til følelsen, før du velger en innstilling med høyere intensitet. Stimulering skal som regel alltid føles behagelig. Muskelsammentrekningene må ikke føles utmattende, anstrengende eller slitsomme. Etter intens trening eller anstrengelse anbefaler vi at du bruker en lavere innstilling for å unngå muskeltretthet.

Navn på EMS-program	Programbeskrivelse	Foreslått behandlingstid
Muscle stimulation pulse (Muskelstimulerende puls)	Kan gi en fin, beroligende følelse	30 min*
Muscle stimulation flow (Muskelstimulerende strømning)	Kan gi en behagelig, kilende følelse	20 min*
Muscle stimulation wave (Muskelstimulerende bølge)	Kan gi en mildt sammentrekkende og avslappende følelse	30 min*
Muscle stimulation flux (Muskelstimulerende flyt)	Kan gi en energigivende muskelfølelse	25 min*
Muscle stimulation bounce (Muskelstimulerende sprett)	Kan gi en rytmisk, avslappende følelse	20 min*

\*valgfritt flere ganger om dagen, kan endres i appen

### Programspesifikasjoner

Tabellen nedenfor gir informasjon om frekvens, pulsbredde og forhåndsinnstilt tid for hvert program. Strømpulsen i alle programmene har en symmetrisk bi-fase-bølgeform.

Programnavn	Program- type	Fre- kvens	Puls- bredde	For- hånds- innstilt tid
Conventional (Konven- sjonelt)	Conven- tional (Konven- sjonelt)	100 Hz	200 $\mu$ s	kontinu- erlig
Thorough stimulus (Grun- dig stimulus)	Conven- tional (Konven- sjonelt)	40 Hz	200 $\mu$ s	kontinu- erlig
Pre-activity (Pre-aktivitet)	Conven- tional (Konven- sjonelt)	100 Hz	150 $\mu$ s	kontinu- erlig
Soft stimulus (Myk sti- mus)	Conven- tional (Konven- sjonelt)	80 Hz	60 $\mu$ s	kontinu- erlig
Deep stimulus (Dyp stimulus)	Conven- tional (Konven- sjonelt)	80 Hz	150 $\mu$ s	kontinu- erlig
Radiating Pulse (Strålende puls)	Conven- tional (Konven- sjonelt)	60 Hz	150 $\mu$ s	kontinu- erlig
Continuous burst (Vedva- rende serie)	Serie	100 Hz, 2 Hz	250 $\mu$ s	30 min
Slow kneading (Sakte knaing)	Serie	80 Hz, 1 Hz	200 $\mu$ s	30 min



Programnavn	Program- type	Fre- kvens	Puls- bredde	For- hånds- innstilt tid
Mild kneading (Mild knaing)	Serie	80 Hz, 3 Hz	200 $\mu$ s	30 min
Deep kneading (Dyp knaing)	Serie	80 Hz, 2 Hz	150 $\mu$ s	30 min
Diffuse burst (Diffus serie)	Serie	80 Hz, 2 Hz	180 $\mu$ s	30 min
Mixed frequency (Blandet frekvens)	Frekv. mod.	8-100 Hz	250 $\mu$ s	30 min
Pulsing massage (Pulse- rende massasje)	Frekv. mod.	2-8 Hz	250 $\mu$ s	30 min
Deep massage (Dyp mas- sasje)	Frekv. mod.	2-80 Hz	180 $\mu$ s	30 min
Gentle massage (Forsiktig massasje)	Frekv. mod.	8-80 Hz	150 $\mu$ s	30 min
Muscle stimulation pulse (Muskelstimulerende puls)	Forst. mod.	40 Hz	200 $\mu$ s	30 min
Muscle stimulation flow (Muskelstimulerende strømning)	Forst. mod.	50 Hz	150 $\mu$ s	20 min
Muscle stimulation wave (Muskelstimulerende bølge)	Forst. mod.	65 Hz	200 $\mu$ s	30 min
Muscle stimulation flux (Muskelstimulerende flyt)	Forst. mod.	40 Hz	350 $\mu$ s	25 min

Programnavn	Program- type	Fre- kvens	Puls- bredde	For- hånds- innstilt tid
Muscle stimulation bounce (Muskelstimulerende sprett)	Forst. mod.	50 Hz	300 $\mu$ s	20 min

### Produktoversikt (fig. 1)

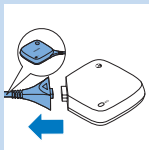
- 1 Av/på-knapp
- 2 Statusindikator
- 3 Avtakbar kontakt
- 4 Mikro-USB-inngang på enheten
- 5 Batteriindikator
- 6 Adapter
- 7 Inngang for standard USB-kontakt
- 8 Standard USB-kontakt
- 9 Mikro-USB-kontakt
- 10 Selvheftende hydrogel-elektroder

### Før bruk

#### Lading av enheten

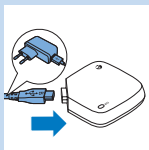
For å kunne bruke enheten, må du først lade den. Lading av enheten tar ca. 5 timer i romtemperatur. Når det oppladbare batteriet er fulladet, inneholder det nok strøm til ca. 8 timer kontinuerlig bruk under vanlige driftsforhold.

**Merk:** Hvis enheten ikke er fulladet før du starter en behandling, kan batteriet tømmes i løpet av behandlingen. Vi anbefaler at du alltid lader enheten helt opp før du starter en behandling.

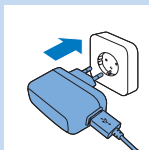


*Merk: Behandling er ikke mulig mens enheten lades.*

- 1** Koble fra kabelen som kobler de to enhetene fra mikro-USB-inngangen på enheten med batteriindikatoren.



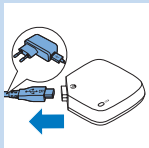
- 2** Plugg mikro-USB-kontakten på adapterledningen inn i mikro-USB-inngangen på enheten.



- 3** Plugg USB-kontakten inn i inngangen på adapteren, og sett adapteren inn i stikkkontakten.

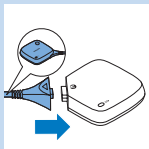
*Merk: Sett USB-kontakten inn i en stikkontakt som er lett tilgjengelig, slik at USB-kontakten enkelt kan fjernes. Enheten er bare koblet til strømnettet under lading.*

- ▶ Batteriindikatoren lyser kontinuerlig oransje under lading. Når batteriet er fulladet, lyser batteriindikatoren kontinuerlig grønt.



- 4** Koble mikro-USB-kontakten fra mikro-USB-inngangen på enheten.

*Merk: USB-kontakten kan bare brukes til lading med adapteren som følger med, eller til å koble til kabelen som kobler sammen de to enhetene. Ikke bruk denne kontakten til noe annet formål.*



- 5** Koble til på nytt kabelen som kobler de to enhetene, ved å sette enhetskontakten inn i mikro-USB-kontakten på enheten.

## Installering og oppsett av Treatment-appen (Behandling-appen)

Du må ha Philips Treatment-appen for å styre enheten. Gå til Apple App Store eller Google Play, søk etter Philips Treatment-appen, og trykk for å installere. Les hurtigstartveiledningen hvis du vil ha mer informasjon.

*Merk: Treatment-appen (Behandling-appen) er en app som kan brukes med PulseRelief (PR3840) og BlueTouch (PR3733). Installeringsprosedyren er den samme for begge enhetene.*

## Bruke enheten

### Feste elektrodene og enheten

- 1 Kontroller at huden du vil plassere elektrodene på, ser frisk ut og er fri for sår eller utslett.

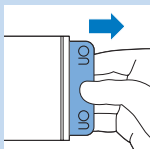
For TENS: Ikke plasser elektrodene på rød eller betent hud og hud med åpne sår, kreftfremkalte lesjoner eller utslett.

For EMS: Plasser elektrodene kun på friske, skadefrie muskler.



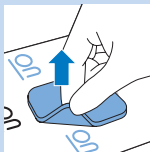
- 2 Rengjør huden med en fuktig klut og tørk den. Huden du vil plassere elektrodene på, må være tørr, ren og fri for krem eller lotion.

*Merk: Smuss, fett eller partikler på huden kan feste seg til hydrogelen på elektrodene. Dette har en uheldig virkning på elektrodens festeevne.*



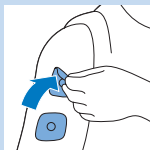
- 3 Ta elektrodene ut av plastposen, og kontroller dem for skade og tegn på slitasje.

Forsiktig: Ikke bruk elektrodene hvis holdbarhetsdatoen har utløpt. Holdbarhetsdatoen vises på forseglingsposen i plast.



*Merk: Bytt ut elektrodene når de er skadet eller tilsmusset, når de har mistet festeevnen eller når stimulering blir ubehagelig, det vil si når du opplever en ubehagelig stikkende eller bitende følelse.*

- 4** Dra elektroden av beskyttelsesunderlaget og sett den på huden på stedet du vil behandle. Se avsnittet Plassering av elektrode nedenfor, samt plasseringsveiledningen.



- 5** Plasser den andre elektroden på kroppsdelen du vil behandle.

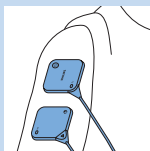
*Merk: Plasser alltid elektrodene på huden før du kobler til enheten.*

*Merk: Ikke plasser elektrodene oppå hverandre eller så nær hverandre at de berører hverandre.*



- 6** Fest enheten til elektrodene. Apparatenhetene har magneter i midten for å sikre enkel tilkobling til metallkontaktene på elektrodene. Når apparatenhetene låses riktig til elektrodene, hører du et klikk.

*Merk: Du kan bære elektrodene med apparatenhetene festet til dem under klærne, også under behandling.*



*Merk: Slå opp i veiledningen for plassering av elektroder hvis du vil se anbefalt posisjon for elektrodene under behandling. Dette er kun en anbefaling. Du kan utføre alle aktiviteter tillatt i henhold til anbefalt bruk, og som det ikke advares mot i avsnittet Viktig når du bærer enheten på kroppen. Du kan også fortsette å bære enheten på kroppen mellom behandlingene.*

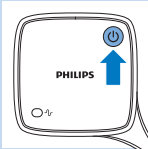
## Plassering av elektroder

For å få maksimalt resultat av stimuleringen er det viktig å plassere elektrodene riktig. Kontroller alltid at du har normal hudfølelse i området som skal behandles, før du fester elektrodene. Optimal plassering kan variere noe fra person til person, så prøv å flytte elektrodene rundt til du får mest mulig effektive resultater. I noen tilfeller kan det være nyttig å markere punktet for fremtidig bruk. Hvis du vil ha forslag angående plassering av elektrodene, kan du se Elektrodeplasseringsveiledning. Vær oppmerksom på at du kan trenge hjelp til å plassere elektrodene på enkelte steder på kroppen.

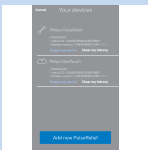
Som regel plasserer du elektrodene på eller nær området som skal behandles. Stimulering kan føre til synlige muskelsammentrekninger, spesielt i programmer med serie-TENS (programmene 7 til 11). Dette er ikke skadelig, men hvis disse sammentrekningene føles ubehagelige, kan du prøve å flytte elektrodene til et annet sted. Vær oppmerksom på at når du bruker EMS-programmer (programmene 16 til 20), er muskelsammentrekninger en ønsket effekt. Hvis det ikke forekommer muskelsammentrekninger under et EMS-program, har du ikke plassert elektrodene ordentlig, eller du har valgt for lav intensitet.

Ikke plasser elektrodene over karotis-sinus på sidene av halsen eller foran på halsen, over brystet eller på hodet. Ikke plasser elektrodene på rød eller betent hud og hud med åpne sår, på kreftfremkalte lesjoner eller utslett. (se avsnittet Kontraindikasjoner, reaksjoner og bivirkninger).

## Bruk appen til å starte og stoppe en behandling



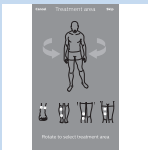
- 1** Slå på Bluetooth på den mobile enheten din.
- 2** Bruk på/av-på-knappen til å sette enheten i standby-modus.
  - ▮ Statusindikatorlampen på enheten lyser kontinuerlig grønt for å vise at enheten er i standby-modus og klar til behandling.
  - ▮ Hvis du ikke starter behandlingen innen 5 minutter, slås enheten av automatisk. Hvis dette skjer, må du først trykke på av/på-knappen igjen for å starte en behandling.



- 3** Åpne Philips Treatment-appen.
- 4** Appen velger automatisk PulseRelief hvis kun en PulseRelief-enhet er parett med appen. Hvis både en PulseRelief- og en BlueTouch-enhet er parett med appen, trykker du på PulseRelief for å velge enheten.

### Velge et behandlingsområde

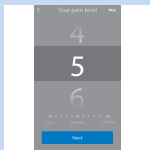
Ved første gangs bruk må du alltid velge et område som skal behandles. Hvis du har brukt enheten før, kan du velge mellom My previous treatment (Min forrige behandling) for å gjenta den forrige behandlingen, eller Select new treatment (Velg ny behandling) for å starte et annet behandlingsprogram.



- 1** Roter kroppsanimasjonen på skjermen.



- 2** Trykk på en av de foreslåtte elektrodeplasseringene for å velge området du vil behandle.



## Vurdering av smerteintensitet

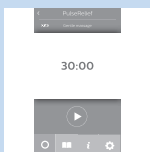
- 1 Skyv vertikalt for å vurdere smerteintensiteten på en skala fra 0 til 10. Hvis du ikke opplever smerte, trykker du på 0. Hvis du opplever den verste smerten noensinne, trykker du på 10. Hvis smerten er et sted imellom, vurderer du den ved å trykke på det aktuelle tallet.

*Merk: Smerteintensiteten du indikerer, brukes ikke av appen til å bestemme behandlingens intensitet. Vurderingen lagres bare i behandlingsdagboken. Du kan slå av denne funksjonen i innstillingsfanen i appen.*



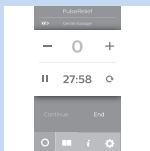
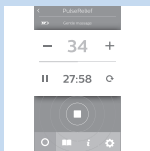
## Velge behandling

- 1 Bla gjennom listen over programmer, og trykk på et program for å velge det.
- 2 Startskjermen for behandlingen vises.



## Starte og stoppe en behandling

- 1 Trykk på avspillingsknappen på skjermen.
  - ▶ Behandlingsskjermen åpnes, og nedtellingen begynner.
  - ▶ Statusindikatorlampen på enheten begynner å blinke oransje.
- 2 På behandlingsskjermen kan du trykke på + eller - for å øke eller redusere intensiteten til et behagelig nivå.
- 3 I programmer med en angitt maksimal behandlingstid fortsetter behandlingen til timeren har telt ned til 0. I programmer som ikke har noen angitt maksimal behandlingstid, begynner timeren å telle fra 0. Den fortsetter å telle helt til du stopper behandlingen. Hvis du vil avslutte eller avbryte behandlingen, trykker du på firkanten midt i den pulserende behandlingsindikatoren for å stoppe programmet.





- Hvis du vil fortsette programmet, trykker du på Continue (Fortsett) eller på pilen ved siden av tiden.
- Hvis du vil avslutte programmet, trykker du på End treatment (Avslutt behandlingen).

## Bytte til et annet program

- 1** Hvis du vil bytte til et annet behandlingsprogram mens et program kjører:
  - På iPod eller en smarttelefon trykker du på programmets navn på behandlingsskjermen.
  - På et nettbrett trykker du på Treatment list (Liste over behandlinger).
- 2** Listen over programmer åpnes. Trykk på behandlingsprogrammet du vil bruke.
- 3** Startskjermen for behandlingen vises. Trykk på avspillingsknappen for å starte behandlingen.
- 4** Trykk på + for å øke intensiteten til et behagelig nivå.

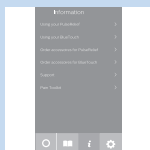
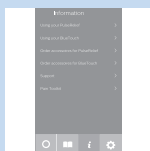
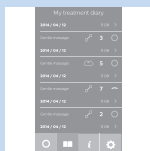
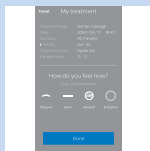
*Merk: Når du bytter til et annet program under behandling, tilbakestilles intensiteten automatisk til 0. Dette er et sikkerhetstiltak. Intensitetsnivået til det forrige programmet kan være for høyt for det nye programmet.*

## Tilpasse behandlingstiden

- 1** Trykk på tidsvisningen på behandlingsskjermen.
- 2** Endre gjenværende behandlingstid.

## Hurtigstart

Du kan starte programmet du brukte under forrige behandling, umiddelbart fra startskjermen.



**1** Fra startskjermen trykker du på behandlingens navn under My previous treatment (Min forrige behandling).

**2** Skyv vertikalt for å vurdere smerteintensiteten på en skala fra 0 til 10.

**3** Start behandlingen.

## Andre app-funksjoner

**1** Etter at programmet er ferdig, kommer du til en skjerm der du bes om å beskrive hvordan du føler deg. Dette gjør du ved å trykke på ett av ikonene.

**2** Trykk på boksymbolet for å åpne dagboken. Dagboken viser når behandlingene fant sted, hvilket program du brukte, og hvor lenge behandlingen varte.

- Trykk på pilen hvis du vil se detaljert informasjon.

**3** Trykk på "i" for å åpne informasjonsskjermen. Denne skjermen inneholder følgende elementer:

- Using your PulseRelief (Bruke PulseRelief)
- Using your BlueTouch device (Bruke BlueTouch-enheten)
- Kontakt oss
- Smerteverktøysett
- Vilkår og betingelser
- Retningslinjer for konfidensialitet

**4** Trykk på innstillingssymbolet for å åpne innstillingsskjermen. Denne skjermen inneholder følgende elementer:

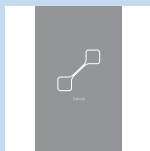
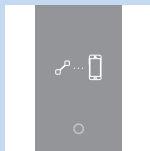
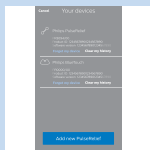
- Enhetene dine
- Pain level tracking (Smertenivåsporing)
- Sensation tracking (Følelesporing)

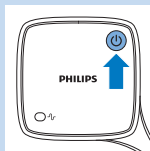
- Treatment area tracking (Behandlingsområdesporing)
- Run treatment in background (Kjør behandling i bakgrunnen)
- About (Informasjon)

## Bruke en tilleggsenhet

Hvis du vil behandle et større område på kroppen, eller hvis du vil behandle forskjellige steder på kroppen samtidig, kan du pare en ekstra PulseRelief-enhet med appen.

- 1 Trykk på innstillingssymbolet og trykk deretter på **Your Devices** (Enheter).
- 2 Nederst på skjermen trykker du deretter på enheten du ønsker å pare: **PulseRelief**.
- 3 Slå på enheten når appen gir deg beskjed om det.
- 4 Appen går i paringsmodus.
- 5 Når enheten er paret til appen, forsvinner smarttelefonikonet og kun enheten vises.
- 6 Trykk på **Back** (Tilbake) for å gå tilbake til behandlingsskjermen.



**Etter bruk**

Forsiktig: Sørg for å avslutte behandlingen i appen eller trykke på av/på-knappen på enheten før du fjerner enheten eller elektrodene. Hvis behandlingen ikke er avsluttet når du fjerner enheten eller elektrodene, kan du oppleve en ubehagelig følelse i fingrene når du berører magnetene. Denne følelsen er ikke skadelig, men kan være ubehagelig.

**1** Trykk på av/på-knappen for å slå av enheten.



**2** Dra enheten av elektrodene for å koble den fra.

*Merk: Hvis du glemmer å slå av enheten, slås den av automatisk 5 minutter etter at du koblet den fra.*

**3** Hvis du har brukt enheten ganske ofte i løpet av dagen, anbefales det at du lader den før neste behandling.



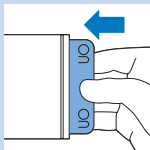
**4** Dra elektrodene av huden ved å trekke i kanten.

*Merk: Du kan la elektrodene være på samme punkt så lenge behandlingen har effekt og det ikke oppstår hudirritasjon under elektrodene. Hvis behandlingen på ett punkt ikke lenger har effekt eller det oppstår hudirritasjon, flytter du elektrodene til et annet punkt.*

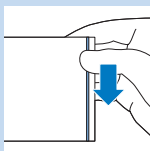
## Oppbevaring av elektrodene



- 1 Plasser elektrodene tilbake på beskyttelsesunderlaget.



- 2 Skyv beskyttelsesunderlaget med elektrodene tilbake i bagen.



- 3 Lukk posen for støvfri oppbevaring.

*Merk: For å holde elektrodene i god stand og forhindre at hydrogel-laget tørker ut, må du alltid oppbevare dem i forseglingsposen når de er ikke festet til kroppen din for behandling. Lukk forseglingsposen for å garantere støvfri oppbevaring.*

*Merk: Hvis du vil lagre elektroder i mer enn en måned, må de oppbevares i temperaturer mellom +5 °C og 27 °C. Ikke oppbevar elektrodene i fryseren eller kjøleskapet. Unngå høy temperatur og eksponering for direkte sollys.*

## Rengjøring

Ikke legg enheten i vann eller skyll den under springen.

Ikke legg elektrodene i vann.

- 1 Rengjør enheten med en fuktig klut og et mildt rengjøringsmiddel, f.eks. oppvaskmiddel.

*Merk: Du kan også rengjøre enheten med 70 % isopropylalkohol (IPA).*

Forsiktig: Ikke bruk andre rengjøringsmidler enn de som er nevnt ovenfor, da andre rengjøringsmidler kan skade materialet, f.eks. medføre tap av glans.

- 2** Hvis elektrodene er skitne, tar du en dråpe vann på fingeren og gnir smusset forsiktig av overflaten.

*Merk: Ikke bruk såpe eller alkohol til å rengjøre elektrodene.*

### Feilsøking

Dette avsnittet gir en oppsummering av de vanligste problemene som kan oppstå med PulseRelief. Hvis du ikke kan løse problemet ved hjelp av informasjonen nedenfor, kan du gå til **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)** for å se en liste over vanlige spørsmål, eller du kan kontakte Philips' forbrukerstøtte i landet der du bor.

Problem	Mulig årsak	Løsning
Batteriindikatoren på enheten lyste oransje og enheten slo seg deretter av.	Batteriet er tomt.	Lad opp enheten (se avsnittet Før bruk).
Batteriindikatoren på enheten lyser kontinuerlig oransje.	Batterinivået er lavt.	Dette betyr at batteriet har 30 % av full kapasitet igjen. Lad opp enheten så snart som mulig (se avsnittet Før bruk).

Problem	Mulig årsak	Løsning
Jeg opplevde en ubehagelig følelse når jeg berørte kontaktene på enheten eller elektrodene.	Du avsluttet ikke behandlingen i appen, eller du trykte ikke på av/på-knappen på enheten før du fjernet enheten.	Avslutt alltid behandlingen i appen eller trykk på av/på-knappen på enheten før du fjerner enheten fra huden. På denne måten unngår du den ubehagelige følelsen ved berøring av kontaktene på enheten eller berøring av elektrodene. Denne følelsen er ubehagelig, men ikke skadelig.
Behandlingen føles annerledes eller mindre behagelig enn vanlig.	Intensiteten er for høy eller for lav.	Gå til programinnstillingsskjermen i appen, trykk på + eller – for å øke eller redusere intensitet. Du kan også velge et annet behandlingsprogram.
	Elektrodene er ikke på riktig plass.	Slå av enheten og koble den fra elektrodene. Fjern elektrodene fra huden, og flytt dem litt til et annet sted.
	Elektrodene er ikke riktig festet.	Slå av enheten og koble den fra elektrodene. Kontroller at elektrodene er ordentlig festet til huden.
	Elektrodene er for skitne.	Du kan prøve å rengjøre elektrodene (se avsnittet Rengjøring). Hvis dette ikke hjelper, bør du skifte ut elektrodene.

Problem	Mulig årsak	Løsning
	Elektrodene er slitt.	Skift ut elektrodene.
	Du bruker elektroder med utgått holdbarhetsdato.	Fjern elektrodene og bruk nye som ikke har utgått holdbarhetsdato.

## Signaler på enheten

### Indikator signaler på enheten

#### Batteriindikator

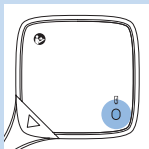
- Batteriindikatoren viser følgende signaler:

  - 1 Batteriindikatoren lyser kontinuerlig oransje når nivået på det oppladbare batteriet i enheten er lavt, og under lading.
  - 2 Batteriindikatoren lyser kontinuerlig grønt når enheten er koblet til strømmettet, og når det oppladbare batteriet er fulladet.

#### Statusindikator

- Statusindikatorlampen på enheten viser følgende signaler:

  - 1 Statusindikatorlampen lyser kontinuerlig grønt når enheten er slått på og i standby-modus.
  - 2 Statusindikatorlampen blinker oransje under behandling for å vise at behandlingen pågår.
  - 3 Statusindikatorlampen blinker grønt når enheten pares.





## Utskiftning

### Elektroder

Skift ut elektrodene hvis

- de er skadet eller revnet.
- holdbarhetsdatoen angitt på forseglingsposen er utgått.
- de har mistet festeevnen. Bruk aldri plaster eller tape til å feste dem på huden.
- stimuleringen føles mindre sterk.
- når stimulering føles ubehagelig, det vil si når du opplever en ubehagelig stikkende eller bitende følelse.

*Merk: Skift alltid ut elektrodene med elektroder anbefalt for denne enheten av produsenten. Nye elektroder kan bestilles på [www.philips.com](http://www.philips.com).*

### Bestille tilbehør

Hvis du vil kjøpe tilbehør eller reservedeler, kan du gå til [www.shop.philips.com/service](http://www.shop.philips.com/service) eller gå til en Philips-forhandler. Du kan også ta kontakt med Philips' forbrukerstøtte i landet der du bor.

### Elektroder

Nye elektroder kan bestilles på [www.philips.com](http://www.philips.com).

Forsiktig: Bruk denne enheten kun med den adapteren, ledningen, og elektrodene som anbefales av produsenten.

## Garanti og støtte

Enheten er designet og utviklet med størst mulig fokus på å garantere en forventet brukstid på 5 år. Hvis du trenger service eller informasjon, eller hvis du har problemer, kan du besøke nettstedet til Philips på **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)**. Du kan også kontakte Philips' forbrukerstøtte der du bor. Telefonnummeret er:

- Danmark: 35 44 41 30 (mandag til fredag kl. 09.00–18.00)
- Finland: 09 88 62 50 41 (mandag til fredag kl. 09.00–18.00)
- Norge: 22 97 19 50 (mandag til fredag kl. 09.00–18.00)
- Portugal: 800 780 903 (gratis, mandag til fredag kl. 09.00–18.00)
- Spania: 91 349 65 80 (mandag til fredag kl. 08.00–20.00, lørdag kl. 09.00–18.00)
- Sverige: 08-5792 9067 (mandag til fredag kl. 09.00–18.00)
- Storbritannia: 0844 338 04 89 (5 p/min. fra en BT-fastlinje, andre fastlinje- og mobilleverandører kan ta mer betalt)

### **Begrensninger i garantien**

Garantivilkårene dekker ikke elektrodene, da elektroder er slitedeler og må byttes regelmessig.

### **Produsentens juridiske adresse**

Philips Consumer Lifestyle B.V.

Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Netherlands

## Resirkulering



- Dette symbolet betyr at dette produktet ikke må avhendes i vanlig husholdningsavfall (2012/19/EU).



- Dette symbolet betyr at dette produktet inneholder et innebygd oppladbart batteri som ikke skal deponeres i vanlig husholdningsavfall (2006/66/EF). Følg instruksjonene i avsnittet Fjerne det oppladbare batteriet for å fjerne batteriet.
- Følg nasjonale bestemmelser om avfallsdeponering av elektriske og elektroniske produkter samt oppladbare batterier. Riktig avfallshåndtering bidrar til å forhindre negative konsekvenser for helse og miljø.
- Alle plastdeler er merket med resirkuleringssymboler.



### Fjerne de oppladbare batteriene

*Merk: Ta alltid ut pakken med oppladbare batterier før du leverer inn apparatet ved en gjenvinningsstasjon. Hvis du har problemer med å ta ut batteripakken, kan du ta med deg apparatet til et Philips-servicesenter. Der fjerner de batteripakken for deg og avhender den på en miljøvennlig måte.*

- 1** Pass på at de oppladbare batteriene er utladet. Slå på enheten så ofte som nødvendig til du ikke lenger kan slå den på fordi batteriene er helt utladet.

- 2** Før tuppen på en flat skrutrekker mellom de øvre og nedre dekslene ved mikro-USB-kontakten.


*Merk: Denne handlingen ødelegger enheten og må kun utføres hvis du har tenkt å avhende enheten.*

- 3** Vri skrutrekkeren for å skille de to dekslene.

*Merk: Det kan hende du må sette inn og vri skrutrekkeren noen ganger å bryte de to dekslene fra hverandre.*

- 4** Når dekslene er skilt fra hverandre, bruker du skrutrekkeren til å fjerne batteriene. Plastdeler og batteriene skal avhendes separat i henhold til lokale regler

## Spesifikasjoner

<b>Modell</b>	<b>PR3840</b>
Merkespenning (V) – adapter	100–240 ~ 150 mA
Merkefrekvens (Hz) – adapter	50–60
Merkeytelse – adapter	5 V  500 mA
Klasse	Medisinsk enhet, klasse IIa
Inntrenging av vann – enhet	IP22
Batteritype – enhet	Li-ion
Adapter	Adapteren regnes som en del av det medisinske utstyret.

## Pulsutgangsparmetre

Frekvensrekkevidde	1–100 Hz
Pulsvarighet	60–350 $\mu$ s for programmene 1 til 20
Maksimal utgangsstrøm	60 mA ved 500–1000 Ohm
Maksimum utgangsspenning	60 V
Strømpulsform	Tofaset symmetrisk (nettostrøm 0 DC)

## Driftsforhold

Temperatur	fra +5 °C til +40 °C
Relativ luftfuktighet	fra 15 % til 93 % (ikke-kondenserende)
Atmosfæretrykk	fra 700 hPa til 1060 hPa

## Lagring og transport

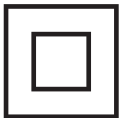
Temperatur – elektroder	fra 0°C til +40 °C
Temperatur – enhet	fra -10°C til +50°C
Relativ luftfuktighet	mindre enn 93 % (ikke-kondenserende)
Atmosfæretrykk	fra 700 hPa til 1060 hPa

*Merk: Hvis du vil lagre elektrodene i mer enn en måned, må de oppbevares i temperaturer mellom +5 °C og 27 °C.*

*Merk: Ikke oppbevar elektrodene i fryseren eller kjøleskapet. Unngå høy temperatur og eksponering for direkte sollys, og ikke legg dem i vann eller oppbevar dem utenfor plastposen.*

**Symbolforklaring****Symboler på adapteren og enheten**

- Dette symbolet indikerer at adapteren er dobbeltisolert (klasse II), i henhold til IEC 60601-1.



- Dette symbolet betyr: Ikke kast som vanlig husholdningsavfall. Hvis du vil ha flere instruksjoner kan du se avsnittet Resirkulering.

**Symboler på enheten**

- Dette er symbolet for serienummer. Dette symbolet etterfølges av produsentens serienummer.



- Dette er symbolet for referansenummeret. Dette symbolet etterfølges av produsentens referansenummer, som er typenummeret til enheten.



- Dette symbolet på enheten betyr: beskyttet mot tilgang til farlige deler med en finger og mot vertikalt fallende vanndråper når den vippes med opptil 15 grader.





- Dette symbolet betyr at den delen av enheten som kommer i fysisk kontakt med brukeren (også kjent som anvendt del) er av typen BF (Body Floating) i henhold til IEC 60601-1. De anvendte delene er elektrodene.



- Dette symbolet betyr at denne enheten avgir ikke-ioniserende stråling. Alle enheter og systemer som inneholder RF-sendere eller som er ment å avgir RF-elektromagnetisk energi må ha en etikett med dette symbolet.



- Dette symbolet betyr: forsiktig, TENS-effekt. Du finner dette symbolet nær alle elektrodetilkoblinger.



- Dette symbolet betyr Produsert av, og vises ved siden av adressen til den juridiske produsenten.



- Dette symbolet betyr: Oppfyller EU-direktiver: CE står for Conformité Européenne (den europeiske samsvarskomiteen). 0344 er nummeret til det notifiserte organet.



- Dette symbolet betyr: Les brukerhåndboken før du begynner å bruke enheten.



- Dette symbolet er merket som identifiserer standby-knappen.



- Dette er pulssymbolet. Det vises ved siden av statusindikatoren.



- Dette er batterisymbolet. Det vises ved siden av batteriindikatoren.

### **Symboler på adapteren**



- Dette symbolet betyr: vekselstrøm.





- Dette symbolet betyr: likestrøm.



- Dette symbolet betyr: Oppfyller EF-direktiver.  
CE står for Conformité Européenne.



- Dette symbolet betyr: kun for innendørs bruk.



- Dette symbolet betyr: USB-kontakt.

**B**

- Dette symbolet betyr: mikro-USB-kontakt.



- Dette symbolet er sertifiseringsmerket som identifiserer autorisert testinstans.



- Dette symbolet er sertifiseringsmerket for teknisk utstyr. GS-merket er basert på tysk lovgivning for utstyrs- og produksikkerhet.

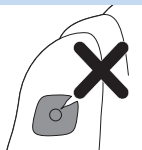


- Dette symbolet viser at tomgangsstrømmen i henhold til CEC (California Energy Commission) er V (fem) for å imøtekomme EU-kravene.

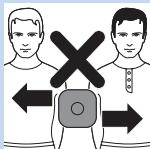


### **Symboler på elektrodeposen**

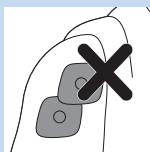
- Dette symbolet betyr: Må ikke brukes under bilkjøring, drift av maskineri eller under andre aktiviteter som kan medføre fare for skade.



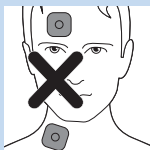
- Dette symbolet betyr: Må ikke brukes med skadede eller slitte elektroder eller elektroder som har mistet festeevnen.



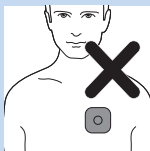
- Dette symbolet betyr: Elektrodene bør brukes av én person og ikke deles med andre.



- Dette symbolet betyr: Ikke plasser elektrodene oppå hverandre eller så nær hverandre at de berører hverandre.



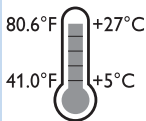
- Dette symbolet betyr: Ikke plasser elektroder på hodet eller på halsen.



- Dette symbolet betyr: Ikke plasser elektrodene på brystet.



- Dette symbolet betyr: Ikke plasser elektrodene på åpne sår; kreftfremkalt lesjoner; utslett og infisert eller betent hud.



- Dette symbolet indikerer minimums- og maksimumstemperatur for oppbevaring av elektrodene hvis de lagres i over en måned.



- Dette er symbolet for Brukes innen. Det indikerer datoen da elektrodene ikke lenger må brukes.

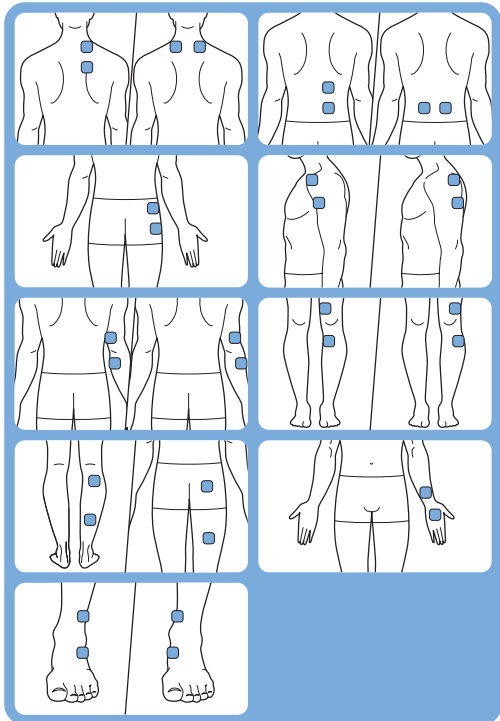
## **Elektromagnetisk stråling og immunitet**

### **Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)**

PulseRelief-enheten er godkjent i henhold til standarden for EMC-sikkerhet, EN 60601-1-2. Den er designet for å brukes i typiske hjemmeomgivelser eller i klinikker.

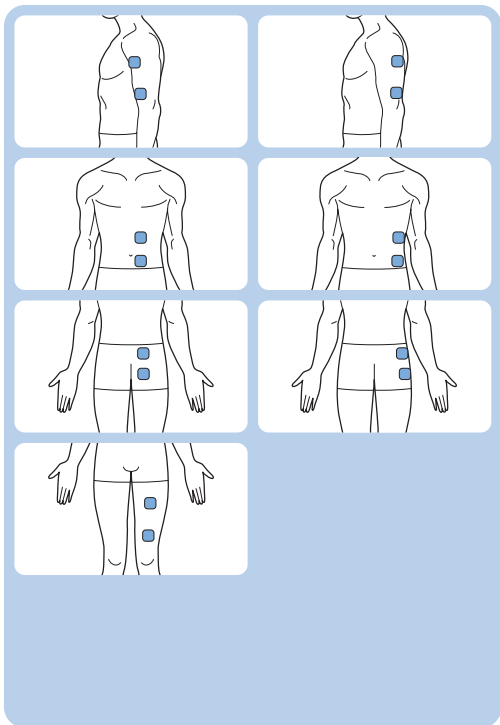
**Veiledning for plassering av elektroder****TENS**

Beskrivelse av TENS-programmene (programmene 1–15) finnes i avsnittet Forhåndsinnstilte programmer.



**EMS**

Beskrivelse av EMS-programmene (programmene 16–20) finnes i avsnittet Forhåndsinnstilte programmer.



## Índice

Introdução	247
Contra-indicações, reacções e efeitos secundários	250
Informações de segurança importantes	251
Programas predefinidos	260
Descrição do produto	268
Preparar para a utilização	268
Utilizar o dispositivo	270
Após a utilização	278
Resolução de problemas	281
Sinais no dispositivo	283
Substituição	284
Encomendar acessórios	284
Garantia e assistência	285
Reciclagem	286
Especificações	287
Explicação dos símbolos	289
Emissões e imunidade electromagnética	295
Guia de posicionamento dos eléctrodos	296

## Introdução

Parabéns pela sua compra e seja bem-vindo à Philips! Para tirar todo o partido da assistência fornecida pela Philips, registe o seu produto em **[www.philips.com/pain-relief/register](http://www.philips.com/pain-relief/register)**. Leia cuidadosamente este manual do utilizador antes de utilizar o dispositivo PulseRelief. O dispositivo PulseRelief pode ser comprado sem receita. Para obter óptimos resultados de tratamento com o seu dispositivo PulseRelief, recomendamos que o utilize de acordo com as instruções de tratamento neste manual do utilizador. Se necessitar de mais informações ou tiver questões, visite **[www.philips.com/pain-relief](http://www.philips.com/pain-relief)** ou contacte o centro de apoio ao cliente da Philips no seu país.

---

## **Utilização prevista**

---

O PulseRelief destina-se a ser utilizado por adultos com dor crónica leve a moderada ou dor pós-cirúrgica aguda. Este dispositivo destina-se a proporcionar alívio das dores através da neuroestimulação eléctrica transcutânea (TENS do inglês transcutaneous electrical nerve stimulation). Também pode utilizá-lo para electroestimulação muscular (EMS do inglês electrical muscle stimulation). O dispositivo é adequado para utilização em casa.

---

## **TENS e gestão da dor**

---

A neuroestimulação eléctrica transcutânea (ou TENS do inglês transcutaneous electrical nerve stimulation) é um método não-invasivo para o alívio da dor com eficácia clinicamente comprovada. Fisioterapeutas e outros profissionais de saúde utilizam a TENS diariamente como parte integral do seu tratamento. O tratamento com TENS aplica impulsos eléctricos na superfície intacta da pele para activar os nervos sob esta. Provas clínicas sugerem que a TENS proporciona um alívio da dor de forma semelhante aos mecanismos de alívio da dor do próprio sistema nervoso, por exemplo, é semelhante a uma massagem da área dolorosa.

Este dispositivo utiliza uma bateria recarregável para gerar impulsos. Esses impulsos são aplicados na pele através de eléctrodos auto-adesivos em hidrogel. Pode escolher um dos 15 programas de TENS predefinidos com diferentes definições de impulsos e pode ajustar a intensidade dos impulsos segundo as suas preferências.



## Electroestimulação muscular

---

A electroestimulação muscular (EMS do inglês electrical muscle stimulation) - também conhecida como estimulação eléctrica neuromuscular ou electromioestimulação - utiliza impulsos eléctricos para provocar a contracção muscular. Um dispositivo de estimulação gera impulsos e aplica-os através de eléctrodos na pele junto aos músculos que pretende estimular. Os impulsos imitam a forma como o sistema nervoso central provoca a contracção dos músculos. Pode escolher um dos 5 programas de EMS predefinidos.

## Gestão da dor

---

Todos queremos aproveitar bem as nossas actividades diárias. No entanto, quando sentimos dor, a reacção instintiva é evitar a dor reduzindo o nível de actividade. Consequentemente, pode perder capacidades físicas e tornar-se menos capaz de desfrutar das coisas de que gosta. Manter-se activo, sem exageros, é importante para evitar ficar preso num ciclo de dor persistente. O segredo para gerir a sua dor é o ritmo: distribuir os períodos de actividade e os períodos de descanso ao longo do dia da forma mais confortável para si. O segredo para o ritmo está na divisão das suas actividades e em “fazer uma pausa antes de precisar”. Para receber mais sugestões sobre o ritmo e a forma como pode gerir a sua dor, toque no ícone de informações na aplicação Philips Treatment e seleccione “Pain Toolkit” (Kit de ferramentas para a dor).

**Contra-indicações, reacções e efeitos secundários****Contra-indicações**

Não utilize o dispositivo se:

- tiver um pacemaker, um desfibrilhador implantado ou outro tipo de dispositivo metálico ou electrónico (por exemplo, um sistema de administração de medicamentos), visto que a utilização nestes casos pode provocar choques eléctricos, queimaduras, interferência eléctrica ou morte.
- tiver uma doença cardíaca.
- tiver epilepsia.
- estiver no primeiro trimestre da sua gravidez, os efeitos da TENS no desenvolvimento do feto são ainda desconhecidos. Evite o uso sobre o útero durante a gravidez para reduzir o risco de parto prematuro. Se estiver grávida, consulte sempre o seu médico ou parteira antes da utilização.
- tiver um distúrbio cognitivo.
- tiver uma trombose venosa ou arterial ou uma tromboflebite. Se utilizar o dispositivo para EMS, existe o risco de mobilizar o coágulo.
- se tiver uma dor não diagnosticada, a não ser que o seu médico recomende o uso deste dispositivo.

**Reacções**

Pare de utilizar o dispositivo e consulte o seu médico se sentir reacções adversas ao dispositivo.

Eventuais reacções adversas podem incluir o seguinte:

- irritação da pele sob os eléctrodos, apesar de serem desconhecidas reacções alérgicas ao gel utilizado nos eléctrodos
- queimaduras sob os eléctrodos
- dores de cabeça ou outras sensações de dor
- náusea ou sensação de desfalecimento

## Efeitos secundários

---

- Após a EMS, os músculos podem ficar doridos durante algum tempo após o tratamento.
- Pode surgir alguma vermelhidão na pele por baixo ou à volta dos eléctrodos durante e imediatamente após o tratamento de EMS. A vermelhidão da pele geralmente desaparece num intervalo de duas horas após o tratamento. Se a pele continuar vermelha durante mais de um dia, consulte o seu médico.

## Informações de segurança importantes

### Avisos

---



#### Avisos gerais

- Leia cuidadosamente este manual do utilizador e siga sempre as instruções de tratamento.
- Este é um dispositivo médico. Mantenha o aparelho fora do alcance das crianças. As crianças poderão não conseguir utilizá-lo de acordo com as instruções neste manual do utilizador.
- Este aparelho não se destina à utilização por adultos com capacidades sensoriais ou mentais reduzidas. Estes poderão não conseguir utilizá-lo de acordo

com as instruções neste manual do utilizador e podem ficar perturbados com o tratamento.

- Não utilize o dispositivo em crianças, pois o dispositivo não foi concebido para utilização em crianças.
- Não modifique o dispositivo nem os eléctrodos. Isto pode provocar um mau funcionamento.
- Utilize apenas o transformador fornecido para carregar o dispositivo. A utilização de outro transformador pode conduzir a uma situação de perigo.
- Este dispositivo foi concebido para ser utilizado por um único adulto.

### **Não aplique nem trate as seguintes zonas ou áreas**

- A estimulação nos lados do pescoço sobre o seio carotídeo pode ter efeitos adversos graves no seu ritmo cardíaco ou na pressão arterial.
- A estimulação na zona frontal do pescoço pode causar espasmos musculares intensos que podem fechar as suas vias respiratórias e resultar em dificuldades respiratórias.

- Não aplique estimulação no peito pois a introdução de corrente eléctrica no peito pode causar distúrbios no ritmo do seu coração, o que poderá ser fatal.
- A estimulação na cabeça ou em lados opostos da cabeça deve ser evitada, pois os efeitos no cérebro são desconhecidos.
- Não coloque os eléctrodos se a pele não estiver intacta, limpa ou saudável. Feridas abertas e pele irritada ou danificada podem conduzir à aplicação de demasiada corrente na área, o que poderá causar eventuais queimaduras.
- Não coloque os eléctrodos próximos de lesões cancerígenas, pois isto pode ter um impacto negativo na lesão cancerígena.
- Não coloque os eléctrodos em zonas da pele que não possuam uma sensação normal, pois poderá não se aperceber da alta intensidade de corrente administrada, o que pode resultar em queimaduras eléctricas na pele.

- Não coloque os eléctrodos sobre feridas abertas ou eczemas. Feridas abertas podem levar a uma aplicação de corrente demasiado elevada na área, podendo provocar queimaduras. Isto pode também provocar a penetração na pele de determinadas substâncias do eléctrodo.
- Não coloque os eléctrodos sobre áreas inchadas, vermelhas, infectadas ou inflamadas ou sobre erupções da pele (p. ex., flebite, tromboflebite e varizes). A estimulação não deve ser aplicada nas áreas com trombose ou tromboflebite conhecida, visto que a estimulação pode aumentar a circulação, resultando em maior risco de embolia.
- Não coloque os eléctrodos no interior das cavidades corporais, por exemplo, na boca. Este dispositivo não foi concebido para aplicação interna.

## **Não utilize o dispositivo nas seguintes condições**

- Não utilize o dispositivo se estiver a ser tratado por um médico e não o tiver consultado primeiro.
- Não utilize o dispositivo se tiver tendência para hemorragias internas devido a qualquer impacto ou ferimento.
- Não utilize a estimulação EMS para contrair um músculo, se a contracção do músculo puder perturbar a cicatrização. Por exemplo, se músculo ou tendão estiver rasgado, a contracção muscular pode aumentar a ruptura, tal como uma contracção voluntária. Isto também pode acontecer após um procedimento cirúrgico recente ou devido a uma contusão aguda ou uma fractura. Uma contracção muscular no caso de uma tendinite também pode piorar os sintomas.
- Não utilize o dispositivo enquanto conduz, opera máquinas ou executa qualquer outra actividade em que a estimulação eléctrica possa colocá-lo em risco de ferimentos.

- Não utilize se houver a probabilidade de adormecer durante o tratamento, pois poderá sentir os ferimentos demasiado tarde. Se utilizar o dispositivo à hora de dormir, programe o temporizador para este se desligar automaticamente.
- Não utilize enquanto estiver na banheira, no chuveiro ou numa piscina. Isto aumenta o risco de choques eléctricos e queimaduras na pele.
- Não aplique a estimulação na presença de equipamentos de monitorização electrónica (p. ex., monitores cardíacos, alarmes de ECG), que podem não funcionar correctamente se o dispositivo de estimulação eléctrica estiver a ser utilizado.
- Não utilize o dispositivo se estiver ligado a equipamento cirúrgico de alta frequência. Isto pode resultar em queimaduras na pele sob os eléctrodos e pode danificar o dispositivo.
- Não utilize o dispositivo a menos de 1 metro de equipamento médico



de ondas curtas ou de microondas. A proximidade a este equipamento pode provocar instabilidade na saída do dispositivo.

- Não devem ser utilizados equipamentos de comunicação portáteis de RF (incluindo periféricos, como cabos de antena e antenas externas) a menos de 30 cm de qualquer peça do dispositivo, incluindo cabos especificados pelo fabricante. Caso contrário, pode ocorrer uma degradação do desempenho deste equipamento.
- O uso de acessórios, transdutores e cabos diferentes dos especificados ou fornecidos pelo fabricante deste equipamento pode resultar no aumento de emissões electromagnéticas ou na redução da imunidade electromagnética deste equipamento, resultando num mau funcionamento.

## **Avisos**

---

- Se tiver sido submetido a cirurgias recentemente, consulte o seu médico antes de utilizar o dispositivo. A utilização do

dispositivo pode perturbar o processo de cicatrização.

- Utilize os programas de TENS sequencial enquanto descansa, pois estes programas podem resultar em contracção muscular na área de tratamento.
- Certifique-se de que termina o tratamento na aplicação Philips Treatment ou de que prime o botão ligar/desligar no dispositivo antes de retirar o dispositivo ou os eléctrodos. Se não terminar o tratamento, poderá verificar uma sensação desagradável nos dedos ao tocar nos ímanes. Esta sensação não é prejudicial, mas pode ser desagradável.
- Utilize este equipamento apenas com o transformador, o cabo e os acessórios recomendados pelo fabricante.
- Verifique sempre se o dispositivo e os eléctrodos apresentam danos antes de os utilizar. Não utilize o dispositivo ou um eléctrodo se um destes estiver danificado.

- O dispositivo não é à prova de água. Não utilize o dispositivo em ambientes húmidos e evite que se molhe.
- Apesar de poder utilizar o dispositivo no interior e no exterior, este não suporta todas as condições climatéricas.
- O dispositivo não resiste a temperaturas altas e baixas. Verifique as condições de funcionamento no capítulo “Especificações”.
- Os eléctrodos têm uma vida útil na embalagem limitada. Verifique na embalagem a data de validade antes da utilização. Não utilize eléctrodos cuja data de validade tenha expirado. Para encomendar eléctrodos de substituição, consulte o capítulo “Encomendar acessórios”.
- Não utilize adesivo ou fita para fixar os eléctrodos à pele.
- Utilize e guarde os eléctrodos sempre de acordo com as instruções no capítulo “Utilização do dispositivo” e “Após a utilização”.

- Se o dispositivo não funcionar conforme descrito aqui, pare de utilizá-lo e contacte o centro de apoio ao cliente. Para obter mais detalhes, consulte o capítulo “Garantia e assistência”.

---

### **Conformidade com as normas**

- O dispositivo cumpre as normas relevantes para este tipo de equipamento médico eléctrico da Classe IIa e para aparelhos de estimulação eléctrica para usar em casa.
- Este aparelho Philips cumpre todas as normas e regulamentos aplicáveis relativos à exposição a campos electromagnéticos.

### **Programas predefinidos**

O dispositivo é fornecido com 15 programas predefinidos para TENS e 5 programas predefinidos para EMS. Tenha em atenção que a ordem dos programas na lista não significa uma recomendação de programas específicos para condições específicas. Como o efeito de um programa de tratamento pode diferir grandemente de pessoa para pessoa, aconselhamo-lo a experimentar diferentes programas de tratamento para descobrir qual resulta melhor para si.

---

### **Visão geral do programa**

#### **Programas de TENS convencional**

A TENS convencional apresenta um programa TENS comum com estimulação de alta frequência.

Este baseia-se na teoria do portão para controlo da dor que afirma que este tipo de estimulação irá bloquear a transmissão dos sinais de dor no sistema nervoso. É comparável a “friccionar para desaparecer a dor”. A maioria das pessoas utiliza a TENS convencional durante 30 minutos por sessão, mas pode utilizá-la com a frequência e a duração que for mais confortável para si. Normalmente, o efeito é mais perceptível durante a estimulação e desaparece com alguma rapidez após esta. Tem de ajustar a intensidade do programa, de modo a que a estimulação seja perceptível. Os estímulos não devem ser desagradáveis nem dolorosos.

Nome do programa	Descrição do programa	Tempo de tratamento recomendado
TENS convencional		
Convencional	Pode proporcionar-lhe uma estimulação contínua de formigueiro	Sem limite
Estímulos intensos	Pode proporcionar-lhe uma sensação de estimulação mais intensa	Sem limite
Pré-actividade	Pode proporcionar-lhe uma sensação estimulante mais localizada e suave	Sem limite
Estímulos suaves	Pode proporcionar-lhe uma sensação estimulante mais suave, por exemplo, para zonas corporais sensíveis	Sem limite
Estímulos profundos	Pode proporcionar-lhe uma sensação estimulante mais profunda	Sem limite
Impulso radiante	Pode proporcionar-lhe uma sensação de estimulação radiante	Sem limite

**Programas de TENS sequencial**

A TENS sequencial oferece uma estimulação de alta frequência que surge em sequências de impulsos. Este tipo de estimulação causa a libertação de endorfina. As endorfinas são analgésicos produzidos pelo corpo. Pode utilizar a TENS sequencial durante cerca de 30 minutos várias vezes por dia, por exemplo, 3 vezes por dia. Aconselhamo-lo a ajustar a intensidade do programa sequencial, para sentir a estimulação com maior intensidade. Normalmente os programas sequenciais proporcionam uma sensação mais intensa, que pode ser um pouco desagradável. Recomenda-se também que ajuste a intensidade para um nível que produza contracções musculares visíveis na área de tratamento. Estas contracções não são perigosas. Se considerar estas contracções demasiado desconfortáveis, pode diminuir a intensidade, escolher um programa diferente ou mover os eléctrodos para outro local. Aplique os programas de TENS sequencial enquanto repousa, pois estes podem provocar contracções musculares na área de tratamento.

Nome do programa TENS sequencial	Descrição do programa	Tempo de tratamento recomendado
Sequência contínua	Pode proporcionar-lhe uma estimulação sequencial intermitente para libertar endorfinas no seu corpo	30 min.*
Massajar lento	Pode proporcionar-lhe uma estimulação de impulsos mais lenta e massajadora para libertar endorfinas	30 min.*
Massajar suave	Pode proporcionar-lhe uma estimulação de impulsos mais suave para libertar endorfinas no seu corpo	30 min.*
Amassar profundo	Pode proporcionar-lhe uma estimulação de impulsos mais localizada e mais profunda para libertar endorfinas no seu corpo	30 min.*
Sequencial difusa	Pode proporcionar-lhe uma estimulação de impulsos mais difusa para libertar endorfinas no seu corpo	30 min.*

\* opcionalmente, pode alterar para várias vezes por dia na aplicação

### **Programas de TENS de frequência modulada**

A TENS de frequência modulada é um programa em que a frequência do impulso varia de alto para baixo. Isto pode ser mais confortável ou eficiente do que os outros programas em alguns casos. Pode utilizar a TENS de frequência modulada durante cerca de 30 minutos várias vezes por dia, por exemplo, 3 vezes por dia.

Nome do programa de TENS de frequência modelada	Descrição do programa	Tempo de tratamento recomendado
Frequência mista	Pode proporcionar-lhe uma sensação de estimulação fluida	30 min.*
Massagem intermitente	Pode proporcionar-lhe uma sensação de estimulação intermitente	30 min.*
Massagem profunda	Pode proporcionar-lhe uma sensação com um fluir mais lento e mais profundo	30 min.*
Massagem suave	Pode proporcionar-lhe uma sensação de estimulação fluida suave	30 min.*

\* opcionalmente, pode alterar para várias vezes por dia na aplicação

### **Programas de electroestimulação muscular (EMS)**

A electroestimulação muscular (EMS) - também conhecida como estimulação eléctrica neuromuscular ou electromioestimulação - utiliza impulsos eléctricos para provocar a contracção muscular. Isto pode, por exemplo, ajudar a fortalecer os músculos.

Utilize a EMS apenas em músculos saudáveis e não lesionados. Aplique os programas de EMS em repouso (sentado, deitado), pois estes provocam contracções musculares. Na primeira utilização, a electroestimulação muscular pode provocar uma sensação estranha e desconhecida. Por isso, aconselhamo-lo a começar com uma definição de



intensidade baixa para se habituar à sensação antes de escolher uma definição de intensidade mais alta. Normalmente, a estimulação tem de ser sempre confortável. As contracções musculares não devem ser cansativas nem esgotantes. Após exercício ou esforço cansativo, recomendamos a utilização de uma definição mais baixa para evitar fadiga muscular.

Nome do programa de EMS	Descrição do programa	Tempo de tratamento recomendado
Impulsos de estimulação muscular	Pode proporcionar-lhe uma sensação calmante agradável	30 min.*
Estimulação muscular fluida	Pode proporcionar-lhe uma sensação agradável de formigueiro	20 min.*
Estimulação muscular por ondas	Pode proporcionar-lhe uma sensação suave de contracção e descontração	30 min.*
Fluxo de estimulação muscular	Pode proporcionar uma sensação energética aos seus músculos	25 min.*
Estimulação muscular de repetição	Pode proporcionar-lhe uma sensação relaxante rítmica	20 min.*

\* opcionalmente, pode alterar para várias vezes por dia na aplicação

## Especificações dos programas

A tabela abaixo fornece-lhe informações sobre a frequência, a duração de impulso e o tempo predefinido de cada programa. O impulso de corrente em todos os programas possui uma forma de onda bifásica simétrica.

Nome do programa	Tipo de programa	Frequência	Duração de impulso	Tempo predefinido
Convencional	Convencional	100 Hz	200 $\mu$ s	contínuo
Estímulos intensos	Convencional	40 Hz	200 $\mu$ s	contínuo
Pré-actividade	Convencional	100 Hz	150 $\mu$ s	contínuo
Estímulos suaves	Convencional	80 Hz	60 $\mu$ s	contínuo
Estímulos profundos	Convencional	80 Hz	150 $\mu$ s	contínuo
Impulso radiante	Convencional	60 Hz	150 $\mu$ s	contínuo
Sequência contínua	Sequencial	100 Hz, 2 Hz	250 $\mu$ s	30 min.
Massajar lento	Sequencial	80 Hz, 1 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Massajar suave	Sequencial	80 Hz, 3 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Amassar profundo	Sequencial	80 Hz, 2 Hz	150 $\mu$ s	30 min.
Sequencial difusa	Sequencial	80 Hz, 2 Hz	180 $\mu$ s	30 min.

Nome do programa	Tipo de programa	Frequência	Duração de impulso	Tempo predefinido
Frequência mista	Frequência modelada	8-100 Hz	250 $\mu$ s	30 min.
Massagem intermitente	Frequência modelada	2-8 Hz	250 $\mu$ s	30 min.
Massagem profunda	Frequência modelada	2-80 Hz	180 $\mu$ s	30 min.
Massagem suave	Frequência modelada	8-80 Hz	150 $\mu$ s	30 min.
Impulsos de estimulação muscular	Ampl. model.	40 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Estimulação muscular fluida	Ampl. model.	50 Hz	150 $\mu$ s	20 min.
Estimulação muscular por ondas	Ampl. model.	65 Hz	200 $\mu$ s	30 min.
Fluxo de estimulação muscular	Ampl. model.	40 Hz	350 $\mu$ s	25 min.
Estimulação muscular de repetição	Ampl. model.	50 Hz	300 $\mu$ s	20 min.

## Descrição do produto (fig. 1)

- 1 Botão ligar/desligar
- 2 Indicador de estado
- 3 Conector amovível
- 4 Entrada micro USB do dispositivo
- 5 Indicador de bateria
- 6 Transformador
- 7 Entrada para ficha USB padrão
- 8 Ficha USB padrão
- 9 Ficha micro USB
- 10 Eléctrodos auto-adesivos em hidrogel

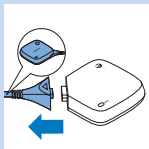
## Preparar para a utilização

### Carregar o dispositivo

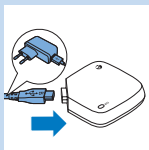
Para poder utilizar o dispositivo, primeiro tem de o carregar. O carregamento do dispositivo demora aprox. 5 horas à temperatura ambiente. Quando a bateria recarregável estiver totalmente carregada, esta contém energia suficiente para aprox. 8 horas de utilização contínua sob condições de funcionamento normais.

*Nota: Se o dispositivo não estiver totalmente carregado quando começar o tratamento, a bateria pode ficar sem carga durante o tratamento. Aconselhamo-lo a carregar sempre o dispositivo totalmente antes de iniciar um tratamento.*

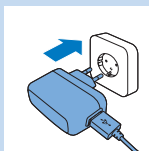
*Nota: Não é possível efectuar tratamentos quando o aparelho está a carregar.*



- 1 Desligue o cabo de ligação dos dois elementos da porta micro USB no elemento do dispositivo com o indicador de bateria.



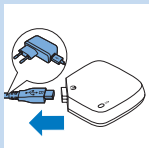
- 2 Insira a ficha micro USB do cabo adaptador na porta micro USB do dispositivo.



- 3 Insira a ficha USB na tomada do transformador e ligue-o a uma tomada eléctrica.

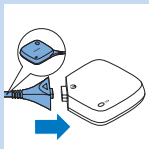
*Nota: Insira a ficha USB numa tomada eléctrica que seja facilmente acessível para ser possível desligar a ficha USB com facilidade. O dispositivo está ligado à corrente apenas durante o carregamento.*

- ▶ O indicador de bateria permanece continuamente aceso a laranja durante o carregamento. Quando a bateria está completamente carregada, o indicador de bateria mantém-se continuamente aceso a verde.



- 4 Retire a ficha micro USB da porta micro USB do dispositivo.

*Nota: A porta USB pode ser utilizada apenas para carregar com o transformador fornecido ou para ligar o cabo que liga os dois elementos. Não utilize esta tomada para qualquer outro fim.*



- 5 Volte a ligar o cabo que liga os dois elementos, inserindo o conector do dispositivo na porta micro USB do dispositivo.

## Instalação e configuração da aplicação Treatment

Necessita da aplicação Treatment da Philips para operar o dispositivo. Vá à App Store da Apple ou ao Google Play, procure a aplicação "Philips Treatment" e prima Instalar. Consulte o guia de início rápido para obter mais detalhes.

*Nota: A aplicação Treatment pode ser utilizada com o PulseRelief (PR3840) e o BlueTouch (PR3733). O processo de instalação é igual para os dois dispositivos.*

## Utilizar o dispositivo

### Fixar os eléctrodos e o dispositivo

- 1 Certifique-se de que a pele onde pretende colocar os eléctrodos tem um aspecto saudável e sem feridas ou eczemas.

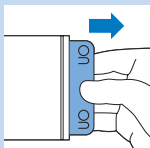
Para TENS: não coloque os eléctrodos em pele vermelha ou inflamada nem com feridas abertas, lesões cancerígenas ou eczemas.

Para EMS: coloque os eléctrodos apenas em músculos saudáveis, não lesionados.



- 2** Limpe a pele com um pano húmido e seque-a. A pele onde pretende colocar os eléctrodos tem de estar seca, limpa e sem cremes nem loções.

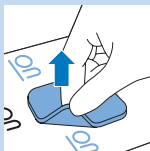
*Nota: Sujidade, oleosidade ou partículas presentes na pele podem alojar-se no hidrogel dos eléctrodos. Isto tem um efeito negativo sobre a capacidade adesiva dos eléctrodos.*



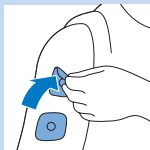
- 3** Retire os eléctrodos do saco de plástico e verifique se apresentam danos ou sinais de desgaste.

Atenção: Não utilize eléctrodos cuja data de validade tenha expirado. A data de validade é apresentada no saco de plástico com fecho.

*Nota: Substitua os eléctrodos quando estes estiverem danificados ou sujos, quando estes perderem a sua capacidade adesiva ou quando a estimulação se tornar desconfortável, ou seja, quando sentir um ardor ou picadas desagradáveis.*



- 4** Puxe o eléctrodo para fora da embalagem de revestimento e coloque-o sobre a pele no local que pretende tratar. Consulte a secção “Posicionamento dos eléctrodos” apresentada abaixo e o guia de posicionamento.



- 5** Coloque o segundo eléctrodo na zona do corpo que pretende tratar.

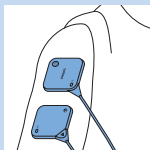
*Nota: Coloque sempre os eléctrodos sobre a pele antes de ligar o dispositivo.*

*Nota: Não coloque os eléctrodos sobrepostos nem próximos uns dos outros de modo que haja contacto entre estes.*



- 6** Ligue o dispositivo aos eléctrodos. Os elementos do dispositivo possuem ímanes no centro para assegurar uma fácil ligação aos conectores metálicos dos eléctrodos. Quando os elementos do dispositivo encaixam correctamente nos eléctrodos, ouve-se um estalido.

*Nota: Pode utilizar os eléctrodos com os elementos do dispositivo encaixados por baixo da sua roupa, mesmo durante o tratamento.*



*Nota: Consulte o guia de posicionamento dos eléctrodos para obter informações sobre a posição recomendada dos eléctrodos durante o tratamento. Isto é apenas uma recomendação. Pode executar todas as actividades permitidas conforme a utilização prevista e que não sejam desaconselhadas no capítulo "Importante" quando utilizar o dispositivo no seu corpo. Também pode continuar a utilizar o dispositivo no seu corpo entre os tratamentos.*

### **Posicionamento dos eléctrodos**

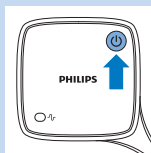
Para obter os melhores resultados da estimulação, é importante colocar os eléctrodos correctamente. Certifique-se sempre de que a sua pele tem uma sensação normal na área de tratamento antes de colocar os eléctrodos. O local ideal pode variar ligeiramente de pessoa para pessoa, por isso tente mover os eléctrodos até obter os resultados mais eficazes. Em alguns casos, poderá ser útil marcar o local para aplicações futuras. Para obter sugestões relativas ao posicionamento dos eléctrodos, consulte "Guia de posicionamento dos eléctrodos". Tenha em atenção que pode precisar de ajuda para colocar os eléctrodos em determinados pontos do seu corpo.



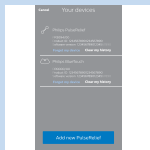
Normalmente, posicione os eléctrodos sobre ou próximo da área de tratamento. A estimulação pode causar uma contracção muscular visível, especialmente nos programas de TENS sequencial (programas 7 a 11). Isto não é prejudicial, mas se considerar estas contracções desconfortáveis, tente mover os eléctrodos para um local diferente. Tenha em atenção que, quando utilizar programas de EMS (programas 16 a 20), a contracção muscular é um efeito desejado. Se não ocorrer nenhuma contracção muscular num programa de EMS, poderá não ter colocado os eléctrodos correctamente ou poderá ter seleccionado uma intensidade demasiado baixa.

**Não coloque os eléctrodos sobre o seio carotídeo nas partes laterais do pescoço ou na parte frontal do pescoço, no peito ou na cabeça. Não coloque os eléctrodos em pele vermelha ou inflamada, pele com feridas abertas, em lesões cancerígenas ou em eczemas (consulte o capítulo “Contra-indicações, reacções e efeitos secundários”).**

### **Utilizar a aplicação para iniciar e parar um tratamento**



- 1** Ligue o Bluetooth no seu dispositivo móvel.
  - 2** Utilize o botão ligar/desligar para colocar o dispositivo no modo de espera.
- ▶ O indicador de estado no dispositivo permanece continuamente aceso a verde para indicar que o dispositivo está no modo de espera e pronto para o tratamento.



- D Se não iniciar o tratamento num intervalo de 5 minutos, o dispositivo desliga-se automaticamente. Se isto acontecer, tem de premir o botão ligar/desligar novamente para iniciar um tratamento.

**3** Abra a aplicação Philips Treatment.

**4** A aplicação selecciona automaticamente o PulseRelief, se houver apenas um dispositivo PulseRelief emparelhado com a aplicação. Se houver um dispositivo PulseRelief e um dispositivo BlueTouch emparelhados com a aplicação, toque em “PulseRelief” para seleccionar o dispositivo.

### Seleccionar uma área de tratamento

Na primeira utilização, tem sempre de seleccionar uma área de tratamento. Se tiver utilizado o dispositivo anteriormente, pode escolher entre “My previous treatment” (O meu tratamento anterior) para repetir o tratamento anterior; ou “Select new treatment” (Seleccionar novo tratamento) para iniciar um tratamento diferente.

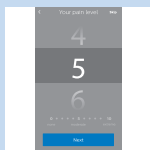


**1** Rode a animação do corpo no ecrã.



**2** Toque numa das localizações sugeridas para os eléctrodos para seleccionar a área que pretende tratar.

### Classificar a intensidade da dor



**1** Passe o dedo na vertical para classificar a intensidade da dor numa escala de 0 a 10. Se não sentir dor, toque em 0, e se sentir a pior dor de sempre, toque em 10. Se a sua dor se encontrar algures no meio, classifique-a tocando no número adequado.

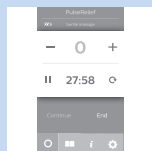
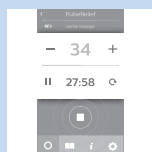
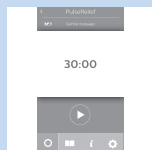
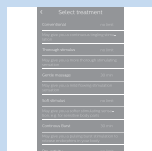
*Nota: A intensidade da dor que indicar não é utilizada pela aplicação para determinar a intensidade do tratamento. A classificação é apenas guardada no seu diário de tratamento. Pode desactivar esta funcionalidade no separador de definições da aplicação.*

## Seleccionar o seu tratamento

- 1 Percorra a lista de programas e toque num programa para o seleccionar.
- 2 É apresentado o ecrã inicial do tratamento.

## Iniciar e parar um tratamento

- 1 Toque no botão de reprodução no ecrã.
  - ▶ A janela de tratamento abre-se e começa uma contagem decrescente do tempo.
  - ▶ O indicador de estado no dispositivo fica intermitente a cor de laranja.
- 2 Na janela de tratamento, pode tocar em + ou - para aumentar ou diminuir a intensidade para um nível confortável.
- 3 Em programas com um tempo de tratamento máximo especificado, o tratamento continua até o temporizador chegar a 0. Em programas que não tenham um tempo de tratamento máximo especificado, o temporizador começa a contar a partir do 0. A contagem crescente continua até parar o tratamento. Se quiser parar ou interromper o tratamento, toque no quadrado no centro do indicador de tratamento intermitente para parar o programa.
  - Para retomar o programa, toque em "Continue" (Continuar) ou na seta ao lado do tempo.
  - Para terminar o programa, toque em "End treatment" (Terminar tratamento).



## Mudar para outro programa

- 1** Se quiser mudar para outro programa de tratamento enquanto houver um programa em execução:
  - num smartphone ou iPod, toque no nome do programa na janela de tratamento.
  - num tablet, toque em “Treatment list” (Lista de tratamentos)
- 2** A lista de programas abre-se. Toque no programa de tratamento que pretende utilizar.
- 3** É apresentado o ecrã inicial do tratamento. Toque no botão de reprodução para iniciar o tratamento.
- 4** Toque em + para aumentar a intensidade para um nível confortável.

*Nota: Quando muda para outro programa durante o tratamento, a intensidade é automaticamente reposta a 0. Trata-se de uma medida de segurança. O nível de intensidade do programa anterior pode estar demasiado alto para o novo programa.*

## Adaptar o tempo de tratamento

- 1** Toque na indicação de tempo apresentada na janela de tratamento.
- 2** Altere o tempo restante do tratamento.

## Início rápido

No ecrã inicial, pode iniciar de imediato o programa utilizado durante o seu tratamento anterior.

- 1** No ecrã inicial, toque no nome do tratamento em “My previous treatment” (O meu tratamento anterior).

**2** Passe o dedo na vertical para classificar a intensidade da dor numa escala de 0 a 10.

**3** Inicie o tratamento.

### Outras funcionalidades da aplicação

**1** Depois de o programa terminar, é-lhe apresentado um ecrã a pedir para descrever como se sente. Pode fornecer esta indicação tocando num dos ícones.

**2** Toque no símbolo de livro para abrir o seu diário. O diário indica quando realizou os tratamentos, que programa utilizou e quanto tempo durou o tratamento.

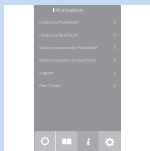
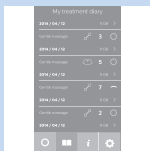
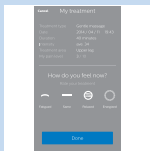
- Toque na seta para ver mais detalhes.

**3** Toque no “i” para abrir o ecrã de informações. Este ecrã contém os seguintes itens:

- Using your PulseRelief (Utilizar o seu PulseRelief)
- Using your BlueTouch device (Utilizar o seu dispositivo BlueTouch)
- Contact us (Contacte-nos)
- Pain toolkit (Ferramentas para dor)
- Terms and conditions (Termos e condições)
- Privacy policy (Política de Privacidade)

**4** Toque no símbolo de definições para abrir o ecrã das definições. Este ecrã contém os seguintes itens:

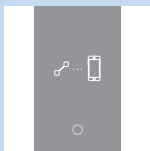
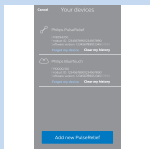
- Your devices (Os seus dispositivos)
- Pain level tracking (Registo do nível de dor)
- Sensation tracking (Registo das sensações)
- Treatment area tracking (Registo das áreas de tratamento)
- Run treatment in background (Realizar tratamento em segundo plano)
- About (Sobre)



## Utilizar um segundo dispositivo

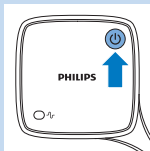
Para tratar uma área maior do corpo ou para tratar diferentes zonas do corpo em simultâneo, pode emparelhar um segundo dispositivo PulseRelief com a aplicação.

- 1 Toque no símbolo de definições e, em seguida, toque em “Your Devices” (Os seus dispositivos).
- 2 Na parte inferior do ecrã, toque no dispositivo que deseja emparelhar: PulseRelief.
- 3 Ligue o aparelho quando solicitado pela aplicação.
- 4 A aplicação entra no modo de emparelhamento.
- 5 Quando o dispositivo está emparelhado com a aplicação, o ícone do smartphone desaparece e é apresentado apenas o dispositivo.
- 6 Toque em “Back” (Retroceder) para voltar à janela de tratamento.



## Após a utilização

Atenção: Certifique-se de que termina o tratamento na aplicação ou prima o botão ligar/desligar para desligar o dispositivo antes de



remover o dispositivo ou os eléctrodos. Se o tratamento não tiver terminado quando retirar o dispositivo ou os eléctrodos, poderá sentir uma sensação desagradável nos dedos quando tocar nos conectores. Esta sensação não é prejudicial, mas pode ser desagradável.

**1** Prima o botão ligar/desligar para desligar o dispositivo.

**2** Desencaixe o dispositivo dos eléctrodos, puxando-o para fora.

*Nota: Se se esquecer de desligar o aparelho, este desliga-se automaticamente 5 minutos depois de o desencaixar.*

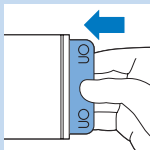
**3** Se tiver utilizado o dispositivo com muita frequência durante o dia, é aconselhável que o recarregue antes do próximo tratamento.

**4** Descole os eléctrodos da pele, puxando pelo rebordo.

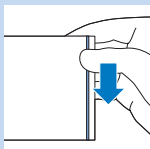
*Nota: Pode deixar os eléctrodos no mesmo local, se o tratamento for eficaz e se não ocorrer irritação da pele por baixo dos eléctrodos. Se o tratamento num local deixar de ser eficaz ou se ocorrer irritação da pele, mova os eléctrodos para um ponto diferente.*

### **Armazenamento dos eléctrodos**

**1** Volte a colocar os eléctrodos na embalagem de revestimento.



- 2** Insira novamente a embalagem de revestimento com os eléctrodos no saco.



- 3** Volte a fechar o saco para um armazenamento sem pó.

*Nota: Para manter os eléctrodos em boas condições e para evitar que a camada de hidrogel seque, guarde-os sempre no saco com fecho quando estes não estiverem colocados no corpo para tratamento. Feche o saco para garantir um armazenamento sem pó.*

*Nota: Se quiser guardar os eléctrodos durante mais de um mês, mantenha-os a temperaturas entre +5 °C e 27 °C. Não guarde os eléctrodos no congelador nem no frigorífico. Evite temperaturas elevadas e a exposição directa à luz solar.*

## Limpeza

Não mergulhe o dispositivo em água, nem o enxágue em água corrente.

Não mergulhe os eléctrodos em água.

- 1** Limpe o dispositivo com um pano húmido e um detergente suave, por exemplo detergente da loiça.

*Nota: Também pode limpar o dispositivo com álcool isopropílico a 70%.*

Atenção: Não utilize outros agentes de limpeza além dos mencionados acima, visto que outros agentes de limpeza podem danificar o material, por exemplo, causar perda de brilho.



- 2** Se os eléctrodos estiverem sujos, coloque uma gota de água no dedo e esfregue cuidadosamente para remover a sujidade da superfície.

*Nota: Não utilize sabão nem álcool para limpar os eléctrodos.*

## Resolução de problemas

Este capítulo resume os problemas mais comuns que podem surgir no PulseRelief. Se não conseguir resolver o problema com as informações fornecidas a seguir, visite **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)** para consultar uma lista de perguntas frequentes ou contacte o centro de apoio ao cliente da Philips no seu país.

Problema	Possível causa	Solução
O indicador de bateria do dispositivo estava aceso a laranja e, em seguida, o dispositivo desligou-se.	A pilha está vazia.	Carregue o dispositivo (consulte o capítulo "Preparar para a utilização").
O indicador de bateria no dispositivo está continuamente aceso a laranja.	A bateria tem pouca carga.	Isto significa que a pilha está a 30% da sua capacidade. Recarregue o dispositivo assim que possível (consulte o capítulo "Preparar para a utilização").

Problema	Possível causa	Solução
Senti uma sensação desagradável quando toquei nos conectores do dispositivo ou nos eléctrodos.	Não terminou o tratamento na aplicação ou não premiu o botão ligar/desligar no dispositivo antes de retirar o dispositivo.	Termine sempre o tratamento na aplicação ou prima o botão ligar/desligar no dispositivo antes de retirar o dispositivo da sua pele. Desta forma, evita a sensação desagradável quando toca nos conectores do dispositivo ou nos eléctrodos. Esta sensação é desagradável, mas não é nociva.
A sensação do tratamento é diferente ou menos agradável do que o habitual.	A intensidade está demasiado alta ou demasiado baixa.	Na janela de definições do programa na aplicação, toque em + ou - para aumentar ou diminuir a intensidade. Também pode escolher um programa de tratamento diferente.
	Os eléctrodos não estão na posição correcta.	Desligue o dispositivo e desconecte-o dos eléctrodos. Retire os eléctrodos da pele e mova-os para um local ligeiramente diferente.
	Os eléctrodos não estão colocados correctamente.	Desligue o dispositivo e desconecte-o dos eléctrodos. Verifique se os eléctrodos estão colocados na pele de forma adequada.
	Os eléctrodos estão demasiado sujos.	Pode tentar limpar os eléctrodos (consulte o capítulo "Limpeza"). Se o problema persistir, substitua os eléctrodos.

Problema	Possível causa	Solução
	Os eléctrodos estão gastos.	Substitua os eléctrodos.
	Está a utilizar eléctrodos que ultrapassaram a data de validade.	Retire os eléctrodos e utilize novos dentro do prazo de validade.

## Sinais no dispositivo

### Indicadores no dispositivo

#### Indicador de bateria

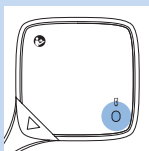
- O indicador de bateria apresenta os seguintes sinais:

  - 1 O indicador da bateria está continuamente aceso a laranja quando a bateria recarregável do dispositivo está fraca e durante o carregamento.
  - 2 O indicador da bateria está continuamente aceso a verde quando o dispositivo está ligado à corrente e quando a bateria recarregável está totalmente carregada.

#### Indicador de estado

- O indicador de estado no dispositivo apresenta os seguintes sinais:

  - 1 O indicador de estado está continuamente aceso a verde quando o dispositivo está ligado e no modo de espera.
  - 2 O indicador de estado fica intermitente a laranja durante o tratamento para indicar que o tratamento está a decorrer.
  - 3 O indicador de estado fica intermitente a verde quando o dispositivo está a emparelhar.



## Substituição

### Eléctrodos

Substitua os eléctrodos se:

- estes estiverem danificados ou rasgados.
- estes tiverem ultrapassado a data de validade indicada no saco resselável.
- estes tiverem perdido a sua capacidade de aderência. Nunca utilize adesivo ou fita para fixar os eléctrodos à pele.
- a sensação da estimulação for menos forte.
- a estimulação for desconfortável, isto é, se sentir ardor ou picadas desagradáveis.

*Nota: Substitua sempre os eléctrodos pelo tipo recomendado para este dispositivo de acordo com as instruções do fabricante. Pode encomendar novos eléctrodos em [www.philips.com](http://www.philips.com).*

## Encomendar acessórios

Para comprar acessórios ou peças, visite [www.shop.philips.com/service](http://www.shop.philips.com/service) ou vá ao seu revendedor Philips. Também pode contactar a Assistência ao Consumidor da Philips no seu país.

### Eléctrodos

Pode encomendar novos eléctrodos em [www.philips.com](http://www.philips.com).

Atenção: Utilize este dispositivo apenas com o transformador, o cabo e os eléctrodos recomendados pelo fabricante.

## Garantia e assistência

O seu dispositivo foi concebido e desenvolvido com o maior cuidado possível para garantir uma vida útil estimada de 5 anos.

Se precisar de assistência ou informações, ou se surgir algum problema, visite o nosso Web site em **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)**. Também pode contactar o centro de apoio ao cliente da Philips no seu país. O número de telefone é:

- Dinamarca: 35 44 41 30 (segunda a sexta-feira 9:00 - 18:00)
- Finlândia: 09 88 62 50 41 (segunda a sexta-feira 09:00 - 18:00)
- Noruega: 22 97 19 50 (segunda a sexta-feira 9:00 - 18:00)
- Portugal: 800 780 903 (número gratuito, segunda a sexta-feira: 9:00 - 18:00)
- Espanha: 91 349 65 80 (segunda a sexta-feira: 8:00 - 20:00; sábado: 9:00 - 18:00)
- Suécia: 08-5792 9067 (segunda a sexta-feira 9:00 - 18:00)
- Reino Unido: 0844 338 04 89 (5p/min. de um telefone fixo BT, outros operadores fixos e móveis podem cobrar mais).

### Restrições à garantia

Os termos da garantia não abrangem os eléctrodos, visto que estes estão sujeitos a desgaste e têm de ser substituído regularmente.

### Endereço do fabricante

Philips Consumer Lifestyle B.V.

Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Netherlands

## Reciclagem



- Este símbolo significa que este produto não deve ser eliminado juntamente com os resíduos domésticos comuns (2012/19/UE).



- Este símbolo significa que este produto contém uma bateria recarregável incorporada que não pode ser eliminada juntamente com os resíduos domésticos comuns (2006/66/CE). Siga as instruções na secção "Retirar a bateria recarregável" para remover a bateria.
- Siga as regras nacionais para a recolha selectiva de produtos eléctricos e electrónicos e baterias recarregáveis. A eliminação correcta ajuda a evitar consequências prejudiciais para o meio ambiente e a saúde pública.
- Todas as peças em plástico estão marcadas com os símbolos da reciclagem.



### Retirar as baterias recarregáveis

*Nota: Retire sempre as baterias recarregáveis antes de entregar o dispositivo num ponto de recolha oficial. Se tiver problemas na remoção das baterias, também pode levar o dispositivo a um centro de assistência da Philips, onde um assistente removerá a bateria e a eliminará de forma segura para o ambiente.*

**1** Certifique-se de que as baterias recarregáveis estão gastas. Ligue o dispositivo as vezes necessárias até deixar de ser possível ligá-lo porque as baterias estão completamente vazias.

**2** Introduza a ponta de uma chave de fendas entre as estruturas superior e inferior na entrada micro USB.


*Nota: Esta acção destrói o dispositivo e só deve ser executada se pretender eliminar o dispositivo.*

**3** Rode a chave de parafusos para separar as duas estruturas.

*Nota: Poderá ter de introduzir e rodar a chave várias vezes para separar as duas estruturas uma da outra.*

**4** Quando as estruturas se separarem, utilize a chave de fendas para retirar as baterias. Elimine as peças em plástico e as baterias em separado de acordo com as normas locais

## Especificações

Modelo	PR3840
Voltagem efectiva (V) - transformador	100-240 ~ 150 mA
Frequência efectiva (Hz) - transformador	50-60
Saída efectiva - transformador	5 V  500 mA
Classe	Dispositivos médicos da classe IIa
Entrada de água - dispositivo	IP22

<b>Modelo</b>	<b>PR3840</b>
Tipo de bateria - dispositivo	lões de lítio
Transformador	Transformador especificado como parte do sistema médico.

<b>Parâmetros de emissão de impulsos</b>	
Gama de frequências	1-100 Hz
Duração do impulso	60-350 $\mu$ S para os programas 1 a 20
Saída máxima de corrente	60 mA a 500-1000 Ohm
Voltagem máxima de saída	60V
Forma do impulso de corrente	Bifásica simétrica (corrente líquida de 0 CC)

<b>Condições de funcionamento</b>	
Temperatura	de +5 °C a +40 °C
Humidade relativa	de 15% a 93% (sem condensação)
Pressão atmosférica	de 700 hPa a 1060 hPa

<b>Condições de armazenamento e transporte</b>	
Temperatura - eléctrodos	de 0 °C a +40 °C
Temperatura - dispositivo	de -10 °C a +50 °C



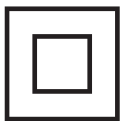
## Condições de armazenamento e transporte

Humidade relativa	inferior a 93% (sem condensação)
Pressão atmosférica	de 700 hPa a 1060 hPa

*Nota: Se pretender guardar os eléctrodos durante mais de um mês, mantenha-os a temperaturas entre +5 °C e +27 °C.*

*Nota: Não guarde os eléctrodos no congelador nem no frigorífico. Não os exponha a altas temperaturas, não os mergulhe em água nem os deixe fora do saco de plástico.*

## Explicação dos símbolos



### Símbolos no transformador e no dispositivo

- Este símbolo indica que o transformador possui isolamento duplo (Classe II), de acordo com a norma IEC 60601-1.



- Este símbolo significa: não colocar nos resíduos domésticos comuns. Para mais instruções, consulte o capítulo "Reciclagem".



### Símbolos no dispositivo

- Este é o símbolo do número de série. Este símbolo é seguido pelo número de série do fabricante.

The symbol consists of the letters "REF" in a bold, black, sans-serif font, enclosed within a black rectangular border.

- Este é o símbolo do número de referência. Este símbolo é seguido do número de referência do fabricante, que é a referência do dispositivo.

The symbol consists of the text "IP22" in a bold, black, sans-serif font, enclosed within a black rectangular border.

- Este símbolo no dispositivo significa: protegido contra o acesso com os dedos a peças perigosas e contra a queda vertical de gotas de água quando inclinado a até 15 graus.



- Este símbolo significa que a parte do dispositivo que entra em contacto físico com o utilizador (também conhecida como peça aplicada) é do tipo BF (Body Floating) de acordo com a norma IEC 60601-1. As peças aplicadas são os eléctrodos.



- Este símbolo significa que este dispositivo emite radiações não ionizantes. Todos os dispositivos e sistemas que incluem transmissores de RF ou que aplicam intencionalmente energia electromagnética por RF devem possuir uma etiqueta com este símbolo.



- Este símbolo significa: cuidado - saída de TENS. Pode encontrar este símbolo próximo de todas as ligações dos eléctrodos.



- Este símbolo significa “Fabricado por” e é apresentado junto ao endereço do fabricante.



- Este símbolo significa: está em conformidade com as directivas CE. A sigla CE significa “Conformité Européenne”. 0344 é o número da entidade notificada.



- Este símbolo significa: ler o manual do utilizador antes de começar a utilizar o dispositivo.



- Este símbolo é a marca que identifica o botão do modo de espera.



- Este é o símbolo dos impulsos. É apresentado junto do indicador de estado.



- Este é o símbolo da bateria. É apresentado junto do indicador da bateria.

### **Símbolos no transformador**



- Este símbolo significa: corrente alternada.



- Este símbolo significa: corrente contínua.



- Este símbolo significa: está em conformidade com as directivas CE. A sigla CE significa "Conformité Européenne".



- Este símbolo significa: só pode ser utilizado em áreas interiores.



- Este símbolo significa: conector USB.



- Este símbolo significa: conector micro USB.



- Este símbolo é o logótipo de certificação que inclui a identificação da entidade acreditada responsável pelo teste de conformidade.



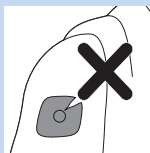
- Este símbolo é a marca de certificação para o equipamento técnico. A marca GS baseia-se na lei alemã de segurança de equipamentos e produtos.



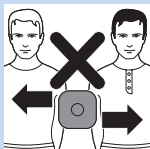
- Este símbolo indica que o nível de eficácia da CEC (California Energy Commission - Comissão de energia da Califórnia) para energia sem carga é V (cinco) para satisfazer os requisitos da UE.

**Símbolos no saco dos eléctrodos**

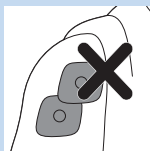
- Este símbolo significa: não utilizar durante a condução, a operação de máquinas ou a execução de outras actividades que possam representar um risco de ferimentos.



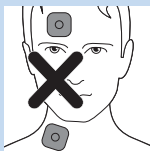
- Este símbolo significa: não utilize eléctrodos danificados ou gastos nem eléctrodos que tenham perdido a sua capacidade de aderência.



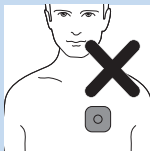
- Este símbolo significa: os eléctrodos devem ser utilizados por uma pessoa apenas e não devem ser partilhados com terceiros.



- Este símbolo significa: não coloque os eléctrodos sobrepostos nem próximos uns dos outros de modo que haja contacto entre estes.



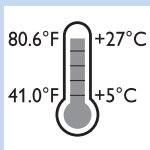
- Este símbolo significa: não coloque os eléctrodos na cabeça nem no pescoço.



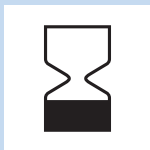
- Este símbolo significa: não coloque os eléctrodos no peito.



- Este símbolo significa: não coloque os eléctrodos em feridas abertas, lesões cancerígenas, eczemas, pele infectada ou inflamada.



- Este símbolo indica a temperatura mínima e máxima de armazenamento dos eléctrodos, se estes forem guardados durante mais de um mês.



- Este é o símbolo de "Utilizar até". Indica a data após a qual os eléctrodos não devem ser utilizados.

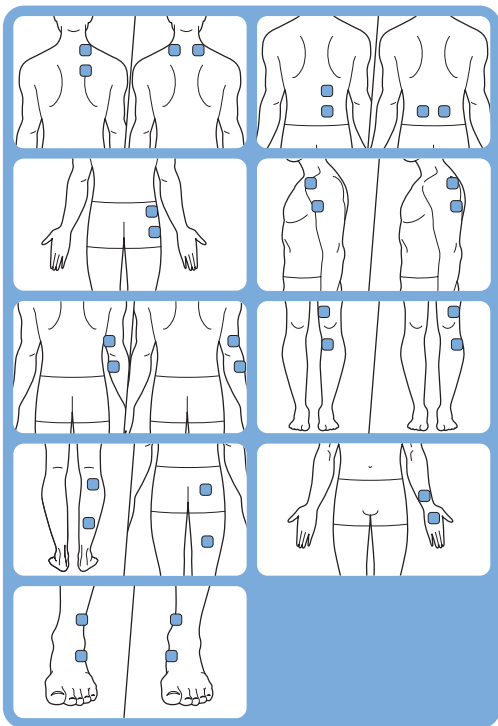
## Emissões e imunidade electromagnética

### Compatibilidade electromagnética (CEM)

O dispositivo PulseRelief foi aprovado de acordo com norma de segurança EN 60601-1-2 relativa a CEM. Este foi concebido para ser utilizado em ambientes domésticos ou clínicos típicos.

**Guia de posicionamento dos eléctrodos****TENS**

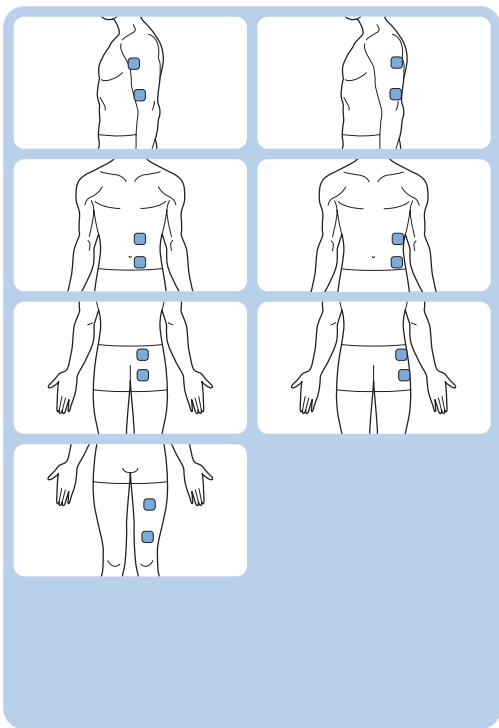
Para obter uma descrição dos programas TENS (programas 1 a 15), consulte o capítulo "Programas predefinidos".





**EMS**

Para obter uma descrição dos programas de EMS (programas 16 a 20), consulte o capítulo "Programas predefinidos".



## Innehållsförteckning

Introduktion	298
Kontraindikationer, reaktioner och biverkningar	300
Viktig säkerhetsinformation	302
Förinställda program	310
Produktöversikt	316
Förberedelser inför användning	316
Använda enheten	318
Efter användning	326
Felsökning	329
Signaler på enheten	331
Byten	331
Beställa tillbehör	332
Garanti och support	332
Återvinning	333
Specifikationer	335
Förklaring av symboler	337
Elektromagnetisk strålning och immunitet	343
Elektrodpaceringsguide	344

## Introduktion

Gratulerar till inköpet och välkommen till Philips! För att dra maximal nytta av den support som Philips erbjuder kan du registrera din produkt på **[www.philips.com/pain-relief/register](http://www.philips.com/pain-relief/register)**. Läs användarhandboken noggrant innan du använder PulseRelief-enheten. PulseRelief-enheten är receptfri. För att uppnå optimal behandlingseffekt med PulseRelief-enheten rekommenderar vi att du använder den i enlighet med behandlingsanvisningarna i den här användarhandboken. Om du behöver ytterligare information eller har frågor kan du besöka **[www.philips.com/pain-relief](http://www.philips.com/pain-relief)** eller kontakta Philips kundtjänst i ditt land.

---

## Avsedd användning

---

PulseRelief är avsedd att användas av vuxna som lider av mild till måttlig kronisk smärta eller akut postkirurgisk smärta. Enhetens syfte är att ge smärtlindring genom transkutan elektrisk nervstimulering (TENS). Den kan också användas för elektrisk muskelstimulering (EMS). Enheten är lämpad för användning i hemmet.

---

## TENS och smärtbehandling

---

Transkutan elektrisk nervstimulering (TENS) är en icke-invasiv smärtlindringsmetod vars effekt är kliniskt bevisad. Sjukgymnaster och annan sjukvårdspersonal använder TENS dagligen i patientbehandlingen. Vid TENS-behandling skickas elektriska pulser över hudens intakta yta för att aktivera de underliggande nerverna. Kliniska bevis indikerar att TENS ger smärtlindring på ett sätt som liknar nervsystemets egna smärtlindringsmekanismer, t.ex. vid massage av en ömmande kroppsdel.

Enheten använder ett laddningsbart batteri för att generera pulserna. De här pulserna överförs till huden via självhäftande hydrogelelektroder. Du kan välja ett av 15 förinställda TENS-program med olika pulsinställningar, och du kan justera pulsens styrka efter egna önskemål.

---

## Elektrisk muskelstimulering

---

Elektrisk muskelstimulering (EMS), som även kallas neuromuskulär elektrisk stimulering (NMES) eller elektromyostimulation, går till så att elektriska pulser stimulerar muskelkontraktioner. En stimulerande enhet genererar pulser och levererar dem via elektroder på huden nära de muskler som ska stimuleras. Pulserna imiterar sättet det centrala nervsystemet orsakar muskelkontraktioner avtalet. Du kan välja ett av fem förinställda EMS program.

## Smärtbehandling

---

Vi vill alla kunna njuta av våra dagliga aktiviteter. När man lider av smärta är dock den instinktiva reaktionen att undvika smärta genom att minska aktivitetsnivån. Resultatet blir att du kommer i sämre form, och får nedsatt förmåga att njuta av sakerna du vill göra. Att hålla sig aktiv, utan att överdriva, är viktigt för att undvika att fastna i en ihållande smärtcykel. Nyckeln till att självbehandla din smärta är att sätta rätt tempo: sprida ut aktiva perioder och vilopauser under dagen på det sätt som fungerar bäst för dig. Nyckeln till att sätta rätt tempo är att sprida ut dina aktiviteter och ta paus innan du blir tvungen till det. Om du vill ha fler tips om temposättning och självbehandling av smärta kan du trycka på Info-ikonen i Philips Treatment-appen och välja Pain Toolkit (smärtlindringsverktyg).

## Kontraindikationer, reaktioner och biverkningar

### Kontraindikationer

---

Använd inte enheten om:

- du har en pacemaker, implanterad defibrillator eller någon annan implanterad metallisk eller elektronisk enhet (t.ex. ett läkemedelsdoseringssystem), eftersom användning i så fall skulle kunna orsaka elektriska stötar, brännskador, elektriska störningar eller till och med dödsfall
- du har en hjärtsjukdom
- du har epilepsi

- du är i första trimestern av graviditeten, eftersom effekterna av TENS på fosterutveckling ännu inte är kända. Undvik att använda över livmodern under graviditeten för att minska risken att framkalla värkar. Om du är gravid bör du rådfråga läkare eller barmorska före användning.
- du har en kognitiv nedsättning
- du har venös eller arteriell tromboembolism eller tromboflebit. Om du använder enheten för EMS finns det en risk för att blodproppen kommer i rörelse.
- du har odiagnostiserad smärta, såvida inte din läkare rekommenderat att du ska använda den här enheten.

---

## Reaktioner

Sluta använda enheten och kontakta läkare om du upplever obehagliga reaktioner när du använder enheten.

Möjliga reaktioner är bl.a. följande:

- hudirritation under elektroderna, trots att den gel som används vid elektroderna inte orsakar några kända allergiska reaktioner
- brännskador under elektroderna
- huvudvärk eller andra smärtor
- illamående eller yrsel

---

## Biverkningar

- Efter EMS kan viss ömhet i musklerna uppstå en tid efter behandlingen.
- Huden kan rodna något under eller runt elektroderna under och kort efter EMS-behandling. Hudrodnaden försvinner vanligtvis inom två timmar efter behandlingen. Om huden fortsätter vara röd i mer än ett dygn ska du kontakta läkare.

## Viktig säkerhetsinformation

### Varningar



#### Allmänna varningar

- Läs den här användarhandboken noga och följ alltid behandlingsinstruktionerna.
- Det här är en medicinsk enhet. Håll enheten utom räckhåll för barn. Barn kan inte använda den enligt anvisningarna i den här användarhandboken.
- Apparaten är inte avsedd för användning av vuxna med olika funktionshinder. De kanske inte kan följa anvisningarna i användarhandboken och de kan bli upphetsade av behandlingen.
- Använd inte enheten på barn, eftersom den inte är avsedd att användas på barn.
- Ändra inte enheten eller elektroderna. Det kan orsaka felaktig funktion.
- Använd endast den medföljande adaptern vid laddning av enheten. Det kan vara farligt att använda en annan adapter.

- Den här enheten är utformad för användning av och på en enda vuxen person.

### **Använd inte på och behandla inte följande kroppsdelar och områden**

- stimulering på sidorna av halsen över halspulsådern kan ha allvarliga effekter på din hjärtrytm eller ditt blodtryck.
- stimulering på framsidan av halsen kan orsaka allvarliga muskelpasmer som kan stänga luftvägarna och orsaka andningssvårigheter.
- Undvik stimulans över bröstet eftersom elektrisk ström i bröstet kan rubba hjärtrytmen, vilket kan vara livshotande.
- stimulering över huvudet eller på motsatta sidor av huvudet bör undvikas, eftersom effekterna på hjärnan är okända.
- Placera inte elektroderna på hud som inte är intakt, ren eller frisk. Om du har sår, irriterad eller skadad hud kan för mycket ström ledas till området, vilket kan ge upphov till brännskador.

- Placera inte elektroderna i närheten av cancerartade skador; det kan ha en negativ påverkan på cancerartade skador.
- Placera inte elektroderna på hudområden som saknar normal känsel. Där kan det vara svårt att känna hur intensiv strömföringen är, vilket kan orsaka elektriska brännskador.
- Placera inte elektroderna över öppna sår eller utslag. Om du har sår, irriterad eller skadad hud kan för mycket ström ledas till området, vilket kan ge upphov till brännskador. Det kan också medföra att ämnen i elektroden kommer in i huden.
- Sätt inte elektroderna över svullna, rodnade, infekterade eller inflammerade områden eller hudutslag (t.ex. vid flebit, tromboflebit och åderbråck). Hudområden med tromboembolism eller tromboflebit får inte stimuleras eftersom blodcirkulationen kan öka, vilket ger en större risk för blodpropp.



- Sätt inte elektroderna inne i kroppsöppningar, t.ex. munnen. Den här enheten är inte utformad för invärtets användning.

### **Använd inte enheten i följande omständigheter**

- Använd inte enheten om du behandlas av en läkare och inte har rådfrågat din läkare först.
- Använd inte enheten om du har en tendens att få inre blödningar av stötar och skador.
- Använd inte EMS-stimulering för muskelkontraktion om det kan störa läkprocessen. Om t.ex. en muskel eller led brustit kan muskelkontraktion förvärra skadan, precis som en frivillig kontraktion. Det kan också vara fallet om man nyligen genomgått ett kirurgiskt ingrepp eller efter allvarliga skador eller frakturer. Muskelkontraktion vid tendinit kan också förvärra symptomen.
- Använd inte enheten medan du kör eller använder maskiner eller utför andra aktiviteter där elektrisk stimulering kan utgöra en risk för personskada.

- Använd inte enheten om du sannolikt kommer att somna under behandlingen, det kan leda till att du inte upptäcker skador i tid. Om du använder enheten före sänggående så ska du ställa in timern så att den stängs av automatiskt.
- Används inte i badet, duschen eller poolen. Det ökar risken för elektriska stötar och brännskador på huden.
- Tillämpa inte stimulering i närheten av elektronisk utrustning (t.ex. hjärtmonitörer, EKG-Larm), som kanske inte fungerar ordentligt när EMS-enheten används.
- Använd inte enheten när du är ansluten till högfrekvent kirurgisk utrustning. Det kan leda till brännskador på huden under elektroderna och kan skada enheten.
- Använd inte enheten närmare än 1 meter från medicinsk kortvågs- eller mikrovågsutrustning. Närhet till sådan utrustning kan orsaka instabila resultat.

- Bärbar RF-kommunikationsutrustning (inklusive kringutrustning som antennkablar och externa antenner) borde inte användas närmare än 30 cm på någon del av enheten inklusive de kablar som angetts av tillverkaren.  
I annat fall kan den här utrustningen få försämrad prestanda.
- Användning av tillbehör, givare och andra kablar än de angivna eller som tillhandahålls av tillverkaren av den här utrustningen kan resultera i ökad elektromagnetisk strålning eller minskad elektromagnetisk immunitet av den här utrustningen och medföra att enheten inte fungerar som den ska.

---

### **Försiktighetsåtgärder**

- Om du nyligen har opererats bör du rådgöra med din läkare innan du använder enheten. Det kan störa läkningsprocessen om du använder enheten.
- Använd TENS-program med burstinställning när du vilar, eftersom de programmen kan orsaka muskelkontraktion i behandlingsområdet.

- Se till att du avslutar behandlingen i Philips Treatment-appen eller trycker på på/av-knappen på enheten innan du tar bort enheten eller elektroderna. Om du inte avslutar behandlingen kan det kännas obehagligt i fingrarna när du rör vid magneterna. Det är inte skadligt, men det kan vara obehagligt.
- Använd endast den här enheten tillsammans med den adapter, den sladd och de tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
- Kontrollera alltid att enheten och elektroderna inte är skadade före användning. Använd inte en enhet eller elektrod som är skadad.
- Enheten är inte vattentät. Använd inte apparaten i våta miljöer, och skydda den från att bli blöt.
- Även om enheten kan användas både inomhus och utomhus så tål den inte alla väderförhållanden.
- Enheten tål inte höga och låga temperaturer. Se driftförhållandena i kapitlet Specifikationer.

- Elektrodena har begränsad hållbarhet. Kontrollera bäst före-datum på emballaget före användning. Använd inte elektroder vars bäst före-datum har gått ut. Om du vill beställa nya elektroder se kapitlet Beställa tillbehör.
- Fäst inte elektrodena på huden med plåster eller tejp.
- Använd och förvara alltid elektrodena i enlighet med anvisningarna i kapitlen Använda enheten och Efter användning.
- Om enheten inte fungerar som i beskrivningen här bör du sluta använda den och kontakta kundtjänst. För kontaktuppgifter, se kapitlet Garanti och support.

---

### **Överensstämmelse med standarder**

- Enheten uppfyller gällande standarder för den här typen av elektrisk medicinsk utrustning i klass IIa, och apparater med funktioner för elektrisk stimulering för användning i hemmet.
- Den här Philips-produkten uppfyller alla tillämpliga standarder och regler gällande exponering av elektromagnetiska fält.

## Förinställda program

Enheten levereras som standard med 15 förinställda program för TENS och fem förinställda program för EMS. Observera att ordningen på programmen i listan inte ska tolkas som någon rekommendation av ett visst program för vissa hälsotillstånd. Eftersom effekten av ett behandlingsprogram kan skilja sig kraftigt från person till person rekommenderar vi att du provar flera olika behandlingsprogram för att ta reda på vilket som fungerar bäst för dig.

## Programöversikt

---

### **Konventionella TENS-program**

Konventionell TENS är ett vanligt TENS-program med högfrekvent stimulering. Det är baserat på portteorin, som menar att den här typen av stimulering kan blockera överföringen av smärtsignaler i nervsystemet. Det kan jämföras med att gnugga bort smärtan. De flesta använder Konventionell TENS i 30 minuter per behandling, men du kan använda det så ofta och så länge som det känns behagligt. Effekten är oftast mest påtagligt under stimuleringen och avtar i allmänhet ganska snabbt efter stimuleringen. Du måste justera intensiteten i programmet så att du tydligt känner stimuleringen. Stimuleringen får inte kännas obehaglig eller smärtsam.

Namn på vanliga TENS-program	Programbeskrivning	Rekommenderad behandlingstid
Standard	Kan ge en stimulering som är konstant pirrande	Ingen begränsning
Djupgående stimulans	Kan ge en mer djupgående stimulans	Ingen begränsning
Inför aktivitet	Kan ge en stimulering som känns mjukare och mer lokal	Ingen begränsning
Mjuk stimulering	Kan ge en stimulering som känns mjukare, t.ex. för känsliga kroppsdelar	Ingen begränsning
Djup stimulering	Kan ge en djupare stimulerande känsla	Ingen begränsning
Strålände puls	Kan ge en stimulering som känns mer strålände	Ingen begränsning

### TENS-program i sekvens

TENS i sekvens erbjuder en högfrekvent stimulering som kommer i sekvenser av pulser. Den här typen av stimulering är känd för att frigöra endorfiner, som är kroppsegna smärtstillande medel. Du kan använda TENS i sekvens i ca 30 minuter flera gånger om dagen, t.ex. 3 gånger. Vi rekommenderar att du justera intensiteten hos sekvensprogrammet så att du känner av stimulering kraftigt. Sekvensprogrammen ger allmänt en skarpare känsla, som kan upplevas som lite obehaglig. Vi rekommenderar även att du ökar intensiteten till en nivå som ger synliga muskelkontraktioner i behandlingsområdet. De här kontraktionerna är inte skadliga. Om kontraktionerna känns för obekväma kan du minska intensiteten, välja ett annat program

eller flytta elektroderna till ett annat område. Använd TENS-program med burstinställning när du vilar, eftersom de kan orsaka muskelkontraktion i behandlingsområdet.

Namn på TENS-program i sekvens	Programbeskrivning	Rekommenderad behandlingstid
Kontinuerlig sekvens	Kan ge en pulserande sekvensstimulering som frigör endorfiner i kroppen	30 min. *
Långsam knådning	Kan ge en långsammare och masserande sekvensstimulering som frigör endorfiner	30 min. *
Mild knådning	Kan ge en mildare sekvensstimulering som frigör endorfiner i kroppen	30 min. *
Djup knådning	Kan ge en mer lokal och djupare sekvensstimulering som frigör endorfiner i kroppen	30 min. *
Utspridd sekvens	Kan ge en mer utspridd sekvensstimulering som frigör endorfiner i kroppen	30 min. *

\* vid behov flera gånger per dag, kan ändras i appen

### **Frekvensmodulerade TENS-program**

I frekvensmodulerade TENS-program varierar pulsen från hög till låg. Det kan kännas mer bekvämt och vara mer effektivt än andra program i vissa fall. Du kan använda frekvensmodulerade TENS-program i ca 30 minuter flera gånger per dag, t.ex. 3 gånger.



Namn på frekvensmodulerade TENS-program	Programbeskrivning	Rekommenderad behandlingstid
Blandade frekvenser	Kan ge en stimulering som känns böljande	30 min. *
Pulserande massage	Kan ge en stimulering som känns mer pulserande	30 min. *
Djup massage	Kan ge en långsammare och djupare böljande känsla	30 min. *
Mjuk massage	Kan ge en mild böljande känsla	30 min. *

\* vid behov flera gånger per dag, kan ändras i appen

### **EMS-program (elektrisk muskelstimulering)**

Elektrisk muskelstimulering (EMS), som även kallas neuromuskulär elektrisk stimulering (NMES) eller elektromyostimulation, går till så att pulser stimulerar muskelkontraktioner. Det kan t.ex. bidra till att stärka muskler.

EMS ska endast användas på friska, oskadade muskler. Använd EMS-program medan du vilar (sitter eller ligger), eftersom de orsakar muskelkontraktioner.

Förstagångsanvändare kan uppleva elektrisk muskelstimulering som något obekant och ovanligt. Vi rekommenderar därför att du börjar med en låg intensitet för att vänja dig vid känslan innan du väljer en högre intensitet. I allmänhet ska stimuleringen alltid kännas bra. Muskelkontraktionerna får inte kännas utmattande, ansträngande eller uttröttande. Efter ansträngande träning eller arbete rekommenderar vi att du använder en lägre inställning för att undvika muskeltrötthet.

Namn på EMS-program	Programbeskrivning	Rekommenderad behandlingstid
Muskelstimulerande puls	Kan ge en trevlig lugnande känsla	30 min.*
Muskelstimulerande flöde	Kan ge en behaglig pirrande känsla	20 min.*
Muskelstimulerande våg	Kan ge en mild kontrakterande och avslappnande känsla	30 min.*
Muskelstimulerande flux	Kan ge en uppiggande känsla i musklerna	25 min.*
Muskelstimulerande studs	Kan ge en rytmisk avslappnande känsla	20 min.*

\* vid behov flera gånger per dag, kan ändras i appen

### Specifikationerna för program

Tabellen nedan ger information om frekvens, pulsbredd och förinställd tid för varje program. Den aktuella pulsen i alla program har en symmetrisk tvåfasig vågform.

Programnamn	Programtyp	Frekvens	Pulsbredd	Förinställd tid
Standard	Standard	100 Hz	200 $\mu$ S	kontinuerlig
Djupgående stimulans	Standard	40 Hz	200 $\mu$ S	kontinuerlig
Inför aktivitet	Standard	100 Hz	150 $\mu$ S	kontinuerlig

Programnamn	Programtyp	Frekvens	Pulsbredd	Förinställd tid
Mjuk stimulering	Standard	80 Hz	60 $\mu$ S	kontinuerlig
Djup stimulering	Standard	80 Hz	150 $\mu$ S	kontinuerlig
Strålände puls	Standard	60 Hz	150 $\mu$ S	kontinuerlig
Kontinuerlig sekvens	Sekvens	100 Hz, 2 Hz	250 $\mu$ S	30 min
Långsam knådning	Sekvens	80 Hz, 1 Hz	200 $\mu$ S	30 min
Mild knådning	Sekvens	80 Hz, 3 Hz	200 $\mu$ S	30 min
Djup knådning	Sekvens	80 Hz, 2 Hz	150 $\mu$ S	30 min
Utspridd sekvens	Sekvens	80 Hz, 2 Hz	180 $\mu$ S	30 min
Blandade frekvenser	Frekvensmodulerade	8–100 Hz	250 $\mu$ S	30 min
Pulserande massage	Frekvensmodulerade	2–8 Hz	250 $\mu$ S	30 min
Djup massage	Frekvensmodulerade	2–80 Hz	180 $\mu$ S	30 min
Mjuk massage	Frekvensmodulerade	8–80 Hz	150 $\mu$ S	30 min
Muskelstimulerande puls	Amplitudmodulerade	40 Hz	200 $\mu$ S	30 min

Programnamn	Programtyp	Frekvens	Pulsbredd	Förinställd tid
Muskelstimulerande flöde	Amplitudmodulerade	50 Hz	150 $\mu$ S	20 min
Muskelstimulerande våg	Amplitudmodulerade	65 Hz	200 $\mu$ S	30 min
Muskelstimulerande flux	Amplitudmodulerade	40 Hz	350 $\mu$ S	25 min
Muskelstimulerande studs	Amplitudmodulerade	50 Hz	300 $\mu$ S	20 min

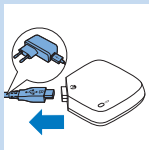
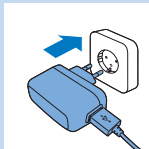
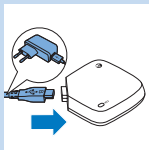
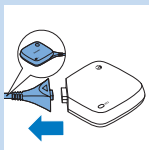
### Produktöversikt (Bild 1)

- 1 På/av-knapp
- 2 Statusindikator
- 3 Löstagbar kontakt
- 4 Mikro-USB-uttag på enheten
- 5 Batteriindikator
- 6 Adapter
- 7 Uttag för standard-USB-kontakt
- 8 Standard-USB-kontakt
- 9 Mikro-USB-kontakt
- 10 Självhäftande hydrogelelektroder

### Förberedelser inför användning

#### Ladda enheten

För att kunna använda enheten måste du först ladda den. Att ladda enheten tar ca 5 timmar i rumstemperatur. När det laddningsbara batteriet är fulladdat har det tillräckligt med energi för ca 8 timmar av kontinuerlig användning under normala förhållanden.

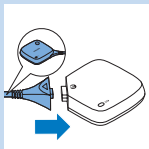


*Obs! Om enheten inte är fulladdad när du påbörjar en behandling, kan batteriet tar slut under behandlingen. Vi rekommenderar att du alltid laddar apparaten helt innan du påbörjar en behandling.*

*Obs! Behandling kan inte ges när enheten laddas.*

- 1** Koppla från kabeln som ansluter de två enheterna från mikro-USB-uttaget på enheten med batteriindikatorn.
  - 2** Anslut mikro-USB-kontakten på adapterkabeln till mikro-USB-uttaget på enheten.
  - 3** Anslut USB-kontakten till uttaget på adaptern och anslut adaptern till ett vägguttag.
- Obs! Sätt i USB-kontakten i ett vägguttag som är lättillgängligt så att USB-kontakten lätt kan tas bort. Enheten är endast ansluten till elnätet under laddning.*
- ▶ Batteriindikatorn lyser helt i orange under laddning. När batteriet är fulladdat börjar batteriindikatorn lysa i grönt.
- 4** Koppla från mikro-USB-kontakten från mikro-USB-uttaget på enheten.

*Obs! USB-uttaget får endast användas för laddning med den medföljande adaptern eller för att ansluta kabeln som kopplar ihop de två enheterna. Använd inte uttaget för något annat ändamål.*



- Återanslut kabeln som ansluter de två enheterna genom att ansluta enhetskontakten till enhetens mikro-USB-uttag.

## Installera och konfigurera Treatment-appen

Du behöver Philips Treatment-appen för att styra enheten. Gå till Apples App Store eller Google Play, sök efter "Philips Treatment" och tryck på Installera. Mer information finns i Snabbstartguiden.

*Obs! Treatment-appen är en app som kan användas för PulseRelief (Pr3840) och BlueTouch (Pr3733). Installationen går till likadant för båda enheter.*

## Använda enheten

### Fästa elektroderna och enheten

- Se till att huden du vill sätta elektroderna på ser frisk ut och är fri från sår eller utslag.

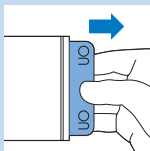
För TENS: Sätt inte elektroderna på rodnad eller inflammerad hud eller hud med öppna sår, cancerartade skador eller utslag.

För EMS: Sätt elektroderna endast på friska, oskadade muskler.



- Rengör huden med en fuktig trasa och torka den. Huden du ska placera elektroderna på måste vara torr, ren och fri från salvor och krämer.

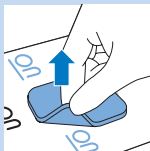
*Obs! Smuts, fett och partiklar som lämnas på huden kan sätta sig i elektrodernas hydrogel. Det inverkar negativt på elektrodernas häftförmåga.*



- 3** Ta ut elektroderna från plastpåsen och kontrollera dem beträffande skador och tecken på slitage.

Försiktighet: Använd inte elektroder vars bäst före-datum har gått ut. Bäst före-datomet visas på den återförslutningsbara plastpåsen.

*Obs! Byt ut elektroderna när de är skadade eller smutsiga, när de har förlorat sin häftförmåga eller när stimuleringen är obekvä, d.v.s. när du upplever en obehaglig stickande eller huggande känsla.*

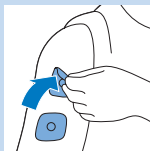


- 4** Dra av elektrod från av insatsen och sätt den på huden på det ställe du vill behandla. Se avsnittet Elektrodplacering nedan och placeringsguiden.

- 5** Sätt den andra elektroderna på den kroppsdel som du vill behandla.

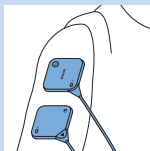
*Obs! Sätt alltid elektroderna på huden innan du ansluter enheten.*

*Obs! Placera inte elektroderna ovanpå varandra eller så nära varandra att de kommer i kontakt med varandra.*



- 6** Anslut enheten till elektroderna. Enheterna har magneter i mitten som medger enkel anslutning till elektrodernas metallkontakter. När enheterna låser sig på elektroderna ordentligt hör du ett klickljud.





*Obs! Du kan bära elektroder med enheterna anslutna till dem under dina kläder, även under pågående behandling.*

*Obs! Se elektrodplaceringsguiden för den rekommenderade placeringen för elektroderna vid behandling. Det här är bara en rekommendation. Du kan utföra alla aktiviteter som tillåts som avsedd användning och som du inte varnas för i kapitlet Viktigt när du bär enheten på kroppen. Du kan bära enheten på kroppen även mellan behandlingarna.*

### **Elektrodplacering**

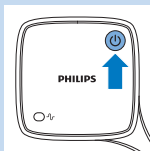
För att få bästa möjliga resultat vid stimulering är det viktigt att placera elektroderna korrekt. Känn alltid efter att du har en normal känsla i huden i behandlingsområdet innan du fäster elektroderna. Det optimala stället kan variera något från person till person, så prova att flytta runt elektroderna tills du får de mest effektiva resultaten. I vissa fall kan det vara praktiskt att markera platsen för framtida användning. Förslag angående placering av elektroderna finns i avsnittet Elektrodplaceringsguide. Observera att du kan behöva hjälp med att placera elektroderna på ställen på kroppen.

I regel ska elektroderna placeras på eller i närheten av behandlingsområdet. Stimulering kan orsaka synliga muskelkontraktioner, särskilt i TENS-program i sekvens (program 7 till 11). Det är inte skadligt, men om kontraktionerna känns obehagliga kan du prova att flytta elektroderna till en annan plats. Observera att muskelkontraktion är en önskad effekt när du använder EMS-programmen (program 16 och 20). Om ingen muskelkontraktion inträffar i ett EMS-program, har du antingen placerat elektroderna fel eller valt en för låg intensitet.



Sätt inte elektroder över karotissinus på sidorna av halsen eller på framsidan av halsen, över bröstet eller på huvudet. Sätt inte elektroderna på rodnad eller inflammerad hud eller hud med öppna sår, cancerartade skador eller utslag (se kapitlet Kontraindikationer, reaktioner och biverkningar).

## Använda appen för att påbörja och avsluta en behandling



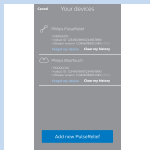
**1** Slå på Bluetooth på den mobila enheten.

**2** Växla enheten till standbyläge med hjälp av på/av-knappen.

- ▶ Statusindikatorn på enheten lyser helt i grönt för att ange att enheten är i standbyläge och redo för behandling.
- ▶ Om du inte påbörjar behandlingen inom fem minuter stängs enheten av automatiskt. Om det sker måste du först trycka på på/av-knappen igen när du vill påbörja en behandling.

**3** Öppna Philips Treatment-appen.

**4** Appen väljer automatiskt PulseRelief om det bara finns en PulseRelief-enhet ihopparad med appen. Om både en PulseRelief-enhet och en BlueTouch-enhet har parats ihop, ed appen trycker du på PulseRelief för att välja enheten.

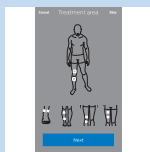


## Välja ett behandlingsområde

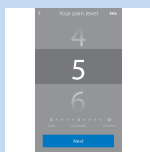
Vid första användningen ska du alltid välja ett behandlingsområde. Om du har använt enheten tidigare kan du välja mellan "My previous treatment" (min förra behandling) för att upprepa föregående behandling eller "Select new treatment" (välj ny behandling) för att starta en annan behandling.



- 1 Vrid kroppen bilden på skärmen.



- 2 Tryck på något av områdena där för elektroderna föreslås och välj det område som ska behandlas.



- 1 Dra med fingret lodrätt för att ange smärtans intensiteten på en skala från 0 till 10. Om du inte upplever någon smärta trycker du på 0, och om du upplever den värsta smärtan du någonsin känt trycker du på 10. Om din smärta ligger däremellan betygsätter du den genom att trycka på motsvarande siffra.

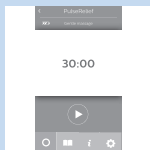
*Obs! Den intensitet du anger för smärtan används inte av appen för att bestämma behandlingens intensitet. Betyget lagras endast i behandlingsdagboken. Du kan stänga av den här funktionen på inställningsfliken i appen.*



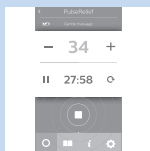
### Välja din behandling

- 1 Bläddra i listan över program och välj ett program genom att trycka på det.
- 2 Startskärmen för behandlingen visas.

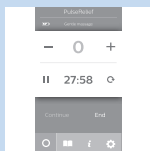
## Påbörja och avsluta en behandling



- 1 Tryck på uppspelningsknappen på skärmen.
  - ▶ Behandlingsskärmen visas och tiden börjar räkna ned.
  - ▶ Statusindikatorn på enheten börjar blinka i orange.



- 2 På behandlingsskärmen kan du öka eller minska intensiteten till en behaglig nivå genom att trycka på + eller -.



- 3 För program med en angiven maximal behandlingstid pågår behandlingen tills timern har räknat ned till 0. För program utan en angiven maximal behandlingstid räknar timern uppåt från 0. Den fortsätter att räkna tills du avbryter behandlingen. Om du vill avbryta eller pausa behandlingen trycker du på fyrkanten i mitten av den blinkande behandlingsindikatorn så stoppas programmet .

- Fortsätt programmet genom att trycka på Continue (fortsätt) eller pilen bredvid tiden.
- Avsluta programmet genom att trycka på "End treatment" (avsluta behandling).

## Växla till ett annat program

- 1 Så här gör du om du vill växla till ett annat behandlingsprogram under tiden som ett program är igång:

- på en smartphone eller iPod klickar du på programmets namn på behandlingsskärmen.
- på en surfplatta trycker du på "Treatment list" (behandlingslista)

- 2 Listan över program öppnas. Tryck på det behandlingsprogram som du vill använda.
- 3 Startskärmen för behandlingen visas. Tryck på uppspelningsknappen för att påbörja behandlingen.
- 4 Tryck på + för att öka intensiteten till en behaglig nivå.

*Obs! När du växlar till ett annat program under behandlingen återställs intensiteten automatiskt till 0. Det här är en säkerhetsåtgärd. Intensitetsnivån för föregående program kan vara för hög för det nya programmet.*

### **Anpassa behandlingstiden**

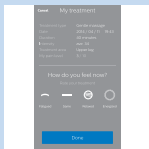
- 1 Tryck på den tid som visas på behandlingsskärmen.
- 2 Ändra den återstående behandlingstiden.

### **Snabbstart**

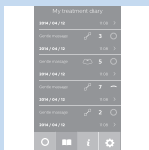
På startskärmen kan du direkt starta samma program som du använde under den förra behandlingen.

- 1 På startskärmen trycker du på behandlingens namn under "My previous treatment" (min förra behandling).
- 2 Dra med fingret lodrätt för att ange smärtans intensiteten på en skala från 0 till 10.
- 3 Påbörja behandlingen.

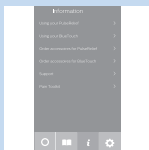
## Andra funktioner i appen



- 1 När programmet har slutförts visas en skärm där du uppmanas beskriva hur du känner dig genom att trycka på någon av ikonerna.



- 2 Tryck på boksymbolen för att öppna din dagbok. Dagboken visar när behandlingar ägt rum, vilket program som användes och hur länge behandlingen varade.
  - Visa mer information genom att klicka på pilen.



- 3 Öppna informationsskärmen genom att trycka på bokstaven i. På den här skärmen finns följande poster:

- Using your PulseRelief (använda PulseRelief-enheten)
- Using your BlueTouch device (använda BlueTouch-enheten)
- Kontakta oss
- Smärtlindringsverktyg
- Villkor
- Sekretesspolicy



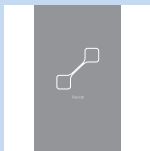
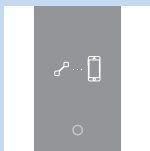
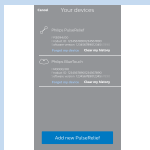
- 4 Tryck på inställningssymbolen för att öppna inställningsskärmen. På den här skärmen finns följande poster:

- Dina enheter
- Pain level tracking (spåra smärtnivåer)
- Sensation tracking (spåra förnimmelse)
- Treatment area tracking (spåra behandlingsområde)
- Run treatment in background (kör behandling i bakgrunden)
- About (om)

## Använda en andra enhet

Om du ska behandla ett större område på kroppen eller behandla olika delar av kroppen samtidigt kan du para ihop en andra PulseRelief-enheten med appen.

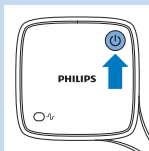
- 1 Tryck på inställningssymbolen och tryck sedan på Your Devices (dina enheter).
- 2 Längst ned på skärmen trycker du på enheten du vill para ihop: PulseRelief.
- 3 Slå på enheten när appen meddelar dig att det är dags.
- 4 Appen går in i ihopparningsläge.
- 5 När enheten är ihopparad med appen försvinner smartphone-ikonen och endast enheten visas.
- 6 Välj Back (tillbaka) för att återgå till behandlingsskärmen.



## Efter användning

Försiktighet: Se till att du avslutar behandlingen i appen eller trycker på på/av-knappen så att enheten stängs av innan du tar bort enheten eller elektroderna. Om behandlingen inte har avslutats

när du tar bort enheten eller elektroderna kan du uppleva en obehaglig känsla i fingrarna när du rör vid kontakterna. Det är inte skadligt, men det kan kännas obehagligt.

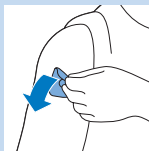


**1** Stäng av enheten genom att trycka på på/av-knappen.



**2** Koppla bort enheten från elektroderna genom att dra bort den.

*Obs! Om du glömmer att stänga av enheten stängs den av automatiskt 5 minuter efter att du kopplat bort den.*



**3** Om du har använt enheten ganska ofta under dagen bör du ladda den innan nästa behandling.

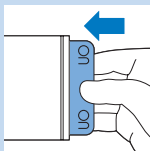
**4** Skala bort elektroderna från huden genom att dra i deras kanter.

*Obs! Du kan låta elektroderna sitta kvar på samma ställe så länge behandlingen är effektiv och ingen hudirritation uppstår under elektroderna. Om behandling inte längre är effektiv vid ett visst ställe eller hudirritation uppstår, så ska du flytta elektroderna till ett annat ställe.*

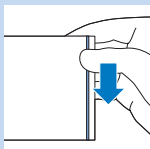
## Förvaring av elektroderna



**1** Placera elektroderna tillbaka på insatsen.



- 2** Skjut tillbaka insatsen med elektroderna i väskan.



- 3** Förslut påsen för dammfri förvaring.

*Obs! För att hålla elektroderna i gott skick och förhindra att hydrogelskiktet torkar ut bör du alltid förvara dem i den återförslutningsbara påsen när de inte är fästa vid din kropp för behandling. Förslut den återförslutningsbara påsen för att garantera dammfri förvaring.*

*Obs! Om du vill förvara elektroder i mer än en månad ska du förvara dem vid temperaturer mellan +5 och 27 °C. Förvara inte elektroderna i frysen eller kylskåpet. Undvik höga temperaturer och direkt solljus.*

## Rengöring

Sänk inte ned enheten i vatten och skölj den inte under kranen.

Sänk inte ned elektroderna i vatten.

- 1** Rengör enheten med en fuktig trasa och ett mildt rengöringsmedel, t.ex. diskmedel.

*Obs! Du kan även rengöra enheten med 70 % isopropylsprit.*

Försiktighet: Använd inga andra rengöringsmedel än de som anges ovan, eftersom andra rengöringsmedel kan skada materialet och t.ex. orsaka en förlust av glans.



- 2** Om elektroden är smutsiga ska du lägga en droppe vatten på ditt finger och varsamt gnida bort smutsen från ytan.

*Obs! Använd inte tvål eller alkohol vid rengöring av elektrodena.*

## Felsökning

I det här kapitlet sammanfattas de vanligaste problemen som kan uppstå med PulseRelief. Om du inte kan lösa problemet med hjälp av informationen nedan kan du gå till **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)** och läsa svaren på vanliga frågor. Du kan även kontakta Philips kundtjänst i ditt land.

Problem	Möjlig orsak	Lösning
Batteriindikatorn på enheten lyste i orange och enheten stängdes sedan av.	Batteriet är urladdat.	Ladda enheten (se avsnittet Förberedelser inför användning).
Batteriindikatorn på enheten lyser helt i orange.	Batterinivån är låg.	Det innebär att batteriet har 30 % av sin kapacitet kvar. Ladda enheten så snart som möjligt (se kapitlet Förberedelser inför användning).
Jag upplevde en obehaglig känsla när jag vidrörde kontakterna på enheten eller elektrodena.	Du avslutade inte behandlingen i appen eller tryckte på på/av-knappen på enheten innan du tog bort enheten.	Avsluta alltid behandlingen i appen eller tryck på på/av-knappen på enheten innan du tar bort enheten från huden. På så sätt kan du undvika den obehagliga känslan när du rör vid kontakter eller elektrodena. Den är obehaglig, men inte skadlig.

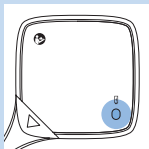
Problem	Möjlig orsak	Lösning
Behandlingen känns annorlunda eller mindre behaglig än vanligt.	Intensiteten är för hög eller för låg.	På programinställningskärmen i appen ökar eller minskar du intensiteten genom att trycka på + eller -. Du kan också välja ett annat behandlingsprogram.
	Elektroden sitter inte på rätt ställe.	Stäng av enheten och ta bort den från elektroden. Ta bort elektroden från huden och flytta den en aning.
	Elektroden sitter inte fast ordentligt.	Stäng av enheten och ta bort den från elektroden. Kontrollera att elektroden sitter fast på huden ordentligt.
	Elektroden är för smutsiga.	Du kan pröva att rengöra elektroden (se kapitlet Rengöring). Om det inte hjälper ska du byta ut elektroden.
	Elektroden är utslitna.	Byt ut elektroden.
	Du använder elektroder vars bäst före-datum gått ut.	Ta bort elektroden och använd nya vars bäst före-datum inte gått ut.

## Signaler på enheten

### Indikatorsignaler på enheten

#### Batteriindikator

- Batteriindikatorn visar följande signaler:
  - 1 Batteriindikatorn lyser helt orange när enhetens laddningsbara batteriet har låg laddning samt när laddning pågår.
  - 2 Batteriindikatorn lyser helt i grönt när enheten är ansluten till elnätet och när det laddningsbara batteriet är fulladdat.



#### Statusindikator

- Statusindikatorn på enheten visar följande signaler:
  - 1 Statusindikatorn lyser helt i grönt sken när enheten är påslagen och i standbyläge.
  - 2 Statusindikatorn blinkar i orange under behandlingen för att ange att behandling pågår.
  - 3 Statusindikatorn blinkar i grönt när enheten paras ihop.



## Byten

#### Elektroder

Byt ut elektroderna om:

- de är skadade eller trasiga
- deras bäst före-datum som anges på den återförslutningsbara påsen har gått ut
- de har förlorat sin häftförmåga. Använd aldrig plåster eller tejp för att fästa dem på huden.
- stimuleringen känns mindre stark
- när stimuleringen är obekvämt, d.v.s. när du upplever en obehaglig stickande eller huggande känsla.

*Obs! Byt alltid ut elektroderna med elektroder som rekommenderats för enheten av tillverkaren. Du kan beställa nya elektroder på [www.philips.com](http://www.philips.com).*

## Beställa tillbehör

För att köpa tillbehör eller reservdelar kan du gå till [www.shop.philips.com/service](http://www.shop.philips.com/service) eller en Philips-återförsäljare. Du kan även kontakta Philips kundtjänst i ditt land.

## Elektroder

Du kan beställa nya elektroder på [www.philips.com](http://www.philips.com).

Försiktighet: Använd endast den här enheten tillsammans med den adapter, den sladd och de elektroder som rekommenderas av tillverkaren.

## Garanti och support

Enheten har utformats och utvecklats med stor omsorg för att garantera en förväntad livslängd på 5 år.

Om du behöver service eller information eller har problem kan du besöka vår webbplats på [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support). Du kan även kontakta Philips kundtjänst i ditt land. Telefonnumret dit är:

- Danmark: 35 44 41 30 (måndag till fredag 09:00-18:00)
- Finland: 09 88 62 50 41 (måndag till fredag 09:00-18:00)
- Norge: 22 97 19 50 (måndag till fredag 09:00-18:00)

- Portugal: 800 780 903 (kostnadsfritt, måndag till fredag: 09:00-18:00)
- Spanien: 91 349 65 80 (måndag till fredag: 08:00-20:00, lördag: 09:00-18:00)
- Sverige: 08-5792 9067 (måndag till fredag 09:00-18:00)
- Storbritannien: 0844 338 04 89 (5 p/min. från en fast telefon hos BT, avgifter kan tillkomma för andra leverantörer av fast och mobil telefoni).

### **Garantibegränsningar**

De internationella garantivillkoren omfattar inte elektroderna, eftersom elektroderna utsätts för slitage och måste bytas ut regelbundet.

### **Tillverkarens adress**

Philips Consumer Lifestyle B.V.  
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Nederländerna

## **Återvinning**



- Den här symbolen betyder att produkten inte ska slängas bland hushållssoporna (2012/19/EU).



- Den här symbolen innebär att produkten innehåller ett inbyggt laddningsbart batteri som inte får slängas bland hushållssoporna (i enlighet med EU-direktivet 2006/66/EG). Ta ut batteriet enligt instruktionerna i avsnittet "Ta ut det laddningsbara batteriet".
- Följ föreskrifterna för separat insamling av elektriska och elektroniska produkter och laddningsbara batterier som gäller i ditt land. Korrekt kassering bidrar till att förhindra negativ påverkan på miljö och hälsa.
- Alla plastdelar är märkta med återvinningssymboler.



### Ta ur de laddningsbara batterierna

*Obs! Ta alltid ur de laddningsbara batterierna innan du lämnar in enheten vid en godkänd återvinningsstation. Om du har problem med att få ur batterierna kan du också ta med enheten till ett Philips-serviceombud. Personalen där kan hjälpa dig att ta ur batteriet och kassera det på ett miljövänligt sätt.*

- 1** Se till att de laddningsbara batterierna är urladdade. Slå på enheten så ofta det behövs tills det inte går att slå på den eftersom batterierna är helt urladdade.
- 2** För in spetsen på en platt skruvmejsel mellan de övre och nedre skalén vid mikro-USB-uttaget.


*Obs! Den här åtgärden förstör enheten och ska endast utföras om du tänker kassera enheten.*

**3** Vrid skruvmejseln så att skalen förs isär.

*Obs! Du kanske måste sätta i och vrida skruvmejseln några gånger för att lyckas bryta isär de två kuporna helt från varandra.*

**4** När skalen har brutits isär tar du ur batterierna med hjälp av skruvmejseln. Kassera plastdelarna och batterierna separat i enlighet med det lokala regelverket

## Specifikationer

Modell	PR3840
Märkspänning (V) – adapter	100–240 ~ 150 mA
Märkfrekvens (Hz) – adapter	50-60
Märkeffekt – adapter	5 V  500 mA
Klass	Medicinsk enhet klass IIa
Vattenintrång – enhet	IP22
Batterityp – enhet	Litiumjon
Adapter	Adaptorn anges som en del av medicinsystemet.

## Pulsens effektparametrar

Frekvensomfång	1–100 Hz
Pulsvaraktighet	60–350 $\mu$ S för program 1 till 20
Maximal utgångsström	60 mA vid 500–1 000 ohm
Maximal utspänning	60 V
Aktuell pulsform	Tvåfasig symmetrisk (nätström 0 DC)

## Driftförhållanden

Temperatur	från +5 till +40 °C
Relativ luftfuktighet	från 15 % till 93 % (icke-kondenserande)
Atmosfäriskt tryck	från 700 till 1 060 HPA

## Förvarings- och transportförhållanden

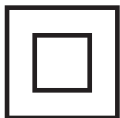
Temperatur – elektroder	från 0 till +40 °C
Temperatur – enhet	från -10 till +50 °C
Relativ luftfuktighet	mindre än 93 % (icke-kondenserande)
Atmosfäriskt tryck	från 700 till 1 060 HPA

*Obs! Om du vill förvara elektroderna i mer än en månad, ska du förvara dem i temperaturer mellan +5 °C och +27 °C.*

*Obs! Förvara inte elektroderna i frysen eller kylskåpet. Utsätt dem inte för höga temperaturer, sänk aldrig ned dem i vatten och lämna aldrig liggande utanför plastpåsen.*



## Förklaring av symboler



### Symboler på adaptern och enheten

- Den här symbolen anger att adaptern är dubbelisolerad (klass II) enligt IEC 60601-1.



- Den här symbolen betyder: får inte kastas tillsammans med hushållssoporna. Ytterligare anvisningar finns i kapitlet Återvinning.



### Symboler på enheten

- Det här är symbolen för serienummer. Den här symbolen följs av tillverkarens serienummer.



- Det här är symbolen för referensnummer. Den här symbolen följs av tillverkarens referensnummer, d.v.s. enhetens modellnummer.



- Den här symbolen på enheten betyder: farliga delar är fingersäkrade och mot lodrätt fallande vattendroppar när enheten lutas upp till 15 grader.



- Den här symbolen betyder att den del enheten som kommer i fysisk kontakt med användaren (även kallad tillämpad del) är av typ BF (Body Floating) i enlighet med IEC 60601-1. Tillämpad del är elektroderna.



- Den här symbolen betyder att enheten sänder ut icke-joniserande strålning. Alla enheter och system som innehåller RF-sändare eller som avsiktligt tillämpar radiofrekvent elektromagnetisk energi måste vara märkta med den här symbolen.



- Den här symbolen betyder: Varning! TENS-utgång. Du hittar den här symbolen nära alla elektrodanslutningar.



- Den här symbolen betyder Tillverkas av och visas bredvid adressen till tillverkaren.



- Den här symbolen betyder: överensstämmer med EG-direktiven. CE står för Conformité Européenne. 0344 är numret för det anmälda organet.



- Den här symbolen betyder: läs användarhandboken innan du börjar använda apparaten.



- Den här symbolen är märket som identifierar standby-knappen.



- Det här är pulssymbolen. Den visas bredvid statusindikatorn.



- Det här är batterisymbolen. Den visas bredvid batteriindikatorn.

### **Symboler på adaptern**



- Den här symbolen betyder: växelström.



- Den här symbolen betyder: likström.



- Den här symbolen betyder: Överensstämmer med EG-direktiven. CE står för "Conformité Européenne".



- Den här symbolen betyder: får endast användas inomhus.



- Den här symbolen betyder: USB-kontakt.



- Den här symbolen betyder: mikro-USB-kontakt.



- Den här symbolen är certifieringslogotypen som innehåller identifieringar för det godkända testinstitutet.



- Den här symbolen är en certifieringsmärkning för teknisk utrustning. GS-märkningen baseras på den tyska säkerhetsförordningen för utrustning och produkter (GPSG).

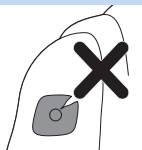


- Den här symbolen visar att CEC-effektivitetsnivån (California Energy Commission) för obelastad effekt är V (fem), i enlighet med EU-krav.

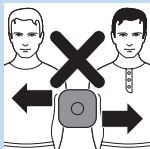


### Symboler på elektrodens påse

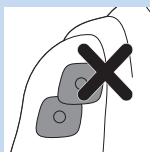
- Den här symbolen betyder: använd inte när du kör, hanterar maskiner eller utför andra aktiviteter som kan utgöra en risk för personskada.



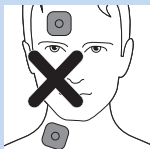
- Den här symbolen betyder: använd inte skadade eller utslitna elektroder eller elektroder som har förlorat sin häftförmåga.



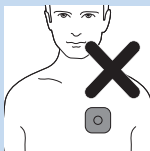
- Den här symbolen betyder: elektroderna ska användas av en person och inte delas med andra.



- Den här symbolen betyder: placera inte elektroderna ovanpå varandra eller så nära varandra att de kommer i kontakt med varandra.



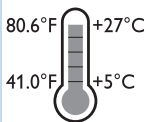
- Den här symbolen betyder: placera inte elektroderna på huvudet eller på nacken.



- Den här symbolen betyder: placera inte elektroderna på bröstet.



- Den här symbolen betyder: placera inte elektroderna på öppna sår, cancerartade skador, utslag samt infekterad eller inflammerad huden.



- Den här symbolen anger lägsta och högsta förvaringstemperatur för elektroder om de lagras i mer än en månad.



- Det här är symbolen för "bäst före". Här anges det datum efter vilket elektroderna inte längre får användas.

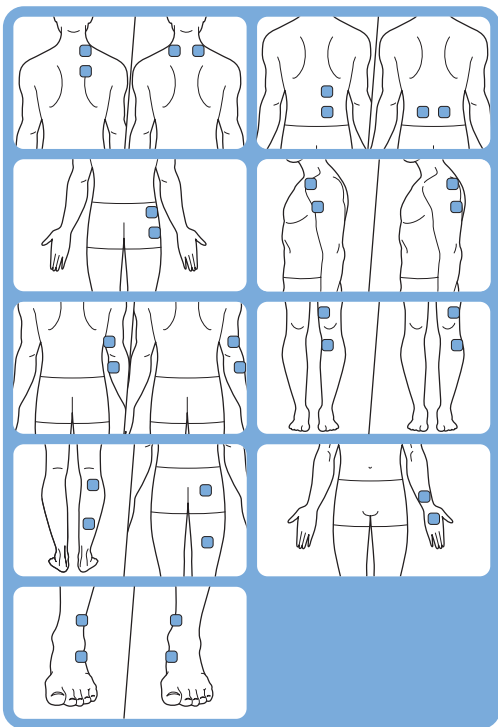
## Elektromagnetisk strålning och immunitet

### Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

PulseRelief-enheten är godkänd enligt EMC-säkerhetsstandarden EN 60601-1-2. Den är utformad för att användas i vanliga hemmiljöer eller kliniska miljöer.

**Elektroplaceringsguide****TENS**

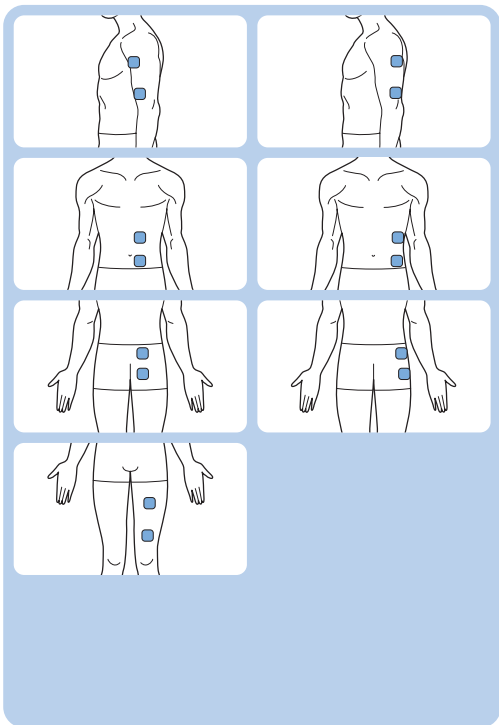
Det finns en beskrivning av TENS-programmen (program 1–15) i kapitlet Förinställda program.





**EMS**

Det finns en beskrivning av EMS-programmen (program 16–20) i kapitlet Förinställda program.





Philips Consumer Lifestyle BV  
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Netherlands  
Fax: +31 (0)512594316



[www.philips.com](http://www.philips.com)

(11/2016) 4222.100.3685.3