

DANSK

Nu introduserer vi PulseRelief TENS

Transkutan nervestimulいたion ved hjælp af elektriske impulser (TENS) er en smertelindringsmetode. Den fungerer via elektrisk stimulいたion af nerverne i det smertende område.

EMS
Elektrisk muskelstimulいたion (EMS), der også kaldes neuromuskulær elektrisk stimulいたion (NMES), er en metode til styrkelse af musklerne. Hos raske mennesker fungerer den ved hjælp af elektrisk stimulいたion af de motoriske nerver, som under bevægelse transporterer signaler til musklerne om at trække sig sammen.

Placering af elektroder

Placeringen af elektroder afhænger af, hvilken type stimulいたion du vil bruge – TENS eller EMS – og hvilken kroppsdel du vil behandle.

Du kan se forslag til placering af elektroder i afsnittet „Electrode Placement Guide“ (Vejledning til placering af elektroder).

For både TENS og EMS kan den optimale placering af elektroder variere en smule fra person til person. Forsøg at flytte elektroderne rundt, indtil du får de mest effektive resultater. Uanset hvad skal elektroderne placeres mindst 3 cm fra hinanden.

Til TENS (program 1-15)

Som hovedregel skal du placere elektroderne på eller i nærheden af det område, hvor du har smerter.

Prov at finde en elektrodeplacering, hvor du oplever en stærk, men behagelig følelse fra stimulいたionen. Stimulいたionen kan medføre synlig muskelsammentrækning, særligt med de intense TENS-programmer (program 7-11). Dette er ikke skadeligt, men hvis du føler, at disse sammentrækninger er for ubehagelige, kan du flytte elektroderne til et andet sted, nedsætte intensiteten vælge et andet program.

Til EMS (program 16-20)

Som hovedregel skal du placere elektroderne på den muskel, som du vil styrke, så elektroderne sidder langs med musklen. En elektrode skal altid placeres midt på muskelbugen.

Når du bruger EMS-programmer, er muskelsammentrækning en ønsket effekt, som altid bør forekomme. Hvis der ikke forekommer muskelsammentrækning i et EMS-program, har du ikke placeret elektroderne korrekt, eller du har valgt en intensitet, der er for lav. Hvis muskelsammentrækningerne føles ubehagelige, kan du prøve at flytte elektroderne.

Vigtigt!

- 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 rod eller betændt hud og hud med åbne sår, på kraftudbrud eller udslet.

Forudindstillede programmer

Apparatet leveres 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.

Behandlingsapp'en holder styr på alle dine behandlinger, så det er nemt for dig at finde ud af, hvilke der fungerer for dig.

Programspecifikationer

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

Program-navn	Programtype	Frekvens	Impulsbredde	Forudindstillet tid
Traditionel løsning	Traditionel løsning	100 Hz	200 µs	trinløs
Grundig stimulいたion	Traditionel løsning	40 Hz	200 µs	trinløs
For aktivitet	Traditionel løsning	100 Hz	150 µs	trinløs
Mild stimulいたion	Traditionel løsning	80 Hz	60 µs	trinløs
Kraftig stimulいたion	Traditionel løsning	80 Hz	150 µs	trinløs
Udstrålende impuls	Traditionel løsning	60 Hz	150 ms	trinløs
Kontinuerlig burst	Burst	100 Hz, 2 Hz	250 µs	30 min.
Langsom massage	Burst	80 Hz, 1 Hz	200 µs	30 min.
Mild massage	Burst	80 Hz, 3 Hz	200 µs	30 min.
Kraftig æltning	Burst	80 Hz, 2 Hz	150 µs	30 min.
Diffus burst	Burst	80 Hz, 2 Hz	180 ms	30 min.
Blandet frekvens	Frekvensmoduleret	8-100 Hz	250 µs	30 min.
Pulserende massage	Frekvensmoduleret	2-8 Hz	250 µs	30 min.
Kraftig massage	Frekvensmoduleret	2-80 Hz	180 ms	30 min.
Blid massage	Frekvensmoduleret	8-80 Hz	1150 µs	30 min.
Muskelstimulいたion, impuls	Amplitudemoduleret	40 Hz	200 µs	30 min.
Muskelstimulいたion, gennemstrømning	Amplitudemoduleret	50 Hz	200 µs	20 min.
Muskelstimulいたion, fluks	Amplitudemoduleret	65 Hz	200 µs	30 min.
Muskelstimulいたion, hop	Amplitudemoduleret	40 Hz	350 ms	25 min.
Muskelstimulいたion, hop	Amplitudemoduleret	50 Hz	300 µs	20 min.

Oversigt over programmer

Traditionelle TENS-programmer

Traditionel TENS er et fælles TENS-program med højfrekvent stimulいたion. Det er baseret på port-kontrol-teorien (Gate Control Theory), der anfører, at denne type stimulいたion 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 stimulいたionen og forsvinder generelt forholdsvis hurtigt efter stimulいたion. Du er nødt til at regulere programmets intensitet, så du føler stimulいたionen helt tydeligt. Stimulいたioner må ikke føles ubehagelige eller smertefulde.

Navn på program	Beskrivelse	Forslag til behandlingstid
Traditionel løsning	Kan give en konstant, prikkende stimulいたion	Ingen begrænsning
Grundig stimulいたion	Kan give en grundigere, stimulerende fornemmelse	Ingen begrænsning
For aktivitet	Kan give en mere lokal og mild, stimulerende fornemmelse	Ingen begrænsning
Mild stimulいたion	Kan give en mildere, stimulerende fornemmelse, f.eks. på følsomme kroppsdele	Ingen begrænsning
Kraftig stimulいたion	Kan give en kraftigere, stimulerende fornemmelse	Ingen begrænsning
Udstrålende impuls	Kan give dig en mere udstrålende stimulationsfornemmelse	Ingen begrænsning

Burst TENS-programmer

Burst TENS omfatter en højfrekvent stimulいたion, der kommer som en række impulser. Denne type stimulいたion 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-programmets intensitet, så du mærker en kraftig stimulいたion. 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.

Navn på program	Beskrivelse	Forslag til behandlingstid
Kontinuerlig burst	Kan give en pulserende burst-stimulいたion, der frigiver endorfiner	30 min. *
Langsom massage	Kan give en langsommere og masserende burst-stimulいたion, der frigiver endorfiner	30 min. *
Mild massage	Kan give en mildere burst-stimulいたion, der frigiver endorfiner	30 min. *
Kraftig æltning	Kan give en mere lokal, kraftigere burst-stimulいたion, der frigiver endorfiner	30 min. *
Diffus burst	Kan give en mere diffus burst-stimulいたion, der frigiver endorfiner	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 program	Beskrivelse	Forslag til behandlingstid
Blandet frekvens	Kan give en gennemstrømmende stimulationsfornemmelse	30 min. *
Pulserende massage	Kan give en mere pulserende stimulationsfornemmelse	30 min. *
Kraftig massage	Kan give en langsommere og kraftigere, gennemstrømmende fornemmelse	30 min. *
Blid massage	Kan give en blid, gennemstrømmende stimulationsfornemmelse	30 min. *

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

Programmer til elektrisk muskelstimulいたion (EMS)

Elektrisk muskelstimulいたion (EMS), der også kaldes neuromuskulær elektrisk stimulいたion (NMES) eller elektromyostimulいたion, 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, da de kan medføre muskelsammentrækning. Førstegangsbrugere kan opfatte elektrisk muskelstimulいたion som en ukendt og usædvanlig fornemmelse. Vi anbefaler derfor, at du starter ved lav intensitet for at vænne dig til fornemmelsen, for du vælger en højere intensitetsindstilling. Generelt bør stimulいたion 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 program	Beskrivelse	Forslag til behandlingstid
Muskelstimulいたion, impuls	Kan give en behagelig, lindrende fornemmelse	30 min. *
Muskelstimulいたion, gennemstrømning	Kan give en behagelig, prikkende fornemmelse	20 min.
Muskelstimulいたion, bølge	Kan give en mild, sammentrækkende og afslappende fornemmelse	30 min. *
Muskelstimulいたion, fluks	Kan give en fornemmelse af, at musklerne får energi	25 min.
Muskelstimulいたion, hop	Kan give en rytmisk, afslappende fornemmelse	20 min. *

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

NORSK

Vi introduserer PulseRelief

TENS

TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation – elektrisk nervestimulering over hele huden) er en metode for å lindre smerte. Den virker ved elektrisk stimulering av nervene i området med smerter.

EMS

Elektrisk muskelstimulering (EMS), som også kalles for nevro-muskulær elektrisk stimulering (NMES), er en metode for å styrke muskler. For personer med god helse virker den ved elektrisk stimulering av motorikknervene som under bevegelse transporterer signalene til musklene om å trekke seg sammen.

Plassering av elektroder

Plasseringen av elektrodene avhenger av typen stimulering du vil bruke – TENS eller EMS – og kroppsdelene du vil behandle.

For forslag om plassering av elektrodene kan du se veiledningen for elektrodeplassering.

Både for TENS og EMS kan de optimale elektrodeposisjonene variere litt fra person til person. Det er derfor lurt å flytte litt rundt på elektrodene til du oppnår de mest effektive resultatene. Uansett må det være minst 3 cm mellom elektrodene.

For TENS (program 1–15)

Hovedregelen er at du skal plassere elektrodene på eller i nærheten av området der du har smerter.

Prøv å finne en elektrodeposisjon der du opplever en sterk, men behagelig følelse av stimuleringen. Stimuleringen kan føre til synlige muskelsammentrekninger, spesielt i TENS-programmer med vedvarende serier (program 7 til 11). Dette er ikke skadelig, men hvis du synes at disse sammentrekningene er ubehagelige, kan du flytte elektrodene til et annet sted, redusere stimuleringsintensiteten eller velge et annet program.

For EMS (program 16–20)

Hovedregelen er at du skal plassere elektrodene på muskelen som du ønsker å styrke, slik at de to elektrodene er plassert langs musklen. Den ene elektroden skal alltid være plassert midt på muskelen.

Når du bruker EMS-programmer, er muskelsammentrekning en ønsket effekt som alltid skal inntreffe. Hvis musklen ikke trekker seg sammen i et EMS-program, har du ikke plassert elektrodene på riktig måte, eller du har valgt for lav intensitet. Hvis muskelsammentrekningen følges ubehagelig, kan du prøve å variere plasseringen av elektrodene.

Viktig

- Ikke plasser elektrodene over halspulsåren på siden av halsen eller på selve halsen, over brystkassen eller på hodet.
- Ikke plasser elektrodene på rod eller betent hud og hud med åpne sår, på kreftfremkaltte lesjoner eller utslett.

Forhåndsinnstilte programmer

Enheten leveres som standard med 15 forhåndsinnstilte programmer for TENS og 5 forhåndsinnstilte programmer for EMS.

Legg merke til at rækkefølgen av programmene i listen ikke utgjør en anbefaling av spesifikke programmer for spesifikke tilstander. Siden virkningen av et behandlingsprogram kan variere mye fra person til person, råder vi deg til å prøve forskjellige behandlingsprogrammer for å finne ut hvilket som virker best for deg.

Behandlingsappen holder oversikt over alle behandlingene dine for å gjøre det enkelt å filtrere deg frem til den som virker for deg.

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	Programtype	Frekvens	Pulsbredde	Forhåndsinnstilt tid
Conventional (Konvensjonelt)	Conventional (Konvensjonelt)	100 Hz	200 µs	kontinuerlig
Thorough stimulus (Grundig stimulus)	Conventional (Konvensjonelt)	40 Hz	200 µs	kontinuerlig
Pre-activity (Pre-aktivitet)	Conventional (Konvensjonelt)	100 Hz	150 µs	kontinuerlig

Soft stimulus (Myk stimulus)	Conventional (Konvensjonelt)	80 Hz	60 µs	kontinuerlig
Deep stimulus (Dyp stimulus)	Conventional (Konvensjonelt)	80 Hz	150 ms	kontinuerlig
Radiating pulse (Strålende puls)	Conventional (Konvensjonelt)	60 Hz	150 µs	kontinuerlig
Continuous burst (Vedvarende serie)	Serie	100 Hz, 2 Hz	250 µs	30 min.
Slow kneading (Sakte knaing)	Serie	80 Hz, 1 Hz	200 ms	30 min.

Mild kneading (Mild knaing)	Serie	80 Hz, 3 Hz	200 µs	30 min.
Deep kneading (Dyp knaing)	Serie	80 Hz, 2 Hz	150 µs	30 min.
Diffuse burst (Diffus serie)	Serie	80 Hz, 2 Hz	180 µs	30 min.
Mixed frequency (Blandet frekvens)	Frekv.mod.	8–100 Hz	250 µs	30 min.

Pulsing massage (Pulserende massasje)	Frekv.mod.	2-8 Hz	250 ms	30 min.
Deep massage (Dyp massasje)	Frekv.mod.	2-80 Hz	180 µs	30 min.
Gentle massage (Forsiktig massasje)	Frekv.mod.	8-80 Hz	1150 µs	30 min.

Muscle stimulation pulse (Muskeltstimulerende puls)	Forst.mod.	40 Hz	200 µs	30 min.
Muscle stimulation flow (Muskeltstimulerende strømning)	Forst.mod.	50 Hz	200 µs	20 min.

Muscle stimulation wave (Muskeltstimulerende bølge)	Forst.mod.	65 Hz	200 µs	30 min.
Muscle stimulation flux (Muskeltstimulerende flyt)	Forst.mod.	40 Hz	350 µs	25 min.

Muscle stimulation bounce (Muskeltstimulerende sprett)	Forst.mod.	50 Hz	300 µs	20 min.
--	------------	-------	--------	---------

Programoversikt

Konvensjonelle TENS-programmer

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 merkbart 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	Beskrivelse	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 kroppsdele	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. Bruk Burst TENS-programmene mens du hviler, da de kan resultere i muskelsammentrekninger i området som skal behandles.

Navn på program	Beskrivelse	Foreslått behandlingstid
Continuous burst (Vedvarende serie)	Kan gi en pulserende seriestimulering for å frigjøre endorfiner	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	30 min. *
Deep kneading (Dyp knaing)	Kan gi en mer lokal og dypere seriestimulering for å frigjøre endorfiner	30 min. *
Diffuse burst (Diffus serie)	Kan gi en mer diffus seriestimulering for å frigjøre endorfiner	30 min. *

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

Frekvensmodulerte TENS-programmer

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	Beskrivelse	Foreslått behandlingstid
Mixed frequency (Blandet frekvens)	Kan gi en strømmende stimuleringseffekt	30 min. *
Pulsing massage (Pulserende massasje)	Kan gi en mer pulserende stimuleringseffekt	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 stimuleringseffekt	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 fremkalte muskelsammentrekninger. Dette kan for eksempel bidra til å styrke muskler. Bruk EMS bare på friske, uskadede muskler. Bruk EMS-programmer mens du hviler (sitter, ligger), da de medfører muskelsammentrekninger.



Førstegangsbrugere 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, for du velger en innstilling med høyere intensitet. Stimulering skal som regel alltid føles behagelig. Muskelsammentrekningene må ikke føles utmattende, anstrengende eller slitsome. Etter intens trening eller anstrengelse anbefaler vi at du bruker en lavere innstilling for å unngå muskeltrethet.

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

*valgfritt flere ganger om dagen, kan endres i appen

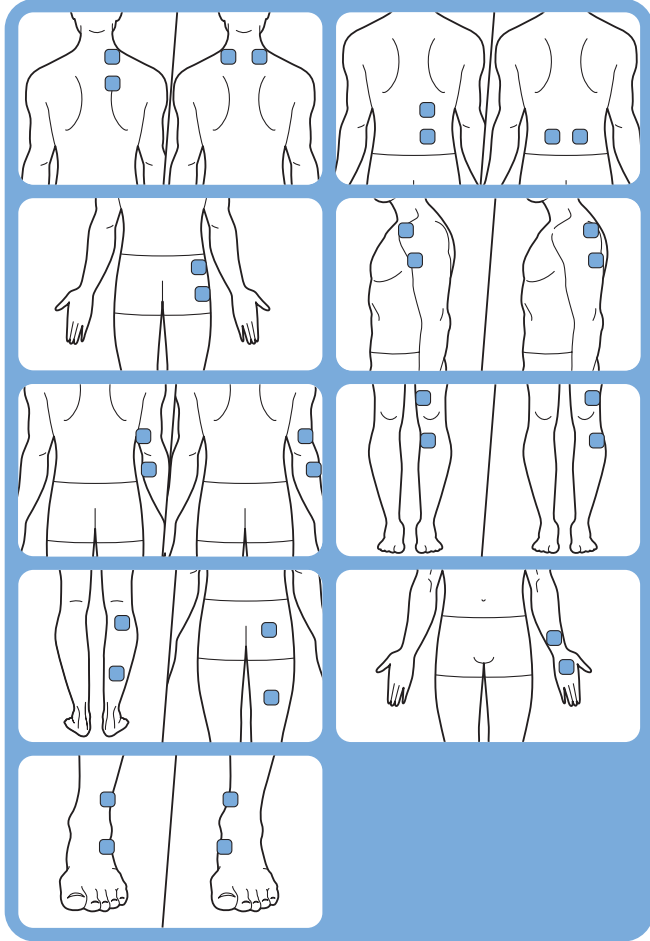


>75% recycled paper

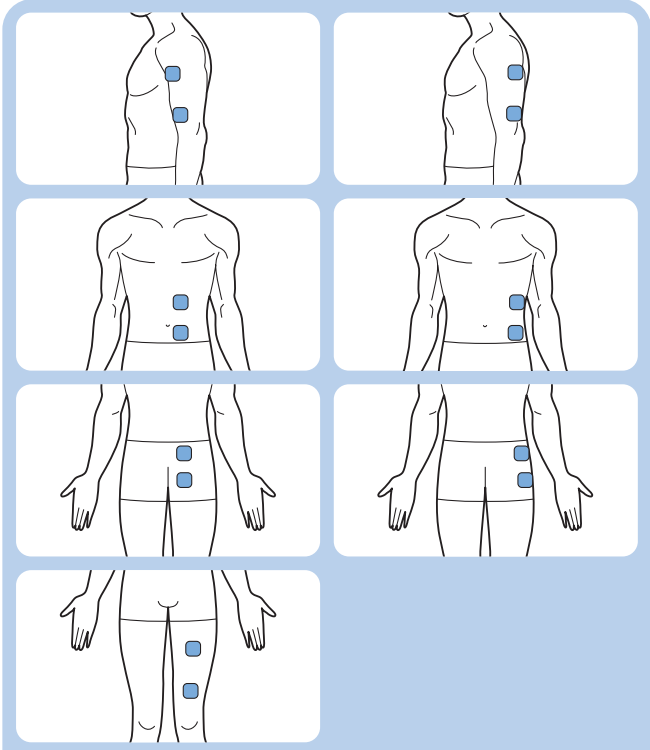
www.philips.com

4222.100.5947.1

DA: Vejledning til placering af elektroder til TENS
NO: Veiledning for plassering av elektroder for TENS



DA: Vejledning til placering af elektroder til EMS
NO: Veiledning for plassering av elektroder for EMS



Vi presenterar PulseRelief TENS

Transkutan elektrisk nervstimulering (TENS) är en smärtlindringsmetod. Det fungerar genom att nerverna stimuleras i det smärtsamma området. EMS Elektrisk muskelstimulering (EMS), även kallat neuromuskulär elektrisk stimulering (NMES), är en metod för att stärka musklerna. Hos friska människor fungerar det genom elektrisk stimulering av de motoriska nerver som vid rörelse transporterar signalerna till musklerna att dra ihop sig.

Elektrodplicering

Elektrodpliceringen beror på vilken typ av stimulering du vill använda - TENS eller EMS - och vilken kroppsdel du vill behandla.

Förslag angående placering av elektrodena finns i avsnittet „Elektrodpliceringsguide“.

För både TENS och EMS kan det optimala stället att placera elektrodena variera något från person till person. Prova att flytta runt elektrodena tills du får de mest effektiva resultaten. Elektrodena ska alltid placeras minst 3 cm från varandra.

För TENS (program 1-15)

I regel ska elektrodena placeras på eller i närheten av området där smärtan är lokaliserad.

Försök hitta ett ställe att placera elektroden där du får en stark men behaglig känsla av stimuleringen. Stimuleringen kan orsaka muskelkontraktion, särskilt vid TENS-program med sekvensinställning (program 7 till 11). Det är inte skadligt, men om kontraktionerna känns obehagliga kan du prova att flytta elektrodena till en annan plats, minska stimuleringens intensitet eller välja ett annat program.

För EMS (program 16-20)

Som regels ska elektrodena placeras på muskeln som du vill stärka, så att de två elektrodena är placerade längs med muskeln. En elektrod ska alltid placeras mitt på muskelbuken.

När du använder EMS-program är muskelkontraktion en önskad effekt som alltid ska uppstå. Om ingen muskelkontraktion uppstår under ett EMS-program har du placerat elektrodena fel eller så har du valt för låg intensitet. Prova att ändra elektrodenas placering om muskelkontraktionerna känns obehagliga.

Obs

- Sätt inte elektroder över karotissinus på sidorna av halsen eller på framsidan av halsen, över bröstet eller på huvudet.
- Sätt inte elektroder på rodnad eller inflammerad hud eller hud med öppna sår, på cancerartade skador eller utslag.

Förinställda program

Observed levereras som standard med 15 förinställda program för TENS och 5 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.

Behandlingsappen håller reda på alla dina behandlingar, vilket gör det enkelt för dig att se vilka som fungerar för dig.

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.

Program-namn	Programtyp	Frekvens	Pulsbredd	Förinställd tid
Standard	Standard	100 Hz	200 µs	kontinuerlig
Djupgående stimulans	Standard	40 Hz	200 ms	kontinuerlig
Inför aktivitet	Standard	100 Hz	150 µs	kontinuerlig
Mjuk stimulering	Standard	80 Hz	60 µs	kontinuerlig
Djup stimulering	Standard	80 Hz	150 µs	kontinuerlig
Strålände puls	Standard	60 Hz	150 µs	kontinuerlig
Kontinuerlig sekvens	Sekvens	100 Hz, 2 Hz	250 ms	30 min
Långsam knådning	Sekvens	80 Hz, 1 Hz	200 µs	30 min
Mild knådning	Sekvens	80 Hz, 3 Hz	200 µs	30 min
Djup knådning	Sekvens	80 Hz, 2 Hz	150 µs	30 min
Utspridd sekvens	Sekvens	80 Hz, 2 Hz	180 µs	30 min
Blandade frekvenser	Frekvensmodulerade	8–100 Hz	250 µs	30 min
Pulserande massage	Frekvensmodulerade	2–8 Hz	250 µs	30 min
Djup massage	Frekvensmodulerade	2–80 Hz	180 µs	30 min
Mjuk massage	Frekvensmodulerade	8–80 Hz	1150 µs	30 min
Muskelsti-mulerande puls	Amplitudmodulerade	40 Hz	200 µs	30 min
Muskelsti-mulerande flöde	Amplitudmodulerade	50 Hz	200 µs	20 min
Muskelsti-mulerande våg	Amplitudmodulerade	65 Hz	200 µs	30 min
Muskelsti-mulerande flux	Amplitudmodulerade	40 Hz	350 µs	25 min
Muskelsti-mulerande studs	Amplitudmodulerade	50 Hz	300 µs	20 min

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 program	Beskrivning	Rekommenderad behandlingstid
Standard	Kan ge en stimulering som är konstant pirrande	Obegränsat
Djupgående stimulans	Kan ge en mer djupgående stimulans	Obegränsat
Inför aktivitet	Kan ge en stimulering som känns mjukare och mer lokal	Obegränsat
Mjuk stimulering	Kan ge en stimulering som känns mjukare, t.ex. för känsliga kroppsdelar	Obegränsat
Djup stimulering	Kan ge en djupare stimulerande känsla	Obegränsat
Strålände puls	Kan ge en stimulering som känns mer strålände	Obegränsat

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 justerar intensiteten i sekvensprogrammet så att du känner av stimuleringen 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 obehagliga kan du minska intensiteten, välja ett annat program eller flytta elektrodena till ett annat område. Använd TENS-program med sekvensinställning när du vilar, eftersom de kan orsaka muskelkontraktion i behandlingsområdet.

Namn på program	Beskrivning	Rekommenderad behandlingstid
Kontinuerlig sekvens	Kan ge en pulserande sekvensstimulering som frigör endorfiner	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	30 min*
Djup knådning	Kan ge en mer lokal och djupare sekvensstimulering som frigör endorfiner	30 min*
Utspridd sekvens	Kan ge en mer utspridd sekvensstimulering som frigör endorfiner	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 i vissa fall kännas mer behagligt och vara mer effektivt än andra program. Du kan använda frekvensmodulerade TENS-program i ca 30 minuter flera gånger per dag, t.ex. 3 gånger.

Namn på program	Beskrivning	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 till exempel bidra till att stärka muskler. Använd EMS endast på friska, oskadade muskler. Använd EMS-program när du vilar (sitter eller ligger), eftersom de kan orsaka muskelkontraktion. 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 behaglig. 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 program	Beskrivning	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

ENGLISH

Introducing PulseRelief

TENS

Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) is a method to relieve pain. It works via electrically stimulating nerves in the painful area.

EMS

Electrical muscle stimulation (EMS), also called neuro-muscular electrical stimulation (NMES), is a method to strengthen muscles. In healthy people, it works via electrically stimulating the motor nerves that during movement transport the signals to the muscles to contract.

Electrode placement

The electrode placement depends on the type of stimulation you would like to use - TENS or EMS - and the body part you would like to treat.

For suggestions regarding placement of the electrodes, see the ‘Electrode Placement Guide’.

For both TENS and EMS, the optimal electrode positions may vary slightly from person to person. So try moving the electrodes around until you get the most effective results. In any case, the electrodes should be placed at least 3 cm apart from each other.

For TENS (programs 1-15)

As a rule, place the electrodes on or near the area where you have pain.

Try to find an electrode position where you experience a strong but comfortable sensation from the stimulation. 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, reduce the stimulation intensity or choose a different program.

For EMS (programs 16-20)

As a rule, place the electrodes on the muscle that you would like to strengthen so that the two electrodes are alongside of the muscle. One electrode should always be placed on the middle of the muscle belly.

When using EMS programs, muscle contraction is a desired effect and should always occur. If no muscle contraction occurs in an EMS program, you have not placed the electrodes correctly or you have chosen a too low intensity. If the muscle contractions feel uncomfortable, try varying the placement of the electrodes.

Attention

- 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.

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.

The treatment app will keep track of all your treatments to make it easy for you to filter out which one works for you.

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 µs	continuous
Thorough stimulus	Conventional	40 Hz	200 µs	continuous
Pre-activity	Conventional	100 Hz	150 µs	continuous
Soft stimulus	Conventional	80 Hz	60 µs	continuous
Deep stimulus	Conventional	80 Hz	150 µs	continuous
Radiating pulse	Conventional	60 Hz	150 µs	continuous
Continuous burst	Burst	100 Hz, 2 Hz	250 µs	30 min.
Slow kneading	Burst	80 Hz, 1 Hz	200 µs	30 min.
Mild kneading	Burst	80 Hz, 3 Hz	200 µs	30 min.
Deep kneading	Burst	80 Hz, 2 Hz	150 µs	30 min.

Diffuse burst	Burst	80 Hz, 2 Hz	180 µs	30 min.
Mixed frequency	Freq. Mod.	8 - 100 Hz	250 ms	30 min.
Pulsing massage	Freq. Mod.	2 - 8 Hz	250 µs	30 min.
Deep massage	Freq. Mod.	2 - 80 Hz	180 µs	30 min.
Gentle massage	Freq. Mod.	8 - 80 Hz	1150 µs	30 min.
Muscle stimulation pulse	Ampl. Mod.	40 Hz	200 µs	30 min.
Muscle stimulation flow	Ampl. Mod.	50 Hz	200 ms	20 min.
Muscle stimulation wave	Ampl. Mod.	65 Hz	200 µs	30 min.
Muscle stimulation flux	Ampl. Mod.	40 Hz	350 µs	25 min.
Muscle stimulation bounce	Ampl. Mod.	50 Hz	300 ms	20 min.

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 program	Description	Suggested treatment time
Conventional	May give a continuous tingling stimulation	No limit
Thorough stimulus	May give a more thorough stimulating sensation	No limit
Pre-activity	May give a more local and soft stimulating sensation	No limit
Soft stimulus	May give a softer stimulating sensation, e.g. for sensitive body parts	No limit
Deep stimulus	May give 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 program	Description	Suggested treatment time
Continuous burst	May give a pulsing burst stimulation to release endorphins	30 min. *
Slow kneading	May give a slower and massaging burst stimulation to release endorphins	30 min. *
Mild kneading	May give a milder burst stimulation to release endorphins	30 min. *
Deep kneading	May give a more local and deeper burst stimulation to release endorphins	30 min. *
Diffuse burst	May give a more diffuse burst stimulation to release endorphins	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 program	Description	Suggested treatment time
Mixed frequency	May give a flowing stimulation sensation	30 min. *
Pulsing massage	May give a more pulsing stimulation sensation	30 min. *
Deep massage	May give a slower and deeper flowing sensation	30 min. *
Gentle massage	May give a mild flowing stimulation sensation	30 min. *

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

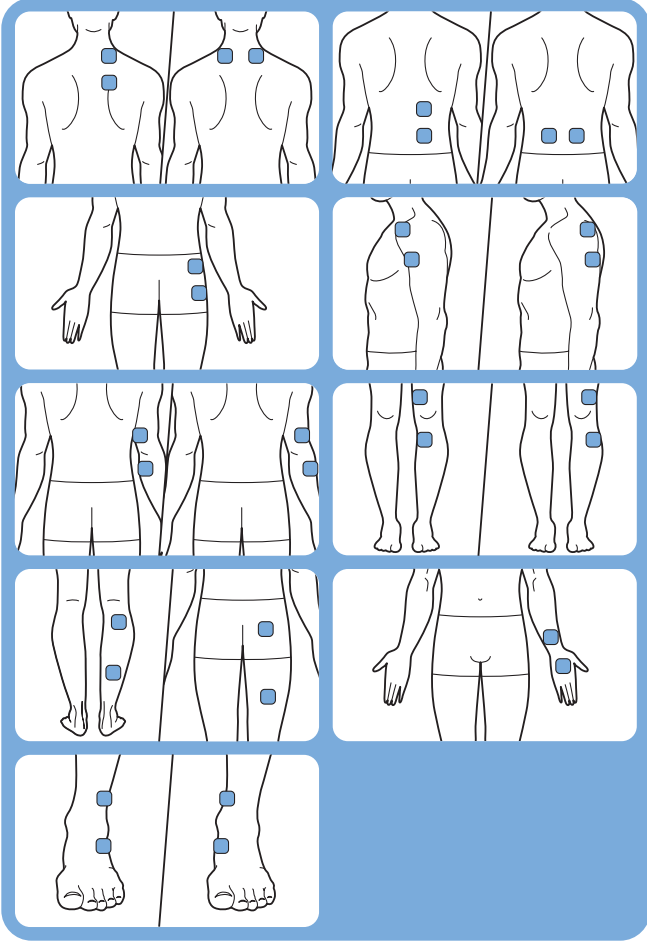
Electrical muscle stimulation (EMS) programs

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 program	Description	Suggested treatment time
Muscle stimulation pulse	May give nice soothing sensation	30 min. *
Muscle stimulation flow	May give comfortable tingling sensation	20 min.
Muscle stimulation wave	May give mild contracting and relaxing sensation	30 min. *
Muscle stimulation flux	May give energizing muscle sensation	25 mon.
Muscle stimulation bounce	May give rhythmically relaxing sensation	20 min. *

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

SV: Elektrodpliceringsguide för TENS
UK: Electrode placement guide for TENS



SV: Elektrodpliceringsguide för EMS
UK: Electrode placement guide for EMS

