

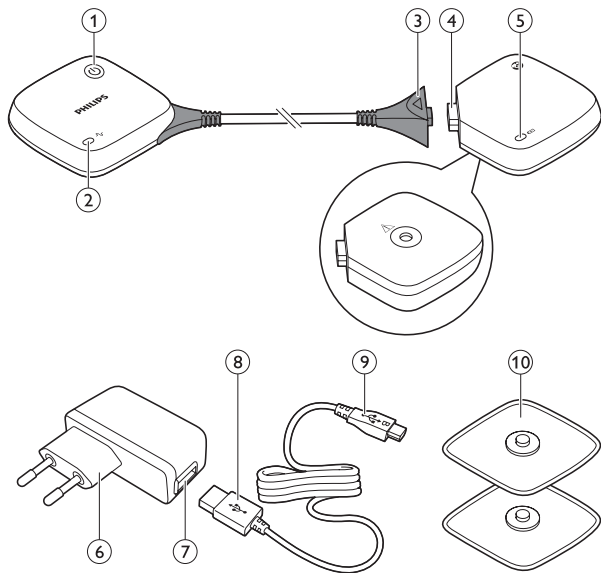
Always here to help you

Register your product and get support at
www.philips.com/welcome

PR3840



PHILIPS



PR3840

ENGLISH 6

繁體中文 52

简体中文 91

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**.

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 or contact the Philips Consumer Care Centre in your country.

Read chapter 'Contra-indications, reactions and side effects' and chapter 'Important safety information' before you start using the device.

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 this device for electrical muscle stimulation (EMS). The device is suitable for home use. If you recently had surgery or are in the care of a doctor, do not use this device without consulting your doctor first. Do not place the electrodes over open wounds or rashes.

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'.

Important safety information

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 the pain worsens or 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.

Warnings



General warnings

- Read this user manual carefully and always adhere to the treatment instructions.
- Stop using the device and consult a doctor if the pain worsens.
- This is a medical device. Keep the device out of the reach of children. Children may not be able to use it according the instructions in this user manual. This device should not be used on or by children.

- 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.
- If you recently had surgery, do not place one or both electrodes on the cut. Place the electrodes at a distance of 3 to 5 cm from the cut or along the proximal nerves or near the spine where the skin is intact.
- 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.
- For EMS, only place the electrodes on healthy, uninjured muscles.

Do not use the device in the following conditions

- Do not use the device if you recently had surgery or 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.

Precautions

- 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 μ s	continuous
Thorough stimulus	Conventional	40 Hz	200 μ s	continuous
Pre-activity	Conventional	100 Hz	150 μ s	continuous
Soft stimulus	Conventional	80 Hz	60 μ s	continuous

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

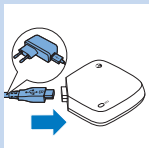
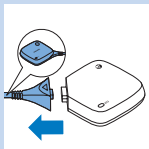
Preparing for use

Charging the device

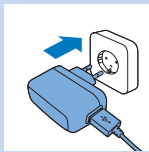
To be able to use the device, you first have to charge it. Charging the device takes approx. 5 hours at room temperature. When the rechargeable battery is fully charged, it contains sufficient energy for approx. 8 hours of continuous use under normal operating conditions.

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.



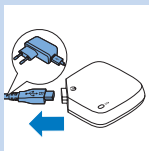
- 1** Unplug the cable that connects the two units from the micro-USB socket of the device unit with the battery indicator.
- 2** Insert the micro-USB plug of the adapter cable into the micro-USB socket of the device.



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

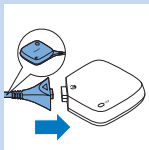
Note: Insert the USB plug into a wall socket that is properly accessible so that the USB plug can be removed easily. The device is only connected to the mains during charging.

- ▶ 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 (PR3743, PR3431). 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 over open wounds. Open wounds may lead to the delivery of too much current to the area, which may cause burns.
- If you recently had surgery, do not place electrodes on the cut. Place the electrodes at a distance of 3 to 5 cm from the cut or along the proximal nerves or near the spine where the skin is intact.
- Do not place the electrodes near cancerous lesions, as this may have a negative impact on the cancerous lesion.

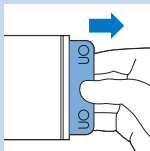
For EMS:

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.

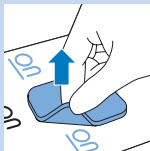
Note: Dirt, grease or particles left on the skin may lodge themselves in the hydrogel of the electrodes. This has an adverse effect on the adhesive power of the electrodes.



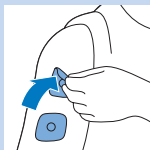
- 3 Take the electrodes from the plastic bag and check them for damage and signs of wear.

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.



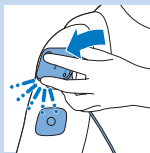
4 Pull the electrode off the liner and place it on the skin at the place you want to treat. See section 'Electrode placement' below and the placement guide.



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

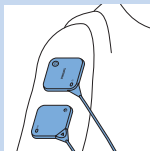
Note: Always place the electrodes on the skin before you connect the device.

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

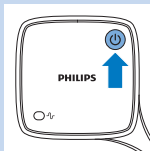
To get maximum results from stimulation, it is important to place the electrodes correctly. Always make sure that you have normal skin sensation in the treatment area before you attach the electrodes. The optimal place may vary slightly from person to person, so try moving the electrodes around until 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.

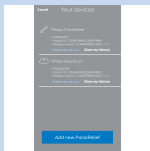
- Do not place electrodes over the carotid sinus on the sides of your neck or on the front of your neck, across your chest or on your head.
- Do not place the electrodes over open wounds. Open wounds may lead to the delivery of too much current to the area, which may cause burns.
- If you recently had surgery, do not place electrodes on the cut. Place the electrodes at a distance of 3 to 5 cm from the cut or along the proximal nerves or near the spine where the skin is intact.

- Do not place the electrodes near cancerous lesions, as this may have a negative impact on the cancerous lesion. (See chapter ‘Important safety information’.)

Using the app to start and stop a treatment



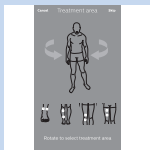
- 1 Switch on Bluetooth on your mobile device.
- 2 Use the on/off button to switch the device to standby.
 - ▶ The status indicator on the device lights up solid green to indicate that the device is in standby mode and ready for treatment.
 - ▶ If you do not start the treatment within 5 minutes, the 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.



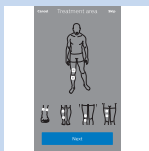
- 4 The app automatically selects PulseRelief if only a PulseRelief device is paired to the app. If both a PulseRelief and a BlueTouch device are paired to the app, tap ‘PulseRelief’ to select the device.

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.

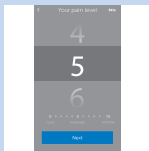


- 1 Rotate the body animation on the screen.



- 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.

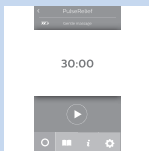
Note: The pain intensity you indicate is not used by the app to determine the intensity of the treatment. The rating is only stored in your treatment diary. You can switch off this feature in the settings tab of the app.

Selecting your treatment

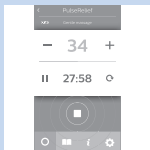


- 1 Scroll through the list of programs and tap a program to select it.
- 2 The start screen of the treatment appears.

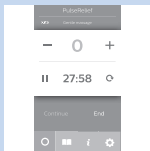
Starting and stopping a treatment



- 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

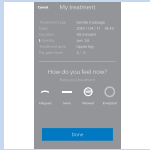
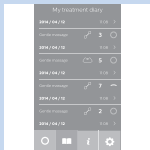
- 1 Tap the time displayed in the treatment screen.
- 2 Change the remaining treatment time.

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
- Contact us

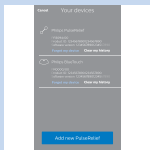


4 Tap the settings symbol to open the settings screen. This screen contains the following items:

- 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.

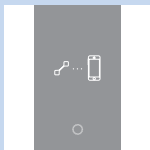


1 Tap the settings symbol and then tap 'Your Devices'.

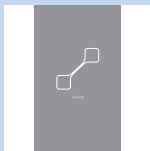
2 At the bottom of the screen, tap the device you want to pair: PulseRelief.



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



4 The app enters pairing mode.

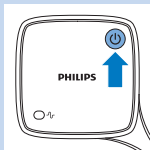


5 When the device is paired to the app, the smart phone icon disappears and only the device is shown.

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.

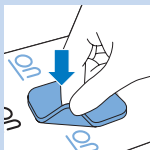
Note: If you forget to switch off the device, it will switch off automatically 5 minutes after you detach it.



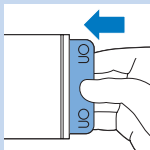
- 3 If you have used the device quite frequently during the day, it is advisable to recharge it before your next treatment.
- 4 Peel the electrodes off the skin by pulling at the edge.

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.

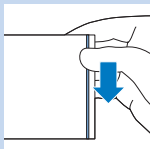
Storage of the electrodes



- 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°C and 27°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** for a list of frequently asked questions or contact the Philips Consumer Care Centre in your country.

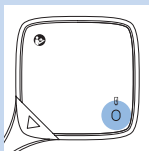
Problem	Possible cause	Solution
The battery indicator on the device was orange and then the device switched off.	The battery is empty.	Charge the device (see chapter 'Preparing for use').
The battery indicator on the device is solid orange.	The battery is low.	This means that the battery has 30% of its 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.

Problem	Possible cause	Solution
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.
	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.

Problem	Possible cause	Solution
	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.

Ordering accessories

To buy accessories or spare parts, visit 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.

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. You can also contact the Philips Consumer Care Centre in your country. Its telephone number and contact URL is:

- United Kingdom: 0844 338 04 89 (5p/min. from a BT landline, other landline and mobile providers may charge more)
- Hong Kong: 852 2619 9663 (free of charge for landline calls).

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 μ 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.

The symbol consists of the letters "REF" in a bold, sans-serif font, enclosed within a rectangular border.

- 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.

The symbol consists of the text "IP22" in a bold, sans-serif font, enclosed within a rectangular border.

- 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.

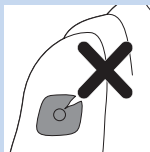


- This symbol shows that the no-load power CEC (California Energy Commission) Efficiency Level is V (five) in order to meet EU requirements.

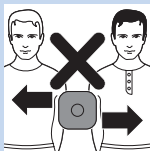


Symbols on electrode bag

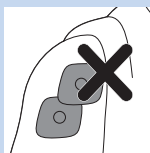
- This symbol means: Do not use while driving, operating machines or performing other activities that may present a risk of injury.



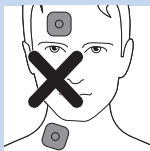
- This symbol means: Do not use damaged or worn electrodes or electrodes that have lost their adhesive power.



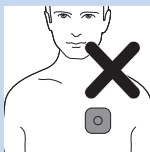
- This symbol means: The electrodes should be used by one person and not shared with others.



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



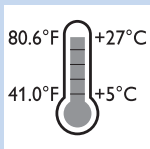
- This symbol means: Do not place electrodes on your head or on your neck.



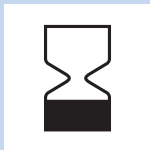
- This symbol means: Do not place the electrodes on your chest.



- This symbol means:
- Do not put the electrodes on open wounds, cancerous lesions, rashes and infected or inflamed skin.
- If you recently had surgery, do not place electrodes on the cut (Fig. 33).



- 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.

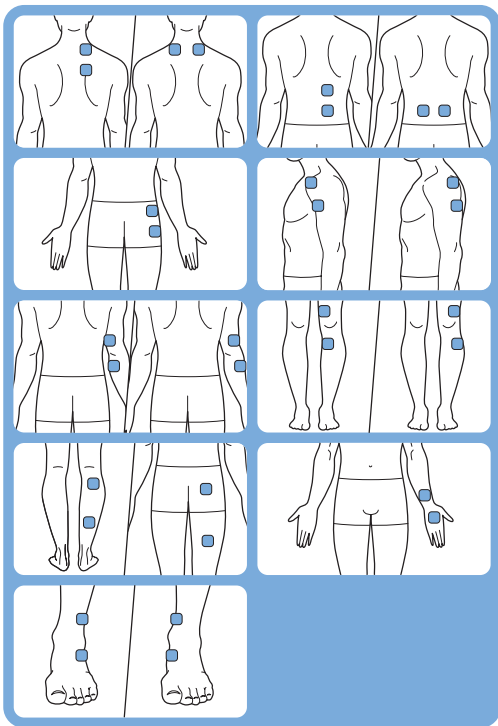
Electromagnetic emissions and immunity

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.

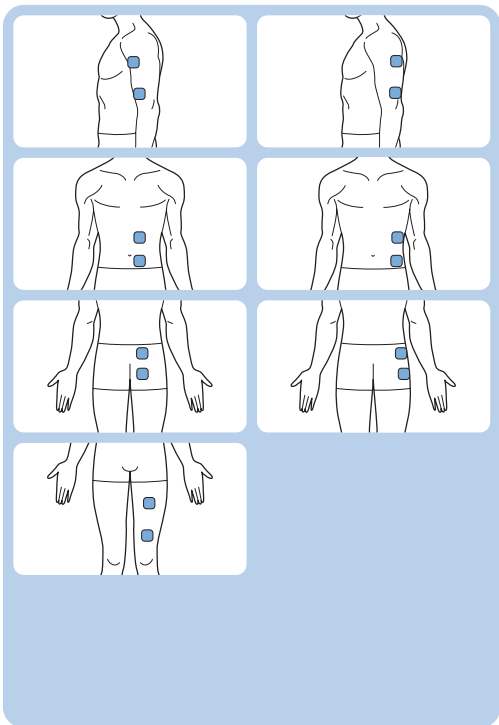
Electrode placement guide**TENS**

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'.



目錄

簡介	52
禁忌症狀、反應和副作用	54
重要安全資訊	55
預設療程	59
產品概要	64
使用前準備	64
使用裝置	66
使用完畢	73
疑難排解	75
裝置上的訊號	77
更換	77
訂購配件	78
保固與支援	78
回收	79
規格	80
符號說明	81
電磁放射與抗擾	88
電極片放置位置指南	89

簡介

恭喜您購買本產品並歡迎加入飛利浦！請於 www.philips.com/pain-relief/register 註冊您的產品，以善用飛利浦提供的支援服務。

使用 PulseRelief 裝置之前，請先仔細閱讀本使用手冊。本 PulseRelief 裝置不需醫師處方箋即可購得。若要讓您的 PulseRelief 裝置發揮最佳療效，我們建議您根據本使用手冊中的治療指示來使用產品。如需進一步資訊或有任何問題，請造訪 www.philips.com/pain-relief，或聯絡您所在國家/地區的飛利浦客戶服務中心。

根據本使用手冊目前的內容，本裝置已獲得 CE 認證。

適合用途

PulseRelief 專供有輕微到中度慢性疼痛問題，或是急性術後疼痛問題的成人消費者使用。本裝置旨在透過經皮神經電刺激 (TENS) 緩解疼痛，您也可以本裝置來進行肌肉電刺激 (EMS)。本產品適合在家使用。

如果您最近有接受手術或正在接受醫師的照護，請務必先諮詢您的醫師，再行使用本裝置。

開始使用裝置前，務請詳讀「禁忌症狀、反應和副作用」以及「重要安全資訊」單元。

TENS 與疼痛管理

經皮神經電刺激 (TENS) 是一種非侵入性的疼痛緩解方式，經臨床證明可幫助舒緩疼痛。物理治療師和其他醫療專業人員可每天使用 TENS 以進行治療。TENS 療程會讓電脈衝通過完好的皮膚表層，以刺激底下的神經。臨床證明顯示 TENS 緩解疼痛的方式類似於神經系統本身的疼痛緩解機制，例如類似於按摩疼痛部位的效果。

本裝置使用充電式電池產生脈衝。這些脈衝透過自黏式凝膠電極片應用在皮膚上。您可以從 15 個預設的 TENS 療程中進行選擇，並搭配不同的脈衝設定，且可視需求調整脈衝強度。

肌肉電刺激

肌肉電刺激 (EMS) 亦稱為神經肌肉電刺激 (NMES) 或電刺激，是使用電脈衝引發肌肉收縮。刺激裝置能產生脈衝，並透過您要刺激的肌肉附近皮膚上的電極片傳送脈衝。脈衝以類似中樞神經系統的方式讓肌肉收縮。您可以從 5 個預設的 EMS 療程中進行選擇。

疼痛管理

我們都希望能順利進行我們的日常活動。當您感到疼痛時，當下的直覺反應便是減少活動量以避免疼痛。但是如此一來，您的體能就會變得較差，也比較沒辦法盡興地做自己想做的事。保持活躍 (但不過於勉強) 非常重要，因為這樣才能避免陷入疼痛始終好不了的循環。自我管理疼痛的關鍵在於安排適當步調：以您感到最舒適的方式來分配一天當中的活動時間與休息時間。安排步調的關鍵在於分散活動時間，並「在您感到需要休息之前便稍事休息」。

禁忌症狀、反應和副作用

禁忌症狀

如您有下列情況，請勿使用本裝置：

- 體內裝有心律調整器、植入心臟除顫器或其他金屬或電子裝置 (例如藥物釋放系統)，在此情況下使用本裝置，恐會造成電擊、灼傷、電氣干擾，甚至是死亡。
- 有心臟疾病。
- 患有癲癇。
- 妊娠第一期的孕婦。由於目前仍不確定 TENS 是否會對胎兒發展有所影響，因此懷孕期間請避免用於子宮，以減少引發分娩的風險。若您是孕婦，請務必於使用前諮詢您的醫師或助產士。
- 有認知障礙。
- 有靜脈或動脈血栓或血栓性靜脈炎。如果您使用本裝置進行 EMS (肌肉電刺激)，可能會造成血塊移動。
- 若有未確診的疼痛，請勿使用，除非您的醫師建議使用本裝置。

反應

如果疼痛加重，或如果使用裝置時產生不良反應，請停止使用裝置並諮詢您的醫師。

可能發生的不良反應包括下列項目：

- 黏貼電極片部位出現皮膚過敏，雖然電極片使用的凝膠並無已知會引起過敏反應的成份
- 黏貼電極片部位出現肌膚灼傷
- 頭痛或其他疼痛感
- 噁心或暈眩

副作用

- EMS 療程結束後的一段時間內，某些肌肉可能會有痠痛的現象。
- 在進行 EMS 治療期間和剛結束後，電極片下方或周圍的皮膚可能會有部分紅腫。皮膚紅腫通常會在治療過後的兩小時內消失。如果皮膚持續紅腫超過一天，請諮詢您的醫師。

重要安全資訊

警示



一般警示

- 請先仔細閱讀本使用手冊並務必隨時遵照治療指示。
- 如果疼痛加重，請停止使用裝置並諮詢您的醫師。
- 此為醫療裝置。請將裝置放在兒童拿不到的地方。本裝置不應用於兒童，亦不應為兒童所用。
- 本產品不適用於感官或心智能力退化的成人，因為他們可能無法根據本使用手冊的指示進行使用，且治療可能使其感到躁動。
- 本裝置非為兒童設計製造，請勿將本裝置用於兒童身上。

- 請勿擅自改造本裝置或電極片，否則會導致運作失常。
- 只能使用產品所附的轉換器為裝置充電。使用其他轉換器可能會發生危險。
- 本裝置專供單一成人操作及使用所設計。

請勿用於或治療下列身體部位或區域

- 刺激頸部兩側的頸動脈穴，可能會對您的心律或血壓造成嚴重的不良影響。
- 刺激頸部前側可能會造成嚴重的肌肉痙攣，並可能因此導致呼吸道閉鎖及呼吸困難。
- 請勿在胸部施加刺激，因為電流進入胸部可能會造成心律不整，且有致命危險。
- 由於尚未確知刺激腦部的影響，請務必避免刺激頭部或頭部兩側。
- 請勿在開放性傷口上放置一個或兩個電極片。用於開放性傷口上可能會導致該區域承受過多電流，進而造成燒傷。
- 如果您最近有接受手術，請勿在手術傷口上放置一個或兩個電極片。請將電極片放置在距離手術傷口 3 至 5 公分處，或放置在完好皮膚的近端神經或脊椎附近。
- 請勿在癌症病變的部位附近放置電極片，否則可能對癌症病變部位產生負面影響。
- 請勿將電極片置於缺乏正常知覺的皮膚部位上，以免因無法察覺施加的高強度電流而造成皮膚電燒傷。
- 請勿在開放性傷口或過敏部位上放置電極片。開放性傷口可能使過多電流進入療程部位，導致潛在燙傷。也可能造成電極片內的物質進入皮膚。
- 請勿將電極片置於腫脹、發紅、感染或發炎部位，或皮膚炎部位 (例如靜脈炎、血栓性靜脈炎和靜脈曲張) 上。切勿在已知罹患血栓或血栓性靜脈炎的部位施加刺激，因為刺激可能加速循環，導致發生栓塞的風險大幅增加。

- 請勿將電極片置於體腔內，例如口腔。本裝置並非針對內用而設計。

請勿在下列情況之下使用本裝置

- 如果您最近有接受手術或正在接受醫師的照護，且尚未諮詢您的醫師，則請勿使用本裝置。
- 如果您容易因任何衝擊或受傷而有內出血現象，則請勿使用本裝置。
- 如果肌肉收縮可能會干擾復原，則請勿使用 EMS 刺激使肌肉收縮。舉例而言，如果肌肉或肌腱有撕裂傷，肌肉收縮可能會像自主收縮那樣，讓撕裂傷惡化。最近動過手術，或是遭遇急性創傷或脫臼，可能也會導致上述情況。肌肉收縮對肌腱炎來說也會使得症狀惡化。
- 請勿在開車、操作機器，或進行任何其他會因電刺激而造成受傷風險的活動時使用本裝置。
- 如果您可能會在治療期間睡著，請勿使用本裝置，否則可能來不及及時察覺傷害。如果您在睡眠期間使用本裝置，則請設定定時器以自動關閉裝置。
- 請勿在泡澡、淋浴或在游泳池內使用本裝置，這會增加觸電及皮膚燙傷的風險。
- 請勿在有電子監控設備 (例如心臟監視器、ECG 警示) 時施加刺激，因為使用電刺激裝置時，這類設備可能無法正常運作。
- 當您與高頻外科醫療設備連接時請勿使用本裝置，否則可能造成電極片下的肌膚灼傷，並導致裝置損壞。
- 請勿在距離短波或微波醫療設備 1 公尺內的範圍使用本裝置。靠近這類設備可能會導致不穩定的裝置輸出。
- 使用可攜式 RF 通訊設備 (包括天線纜線及外部天線等周邊設備) 時，應與原廠指定的纜線等裝置所有部分保持 30 公分 (12 英吋) 以上的距離，否則可能導致設備效能退化。

- 使用非本設備製造商所指定或提供的配件、轉換器及纜線，可能導致設備的電磁放射增加或電磁抗擾功能下降，以致造成運作不良。

警告

- 如果您最近動過手術，使用本裝置之前請先諮詢您的醫師。使用本裝置可能會妨礙復原過程。
- 請在休息狀態下使用陣發式 TENS 療程，因為這類療程會在治療部位造成肌肉收縮。
- 請確定您結束飛利浦療程應用程式的療程，或是按下裝置上的開關按鈕，然後才可取下裝置或電極片。如果您沒有結束療程，當您碰觸磁鐵時，手指可能會產生不適感。此不適感不會造成傷害，但可能會不太舒服。
- 使用本裝置時，請僅搭配製造商建議的轉換器、電線和配件。
- 使用前，請務必檢查裝置和電極片是否損壞。若裝置或電極片已受損，則請勿使用。
- 本裝置不防水。請勿在潮濕的環境中使用本裝置，並應避免其受潮。
- 雖然您可在室內及室外使用本裝置，但裝置無法承受所有天氣狀況。
- 本裝置無法承受高溫和低溫，請查閱「規格」單元中的操作環境資訊。
- 電極片的保存時間有限。使用前，請檢查包裝上的有效期限。請勿使用已到期的電極片。若要訂購替換的電極片，請參閱「訂購配件」單元。
- 請勿使用貼布或膠帶將電極片黏貼在皮膚上。
- 請務必依照「使用裝置」和「使用完畢」單元中的說明來使用並存放電極片。
- 如果裝置無法如此處所述正常作用，則請停止使用裝置並與客戶服務中心聯絡。如需聯絡詳細資料，請參閱「保固與支援」單元。

符合標準

- 本裝置符合此類 Class IIa 電子醫療器材及家用電刺激器材的相關標準。
- 本飛利浦產品符合所有電磁場暴露的相關適用標準和法規。

預設療程

本裝置針對 TENS 提供 15 個預設療程，針對 EMS 提供 5 個預設療程。請注意，清單中的療程順序不表示就特定情況建議使用特定療程。由於療程的效果可能因人而有極大差異，我們建議您嘗試不同療程，以找出效果最佳的療程。

療程概要

傳統式 TENS 療程

傳統式 TENS 是最常用的 TENS 療程，採用高頻刺激。其運作乃根據閘門控制理論，意即此類刺激會阻斷神經系統中的疼痛訊號傳輸。作用方式相當於「揉散疼痛感」的行為。大多數人使用傳統式 TENS 的每次治療時間約為 30 分鐘，但只要您沒有感覺不適，便可視需求頻繁且長時間使用。刺激期間的療效通常最顯著，且在刺激結束後，效果也會很快消失。您必須適當調整療程的強度，以便明確感覺到刺激的效果。刺激作用切勿令人感到不適或疼痛。

傳統式 TENS 療程名稱	療程說明	建議治療時間
傳統式	帶給您連續麻刺感的刺激	沒有限制
徹底刺激	帶給您更徹底的刺激感覺	沒有限制
預先活化	帶給您更局部且柔和的刺激	沒有限制

傳統式 TENS 療程名稱	療程說明	建議治療時間
柔和刺激	帶給您較柔和的刺激感覺，例如針對敏感的身體部位	沒有限制
深入刺激	帶給您較深入的刺激感覺	沒有限制
放射脈衝	帶給您更放射性的刺激感覺	沒有限制

陣發式 TENS 療程

陣發式 TENS 是以一連串的脈衝給予高頻刺激。此類型的刺激已知可用來觸發腦內啡的分泌。腦內啡是身體自行產生的止痛機制。您一天可使用陣發式 TENS 多次，每次約 30 分鐘，例如一天可使用 3 次。我們建議您調整陣發式療程的強度以感受強烈的刺激。陣發式療程通常會提供更強烈的刺激感，因此可能會引起不適。同時，我們也建議您將強度調高至可在治療部位產生明顯肌肉收縮的程度。此類收縮不會產生危害，不過如果您對收縮現象感到不適，可以選擇不同療程，或將電極片移到不同部位以降低強度。陣發式 TENS 會在治療部位造成肌肉收縮，因此請在靜止狀態下使用。

陣發式 TENS 療程名稱	療程說明	建議治療時間
連續脈衝	帶給您連串脈衝式刺激，釋放體內的腦內啡	30 分鐘*
慢速推拿	帶給您較慢速、透過按摩的連串脈衝刺激，釋放腦內啡	30 分鐘*
溫和推拿	帶給您較溫和的連串脈衝刺激，釋放體內的腦內啡	30 分鐘*

陣發式 TENS 療程名稱	療程說明	建議治療時間
深入推拿	帶給您更局部、更深入的連串脈衝刺激，釋放體內的腦內啡	30 分鐘*
連串脈衝擴散	帶給您更擴散式的連串脈衝刺激，釋放體內的腦內啡	30 分鐘*

*可選擇一天使用數次，可在應用程式中變更

調頻式 TENS 療程

調頻式 TENS 療程的脈衝頻率高低各有不同。在某些情況下，此療程比其他療程更為舒服或有效。您一次可使用調頻式 TENS 約 30 分鐘，一天可使用多次，例如一天可使用 3 次。

調頻式 TENS 療程名稱	療程說明	建議治療時間
混合頻率	帶給您流竄的刺激感覺	30 分鐘*
脈波按摩	帶給您更脈衝式的刺激感覺	30 分鐘*
深入按摩	帶給您較慢速、較深入的流竄感覺	30 分鐘*
輕柔按摩	帶給您溫和流竄的刺激感覺	30 分鐘*

*可選擇一天使用數次，可在應用程式中變更

肌肉電刺激 (EMS) 療程

肌肉電刺激 (EMS) 亦稱為神經肌肉電刺激 (NMES) 或電刺激，是使用脈衝引發肌肉收縮。例如，可用來協助強化肌肉。

EMS 只能用於健康且沒有受傷的肌肉。由於 EMS 療程會造成肌肉收縮，因此請在靜止狀態下 (坐、臥躺) 使用。首次使用者可能會對肌肉電刺激感到不熟悉且不尋常。所以我們建議您

一開始先使用低強度設定，適應這種感覺之後再選擇較高的強度設定。通常，刺激必須帶來舒適感。肌肉收縮不應讓人感到精疲力竭、累人或疲倦。進行強烈的運動或勞動之後，建議您使用較低的設定，以避免肌肉疲勞。

EMS 療程名稱	療程說明	建議治療時間
脈衝式肌肉刺激	帶給您怡然的舒緩感	30 分鐘*
電流式肌肉刺激	帶給您舒適的麻刺感	20 分鐘*
電波式肌肉刺激	帶給您溫和的收縮與放鬆感	30 分鐘*
起伏式肌肉刺激	帶給您肌肉振奮感	25 分鐘*
彈跳式肌肉刺激	帶給您節律性的放鬆感	20 分鐘*

*可選擇一天使用數次，可在應用程式中變更
療程規格

下表可提供您關於各療程的頻率、脈波寬度及預設時間之相關資訊。所有療程的電流脈衝均具有對稱式雙相波形。

療程名稱	療程類型	頻率	脈波寬度	預設時間
傳統式	傳統式	100 Hz	200 μ s	連續
徹底刺激	傳統式	40 Hz	200 μ s	連續
預先活化	傳統式	100 Hz	150 μ s	連續
柔和刺激	傳統式	80 Hz	60 μ s	連續
深入刺激	傳統式	80 Hz	150 μ s	連續
放射脈衝	傳統式	60 Hz	150 μ s	連續
連續脈衝	陣發式	100 Hz、2 Hz	250 μ s	30 分鐘

療程名稱	療程類型	頻率	脈波寬度	預設時間
慢速推拿	陣發式	80 Hz、1 Hz	200 μ s	30 分鐘
溫和推拿	陣發式	80 Hz、3 Hz	200 μ s	30 分鐘
深入推拿	陣發式	80 Hz、2 Hz	150 μ s	30 分鐘
連串脈衝擴散	陣發式	80 Hz、2 Hz	180 μ s	30 分鐘
混合頻率	調頻式	8-100 Hz	250 μ s	30 分鐘
脈波按摩	調頻式	2-8 Hz	250 μ s	30 分鐘
深入按摩	調頻式	2-80 Hz	180 μ s	30 分鐘
輕柔按摩	調頻式	8-80 Hz	150 μ s	30 分鐘
脈衝式肌肉刺激	調幅式	40 Hz	200 μ s	30 分鐘
電流式肌肉刺激	調幅式	50 Hz	150 μ s	20 分鐘
電波式肌肉刺激	調幅式	65 Hz	200 μ s	30 分鐘
起伏式肌肉刺激	調幅式	40 Hz	350 μ s	25 分鐘
彈跳式肌肉刺激	調幅式	50 Hz	300 μ s	20 分鐘

產品概要 (圖 1)

- 1 開關按鈕
- 2 狀態指示燈
- 3 可拆式接頭
- 4 裝置的 Micro-USB 插孔
- 5 電池指示燈
- 6 轉換器
- 7 標準 USB 插頭用插座
- 8 標準 USB 插頭
- 9 Micro-USB 插頭
- 10 自黏式凝膠電極片

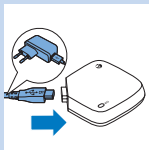
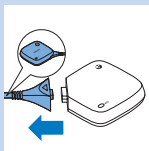
使用前準備

為裝置充電

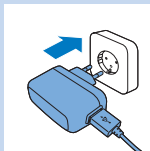
若要開始使用本裝置，首先必須為裝置充電。在室溫環境中為裝置充電的時間約需 5 小時。充電式電池充飽電後，將具備足夠電力，可在正常操作環境下連續使用約 8 小時。

注意：如果開始進行治療時，裝置未充飽電，則電池電力可能會於治療期間耗盡。我們建議您在開始進行治療前，務必先將裝置充飽電。

注意：裝置充電時，無法進行療程。



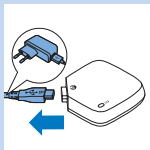
- 1** 從附有電池指示燈裝置的 Micro-USB 插孔，拔除連接兩個裝置的纜線。
- 2** 將轉換器纜線的 Micro-USB 插頭插入裝置的 Micro-USB 插孔。



- 3** 將 USB 插頭插入轉換器的插孔，然後將轉換器插入電源插座。

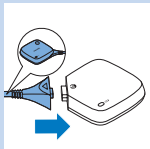
注意：將 USB 插頭插入周圍可適當觸及的電源插座，以便隨時能輕易拔下 USB 插頭。本裝置僅於充電時才連接電源。

- 電池指示燈在充電期間會持續亮橘燈。當電池充飽電力後，電池指示燈會轉為持續亮綠燈。



- 4** 從裝置的 Micro-USB 插孔，拔除 Micro-USB 插頭。

注意：USB 插孔僅限用於充電 (需使用隨附的電源轉換器) 或用於連接纜線 (以便連接兩個裝置)。請勿將此插孔用於任何其他用途。



- 5** 將裝置的接頭插入裝置的 Micro-USB 插孔，重新連接連結兩個裝置的纜線。

安裝及設定療程應用程式

您需要飛利浦療程應用程式來操作裝置。請前往 Apple App Store 或 Google Play 搜尋「Philips Treatment」(飛利浦療程) 應用程式，並按安裝。如需更多詳細資料，請參閱快速入門指南。

注意：療程應用程式適用於 PulseRelief (PR3840) 和 BlueTouch (PR3743、PR3741)。兩者的安裝程序相同。

使用裝置

連接電極片與裝置

- 1** 請確定您要黏貼電極片的皮膚外觀健康，沒有傷口或過敏情形。

TENS 警告：

- 請勿開放性傷口上放置電極片。用於開放性傷口上可能會導致該區域承受過多電流，進而造成燒傷。
- 如果您最近有接受手術，請勿在手術傷口上放置電極片。請將電極片放置在距離手術傷口 3 至 5 公分處，或放置在完好皮膚的近端神經或脊椎附近。
- 請勿在癌症病變的部位附近放置電極片，否則可能對癌症病變部位產生負面影響。

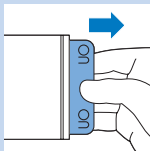
EMS 警告：

- 只能將電極片貼在健康且沒有受傷的肌肉上。



- 2** 請用濕布清潔皮膚並將皮膚擦乾。您要貼上電極片的皮膚部位必須保持乾燥、潔淨，不能塗抹乳霜或乳液。

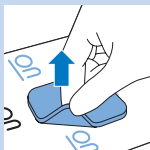
注意： 皮膚上的灰塵、油脂或微粒可能會卡在電極片的凝膠中，這會對電極片的黏性產生不良影響。



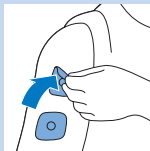
- 3** 從塑膠袋取出電極片，並檢查是否有損壞及磨損跡象。

警告： 請勿使用已到期的電極片。有效日期標示在可重複密封的塑膠袋上。

注意： 請在電極片損壞、變髒、失去黏性，或當您開始對刺激感到不適 (即當您感到不舒服的刺痛感) 時更換電極片。



- 4** 請從墊片上取下電極片，然後將其放在您要進行治療的皮膚部位。請參閱下文的「電極片放置位置」一節，以及放置位置指南。



- 5** 將第二片電極片放在您要進行治療的身體部位上。

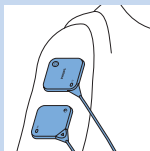
注意：請務必先將電極片置於皮膚上，再連接裝置。

注意：請勿將電極片相互疊放，或讓它們過於靠近以至於相互碰觸。



- 6** 將裝置連接至電極片上。本裝置的中央附有磁鐵，以確保可輕鬆連接電極片的金屬接頭。當裝置正確鎖入電極片時，您會聽到喀噠一聲。

注意：您可以在衣服底下貼戴連接至裝置的電極片，治療期間亦如是。



注意：在治療期間，請查閱電極片放置位置指南，瞭解建議放置電極片的位置。該資訊僅供建議參考。當您將裝置戴在身上時，仍然可以進行裝置目標用途所允許或「重要安全資訊」單元未列出警告的所有活動。您也可以在每個療程中間的空檔，繼續將裝置戴在身上。

電極片放置位置

若要從刺激當中得到最佳效果，正確放置電極片甚為重要。黏貼電極片前，請務必確定治療的皮膚部位擁有正常的知覺反應。每個人的最佳位置可能稍微不同，因此請試著四處移動電極片，直到您得到最有效的效果為止。在某些情況下，標記位置有助於日後繼續使用該位

置。如需電極片放置位置的相關建議，請參閱「電極片放置位置指南」。請注意，某些身體部位的電極片放置位置可能需要他人協助。一般而言，請將電極片置於或靠近治療部位。刺激作用可能會造成明顯的肌肉收縮現象，在使用陣發式 TENS 療程時尤其如此 (療程 7 至 11)。這並不會造成傷害，但如果您對此類收縮感到不舒服，則請嘗試將電極片移至其他部位。請注意，當您使用 EMS 療程 (療程 16 至 20) 時，肌肉收縮為所需的效果。如果 EMS 療程沒有造成肌肉收縮，就表示您沒有正確放置電極片，或是您選擇的強度太低。

警示

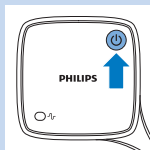
- 請勿將電極片放置在頸部兩側的頸動脈穴或頸部前方，亦不可放置於胸部或頭上。
- 請勿開放性傷口上放置電極片。用於開放性傷口上可能會導致該區域承受過多電流，進而造成燒傷。
- 如果您最近有接受手術，請勿在手術傷口上放置電極片。請將電極片放置在距離手術傷口 3 至 5 公分處，或放置在完好皮膚的近端神經或脊椎附近。
- 請勿在癌症病變的部位附近放置電極片，否則可能對癌症病變部位產生負面影響 (請參閱「重要安全資訊」單元)。

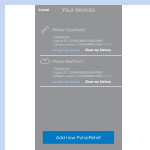
使用應用程式以開始和停止治療

1 開啟行動裝置上的藍牙。

2 使用開關按鈕，將裝置切換至待機狀態。

- ▶ 裝置上的狀態指示燈持續亮起綠燈時，代表裝置處於待機模式，可供進行治療。
- ▶ 如果您沒有在 5 分鐘內開始療程，則裝置會自動關閉電源。若發生此情況，您必須再次按下開關按鈕，才能開始療程。





3 開啟飛利浦療程應用程式。

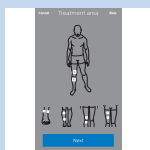
4 如果只有 PulseRelief 裝置與應用程式配對，應用程式會自動選擇 PulseRelief。如果 PulseRelief 和 BlueTouch 裝置皆與應用程式配對，請按一下「PulseRelief」以選擇裝置。

選擇治療部位

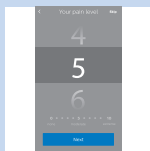
在首次使用時，您必須選擇治療部位。如果您之前已用過本裝置，則可以選擇「My previous treatment」（上一次療程）重複上次療程，或「Select new treatment」（選擇新療程）開始不同的療程。



1 旋轉畫面上的身體動畫。



2 點按其中一個建議的位置，讓電極片選擇您要治療的部位。



為您的疼痛強度評分

1 垂直撥動，以從 0 至 10 分的範圍內，評定疼痛的強度。如果您未感覺到疼痛，請點選 0，但如果您感覺極度疼痛，請點選 10。如果您的疼痛程度介於這兩者之間，請點選適當數字以進行評分。

注意：您所指定的疼痛強度並不是此應用程式用來決定治療強度的依據。此分級只是要作為記錄以儲存在您的療程日記中。如果不需要此功能，您可以在應用程式的設定索引標籤中關閉此功能。

選擇您的療程

- 1 捲動療程清單，並按一下療程以進行選擇。
- 2 此時會顯示療程的開始畫面。

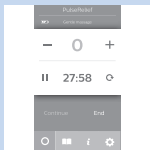
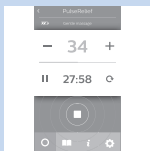
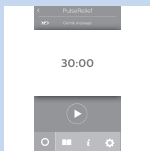
開始和停止治療

- 1 按一下畫面上的開始按鈕。
 - ▶ 療程畫面會開啟，時間開始倒數。
 - ▶ 裝置上的狀態指示燈會開始閃橘燈。

- 2 在療程畫面上，您可以按一下 + 或 -，將強度提高或降低至舒適的程度。

- 3 在指定了最長治療時間的療程中，療程會持續到定時器倒數計時至 0 為止。在未指定最長治療時間的療程中，定時器會從 0 開始計算。它會繼續計算，直到您停止療程為止。如果您要停止或中斷治療，按一下脈衝治療指示燈中央的四方形以停止療程。

- 如果要恢復療程，請按一下「Continue」（繼續）或時間旁邊的箭頭。
- 如果要結束療程，請按一下「End treatment」（結束療程）。



切換至其他療程

- 1** 療程進行中若要切換至其他療程，請執行下列操作：
 - 在智慧型手機或 iPod 上，按一下療程畫面的療程名稱。
 - 在平板電腦上，按一下「Treatment list」（療程清單）
- 2** 此時療程清單會開啟。按一下您要使用的療程。
- 3** 此時會顯示療程的開始畫面。按一下開始按鈕，以開始療程。
- 4** 按一下 + 以將強度提高至舒適的程度。

注意：當您在治療期間切換至其他療程時，強度會自動重設為 0。此為安全措施。先前療程的強度對新的療程來說，可能會太強。

調整療程時間

- 1** 按一下顯示在療程畫面上的時間。
- 2** 變更剩餘的療程時間。

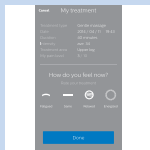
快速開始

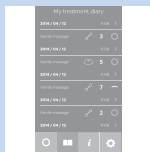
從開始畫面，您可以立即開始您在上個療程中使用的療程。

- 1** 從開始畫面，按一下「My previous treatment」（上一次療程）中的療程名稱。
- 2** 垂直撥動，以從 0 至 10 分的範圍內，評定疼痛的強度。
- 3** 開始療程。

其他應用程式功能

- 1** 在療程結束之後，畫面會要求您說明您的感受，只要按一下其中一個圖示即可。





- 2** 按一下書籍符號以開啟您的療程日記。
日記會顯示進行療程的時間、您使用哪一個療程，以及療程持續多久時間。
- 按一下箭頭，以瞭解詳情。

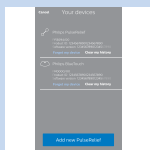


- 3** 按一下「i」以開啟資訊畫面。此畫面包含下列項目：
- 使用您的 PulseRelief
 - 與我們聯絡



- 4** 按一下設定符號以開啟設定畫面。此畫面包含下列項目：
- 您的裝置
 - 疼痛程度追蹤
 - 感覺追蹤
 - 治療部位追蹤
 - 在背景執行療程
 - 關於

使用第二個裝置

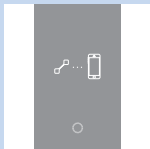


如果要治療身體較大的部位，或是同時治療不同部位，您可以將第二個 PulseRelief 裝置與應用程式配對。

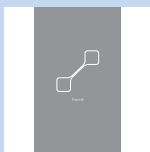
- 1** 按一下設定符號，然後按一下「您的裝置」。
- 2** 在畫面底部按一下您要配對的裝置：PulseRelief。



- 3** 當應用程式告訴您要開啟裝置時，請照做。



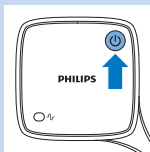
4 應用程式會進入配對模式。



5 在裝置與應用程式配對之後，智慧型手機圖示會消失並僅顯示該裝置。

6 按一下「上一步」以回到療程畫面。

使用完畢



警告：請確定您結束應用程式的療程，或是按下裝置上的開關按鈕以關閉裝置，然後才可取下裝置或電極片。如果您在療程結束之前取下裝置或電極片，當您碰觸接頭時，手指可能會產生不適感。此不適感不會造成傷害，但可能會不太舒服。

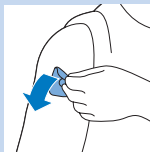
1 按下開關按鈕以關閉裝置。



2 將裝置從電極片拔離拆下。

注意：如果您忘記關閉裝置，裝置會在您拆下後的 5 分鐘內自動關閉。

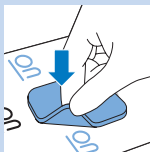
3 如果您一天當中使用裝置的次數相當頻繁，建議您先為裝置充電，再進行下一次療程。



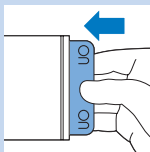
- 4** 從電極片的邊緣將其從皮膚上撕起。

注意：只要治療有效，且電極片下方並未出現皮膚過敏，您就可以將電極片留在相同部位。如果治療的部位不再有效，或是出現皮膚過敏，請將電極片移動至不同的部位。

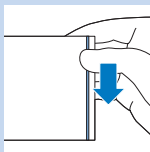
收納電極片



- 1** 將電極片貼回墊片上。



- 2** 將黏上電極片的墊片放回袋中。



- 3** 將袋子密封好，以防沾染灰塵。

注意：為了妥善保存電極片並防止凝膠層乾掉，當身體不使用電極片以進行治療時，請一律將其放回密封袋中。請將密封袋完全密封，以防沾染灰塵。

注意：如果您要存放電極片的時間超過一個月，請將其置於溫度 $+5^{\circ}\text{C}$ 到 27°C 之間的地方。請勿將電極片存放於冷凍庫或冰箱中，並避免高溫環境或陽光直接照射。

清潔

請勿將本裝置浸入水中或置於水龍頭下沖洗。

請勿將電極片浸入水中。

1 請用濕布及溫和的清潔劑來清潔裝置，例如洗碗精。

注意：您也可以使用濃度 70% 的異丙醇 (IPA) 來清潔裝置。

警告：除前述清潔劑外，請勿使用任何其他清潔劑，因為其他清潔劑可能會破壞材質，例如導致失去光澤。

2 如果電極片髒汙，請將水滴在手指上並輕輕將髒汙自表面擦除。

注意：請勿使用肥皂或酒精清潔電極片。

疑難排解

本單元概述您使用 PulseRelief 時最常遇到的問題。如果您無法利用以下資訊解決您遇到的問題，請造訪 www.philips.com/support 查看常見問題清單，或聯絡您所在國家/地區的飛利浦客戶服務中心。

問題	可能原因	解決方法
裝置上的電池指示燈亮橘燈，然後裝置關閉。	電池電量完全耗盡。	為裝置充電 (請參閱「使用前準備」單元)。
裝置上的電池指示燈持續亮橘燈。	電池電力不足。	這表示電池剩下 30% 的電量。請儘速為裝置充電 (請參閱「使用前準備」單元)。

問題	可能原因	解決方法
我在碰觸裝置接頭或電極片時感到不適。	在您取下裝置之前，並未結束應用程式中的療程，或是未按下裝置上的開關按鈕。	請務必結束應用程式中的療程，或是按下裝置上的開關按鈕，然後才可從皮膚上取下裝置。如此一來，您就能避免在碰觸裝置接頭或電極片時感到不適。此不適感不會造成傷害。
治療感覺與平常不同，或沒有那麼舒服。	強度太高或太低。	在應用程式的療程設定畫面中，按一下 + 或 - 以提高或降低強度。您也可以選擇不同療程。
	電極片位置不正確。	關閉裝置電源，然後將其從電極片拆下。將電極片從皮膚上撕下，並稍微移至不同的地方。
	電極片未正確貼上。	關閉裝置電源，然後將其從電極片拆下。檢查電極片是否正確貼至皮膚。
	電極片太髒。	您可以嘗試清潔電極片 (請參閱「清潔」單元)。若情況依舊，請更換電極片。
	電極片磨損。	請更換電極片。
	您使用已超過有效日期的電極片。	移除電極片，並使用未超過有效日期的新電極片。

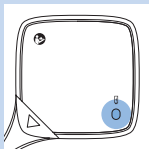
裝置上的訊號

裝置上的指示燈號

電池指示燈

- 電池指示燈會顯示下列訊號：

- 1 當裝置的充電式電池電力不足，以及在充電期間時，電池指示燈會持續亮橘燈。
- 2 當裝置已連接至主電源，且充電式電池充飽電力時，電池指示燈會持續亮綠燈。



狀態指示燈

- 裝置上的狀態指示燈會顯示下列訊號：

- 1 當裝置開啟且處於待機模式時，狀態指示燈會持續亮綠燈。
- 2 在治療期間，狀態指示燈會閃橘燈，表示正在進行治療。
- 3 當裝置正在配對時，狀態指示燈會閃綠燈。



更換

電極片

如果電極片出現下列情況，請予以更換：

- 損壞或破損。
- 超過密封袋上標示的有效日期。
- 失去黏性。請勿使用繃帶或膠帶將其貼至您的皮膚。
- 刺激強度減弱。
- 刺激令人感到不適，亦即您感到不舒服的刺痛感。

注意：請一律使用製造商建議此裝置使用的電極片進行更換。您可於 www.philips.com 訂購新電極片。

訂購配件

若要購買配件或備用零件，請造訪 www.shop.philips.com/service，或者洽詢您的飛利浦經銷商。您也可以聯絡您所在國家/地區的飛利浦客戶服務中心。

電極片

您可以在 www.philips.com 訂購新電極片。

警告： 使用本裝置時，請僅搭配製造商建議的轉換器、電線和電極片。

保固與支援

本裝置經過精心設計與開發，以確保 5 年的預期服務壽命。

如果您需要相關服務或資訊，或是有任何問題，請瀏覽我們的網站 www.philips.com/support。您也可以聯絡您所在國家/地區的飛利浦客戶服務中心。電話號碼及聯絡網址如下：

- 英國：0844 338 04 89 (BT 市話通話每分鐘 5P，其他市話和手機電信業者費用可能更高)
- 香港：852 2619 9663 (區內免費電話)。

保固限制

電極片為耗損品，需定期更換，因此不包含在保固範圍內。

製造商法定地址

Philips Consumer Lifestyle B.V.
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten,
Netherlands

回收



- 此符號表示本產品不得與一般家用廢棄物一併丟棄 (2012/19/EU)。



- 此符號表示本產品含有內建充電式電池，不得與一般家用廢棄物一併丟棄 (2006/66/EC)。請依照「取出充電式電池」一節中的指示取出電池。
- 請遵循您所在國家/地區對電氣與電子產品及充電式電池分類收集系統的規定。正確處理廢棄產品有助於避免對環境和人類健康帶來負面影響。
- 所有塑膠零件均標有回收符號。



取出充電式電池

注意：請將充電式電池取出，再將裝置送至政府指定的回收點。若您在拆卸電池時遇到困難，可將本裝置拿到飛利浦服務中心。服務中心會為您拆卸電池組，並以對環境無害的方式處理電池。

- 1** 請確定充電式電池的電量耗盡。請視需要頻繁開啟裝置，直到因為電池電量完全耗盡，而再也無法開啟為止。
- 2** 將一字螺絲起子的尖端插入 Micro-USB 插孔的上方與下方機殼之間。


注意：此動作會損壞裝置，且僅能在您想要丟棄裝置時執行。

- 3** 旋轉螺絲起子，以分開兩個機殼。

注意：您可能需要插入並旋轉螺絲起子數次，才能將兩個機殼旋鬆分開。

- 4 在機殼分開之後，使用螺絲起子移除電池。請根據當地法規分別丟棄塑膠零件和電池。

規格

型號	PR3840
額定電壓 (V) - 轉換器	100-240 ~ 150mA
額定頻率 (Hz) - 轉換器	50-60
額定輸出 - 轉換器	5V  500 mA
級別	醫療裝置級別 IIa
防水等級 - 裝置	IP22
電池類型 - 裝置	鋰電池
轉換器	轉換器屬於本醫療系統的一部分。

脈衝輸出參數

頻率範圍	1-100 Hz
脈衝期	針對療程 1 至 20 使用 60-350 μ S
最大電流輸出	於 500-1000 歐姆時為 60mA
最大輸出電壓	60V
電流脈衝波形	對稱式雙相 (淨電流 0 DC)

操作環境

溫度	+5° C 至 +40° C
相對濕度	15% 至 93% (無凝結)
氣壓	700hPa 至 1060hPa

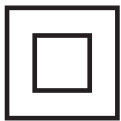
存放與攜帶條件

溫度 - 電極片	0° C 至 +40° C
溫度 - 裝置	-10° C 至 +50° C
相對濕度	低於 93% (無凝結)
氣壓	700hPa 至 1060hPa

注意：如果您要存放電極片的時間超過一個月，請將其置於溫度 +5° C 到 +27° C 之間的地方。

注意：請勿將電極片存放於冷凍庫或冰箱中。請勿讓電極片暴露於高溫之下、浸入水中或置於塑膠袋外。

符號說明



轉換器與裝置上的符號

- 此符號表示轉換器根據 IEC 60601-1 標準，採用雙重絕緣 (Class II)。



- 此符號表示：請勿與一般家庭廢棄物一併丟棄。如需更進一步說明，請參閱「回收」單元。

裝置上的符號



- 這是序號符號。此符號後面會接製造商序號。



- 這是考編號符號。此符號後面會接製造商的參考編號，即裝置型號。



- 裝置上有此符號表示：保護手指不會接觸危險部分，並避免傾斜達 15 度時垂直落下的水滴造成有害影響。



- 此符號表示與使用者有身體接觸的裝置部分(也稱為零件)是符合 IEC 60601-1 標準的 BF (基體浮動) 型零件。該零件為電極片。



- 此符號表示本裝置會釋放非游離輻射。所有含有 RF 發射器或刻意採用 RF 電磁能的裝置和系統都必須標示此符號。



- 此符號表示：注意 TENS 輸出。您會在所有電極片接點的附近發現此符號。



- 此符號表示「製造商」，並顯示於法定製造商地址旁邊。



- 此符號表示：符合 EC 指令。CE 是 Conformité Européenne (符合歐盟規定) 的縮寫。0344 是認證機構的編號。



- 此符號表示：開始使用本裝置前，請先閱讀使用手冊。



- 此符號是識別待機按鈕的標記。



- 這是脈衝符號，顯示於狀態指示燈旁。



- 這是電池符號，顯示於電池指示燈旁。

轉換器上的符號



- 此符號表示：交流電。



- 此符號表示：直流電。



- 此符號表示：符合 EC 指令，CE 是 Conformité Européenne (符合歐盟規定) 的縮寫。



- 此符號表示：僅供室內使用。



- 此符號表示：USB 接頭。

B



- 此符號表示：Micro-USB 接頭。



- 此符號為認證標誌，其中包括符合法規認證的測試廠識別。



- 此符號為技術設備的認證標記。GS 標記乃根據「德國設備和產品安全法」。

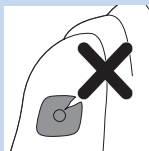


- 此符號表示無負載功率的 CEC (加州能源委員會) 功效等級為 V (五)，以符合歐盟需求。

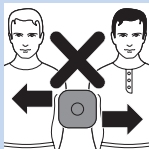


電極片收納袋上的符號

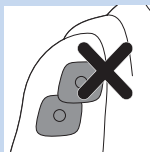
- 此符號表示：請勿在駕駛、操作機械或從事其他具受傷風險之活動時使用。



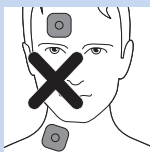
- 此符號表示：請勿使用損壞、磨損或失去黏性的電極片。



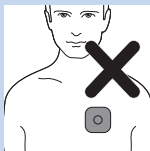
- 此符號表示：電極片僅供一人使用，不應多人共用。



- 此符號表示：請勿將電極片相互疊放，或讓它們過於靠近以至於相互碰觸。



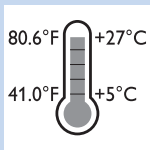
- 此符號表示：請勿將電極片置於頭部或頸部。



- 此符號表示：請勿將電極片置於胸部。



- 此符號表示：
- 請勿開放性傷口上放置電極片。用於開放性傷口上可能會導致該區域承受過多電流，進而造成燒傷。
- 如果您最近有接受手術，請勿在手術傷口上放置電極片。請將電極片放置在距離手術傷口 3 至 5 公分處，或放置在完好皮膚的近端神經或脊椎附近。



- 請勿在癌症病變的部位附近放置電極片，否則可能對癌症病變部位產生負面影響。
- 此符號表示電極片存放時間會超過一個月時，最低和最高的存放溫度。



- 此符號表示製造商批號代碼，以利辨識。



- 此符號表示「有效期限」，指出電極片的到期時間。

電磁放射與抗擾

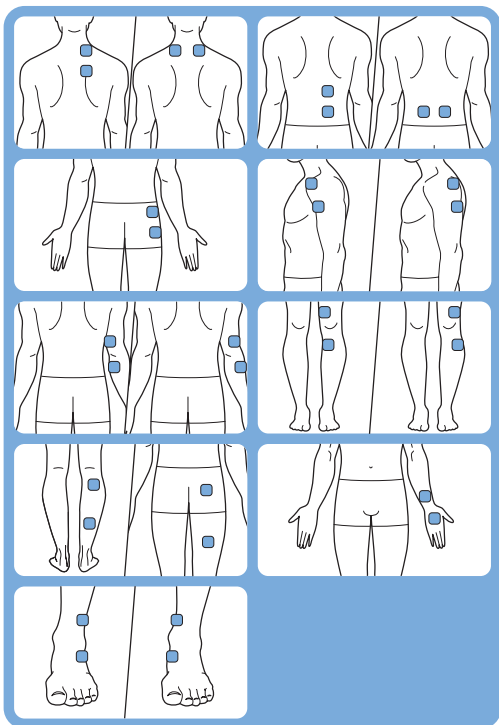
電磁相容性 (EMC)

PulseRelief 裝置係根據 EMC 安全標準 EN60601-1-2 核可，專為一般家庭或門診環境使用而設計。

電極片放置位置指南

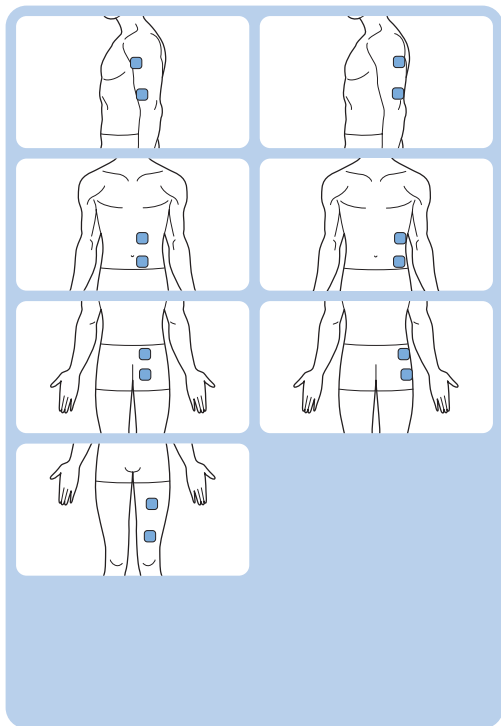
TENS 低週波治療器

如需 TENS 療程的說明 (療程 1 - 15) ,
請參閱「預設療程」單元。



EMS

如需 EMS 療程的說明 (療程 16 - 20) ,
請參閱「預設療程」單元。



目录

简介	91
禁忌症、反应和副作用	93
重要安全信息	94
预设程序	98
产品概述	103
使用准备	104
使用设备	105
使用后	113
故障种类和处理方法	114
设备上的信号	116
更换	119
订购附件	117
保修和支持	117
回收	118
规格	119
符号说明	120
电磁辐射和抗干扰	127
电极放置指南	128

简介

感谢您的惠顾，欢迎光临飞利浦！为了您能充分享受飞利浦提供的支持，请在 www.philips.com/pain-relief/register 上注册您的产品。

使用 PulseRelief 设备之前，请仔细阅读本用户手册。PulseRelief 无需处方即可使用。为顺利使用 PulseRelief 设备获得最佳照射效果，建议您按照本用户手册中的照射说明进行使用。

如需更多信息或有任何疑问，请访问 www.philips.com/pain-relief 或联系您所在国家/地区的飞利浦客户服务中心。

该设备已基于用户手册的最新内容，通过 CE 认证。

适合用途

PulseRelief 旨在供伴有轻度至中度慢性疼痛或术后急性疼痛的成人消费者使用。本设备的用途是通过经皮电神经刺激 (TENS) 缓解疼痛。您也可以将其用于电动肌肉刺激 (EMS)。本设备适合家庭使用。

如果您近期做过手术或由医生护理，则在未获得医生许可的情况下，请勿使用此设备。

在开始使用设备之前，请先阅读“禁忌症、反应和副作用”和“重要安全信息”章节。

TENS 和疼痛管理

经临床验证，经皮电神经刺激 (TENS) 是一种有效的无创疼痛缓解方法。物理治疗师和其他医疗保健专业人士每天都使用 TENS 进行照射。在 TENS 照射过程中，设备会让电脉冲穿过完好的皮肤表面，以激活底层神经。临床证据表明，TENS 缓解疼痛的方式与神经系统自身的止痛机制类似，例如类似于按摩疼痛区域。

本设备使用充电电池产生脉冲。这些脉冲通过自粘凝胶电极作用于皮肤。您可以选择具有不同脉冲档的 15 种 TENS 预设程序之一并可以根据自己的偏好调节脉冲强度。

电动肌肉刺激

电动肌肉刺激 (EMS)，也称为神经电动肌肉刺激 (NMES) 或肌电刺激，使用电脉冲引起肌肉收缩。刺激设备产生脉冲并通过皮肤上的电极传递给要刺激的肌肉。脉冲会模拟中枢系统使肌肉收缩的方式。您可以选择 5 种 EMS 预设程序之一。

疼痛治疗

我们都希望享受日常活动的乐趣。当您出现疼痛时，无论如何，本能的反应是通过降低活动程度来避免疼痛。这样一来，您会变得有些不适应，很少能够享受到做喜欢的事情的乐趣。保持运动，但要适可而止，重要的是要避免陷入持续性疼痛周期。自我治疗疼痛的关键是节奏：以感觉最舒适的方式分配一天中的活动时间和休息时间。控制节奏的关键是将运动分散开来，“休息一下再做事”。

禁忌症、反应和副作用

禁忌症

在以下情况下，切勿使用本设备：

- 您拥有心脏起搏器、植入式除颤器或其他植入式金属或电子设备（例如药物输送系统），因为在这些情况下使用可能会导致触电、烧伤、电气干扰或甚至死亡。
- 患有心脏病。
- 患有癫痫症。
- 您处于孕早期，TENS 对胎儿发育的影响尚未知。怀孕期间避免在子宫上使用设备，以降低引产的风险。如果您是孕妇，务必在使用设备前先咨询医生或助产士。
- 患有认知障碍。
- 患有静脉或动脉血管栓塞或血栓性静脉炎。如果您使用设备进行 EMS 照射，则可能会存在血块移动的风险。
- 若有尚未确诊的未知疼痛，除非您的医生建议，否则不要使用本设备。

反应

如果疼痛剧烈，或者在使用本设备时出现不良反应，应停止使用本设备并咨询医生。

可能出现的不良反应包括以下情况：

- 电极片部位出现皮肤过敏，虽然电极片使用的凝胶并无已知会引起过敏反应的成份
- 电极下方的烧伤
- 头痛或其他疼痛感觉
- 恶心或眩晕

副作用

- 使用 EMS 照射后的一段时间后，可能会出现一些肌肉酸痛。
- 使用 EMS 照射期间或治疗之后，电极片下方或周围皮肤可能会有一些发红。皮肤发红现象通常会在照射后 2 小时内消失。如果皮肤持续发红超过一天，请咨询医生。

重要安全信息

警告



一般警告

- 请仔细阅读本用户手册，并始终遵循治疗操作说明。
- 如果疼痛剧烈，应停止使用本设备并咨询医生。
- 这是医疗器械。请将该器械置于儿童接触不到的地方。不得将此器械用于儿童或由儿童使用。
- 本产品不适合感觉或精神上有障碍的成人使用。他们可能无法根据本用户手册中的说明进行使用，并且照射可能会导致他们产生焦虑。
- 请勿在儿童身上使用本设备，因为该产品设计不适合用于儿童。
- 请勿修改设备或电极，这可能导致无法正常工作。

- 只能使用随附的电源适配器为设备充电。使用其他电源适配器可能会导致危险情况。
- 本设备专为一个成人使用而设计。

请勿应用于或照射以下局部位置或部位

- 刺激颈部两侧的颈动脉穴，可能会对心律和血压产生严重的不良影响。
- 刺激颈部的正面可能会引起严重的肌肉痉挛，引起呼吸道闭合，导致呼吸困难。
- 请勿对您的胸部施加电刺激，因为随着电流到达胸内，可能会导致心率失常，而心率失常可能致死。
- 由于尚未确认刺激脑部的影响，不得刺激头部或头部两侧
- 请勿将一个或两个电极放在开放性伤口处。开放性伤口可能导致过多的电流进入此区域，从而可能造成烫伤。
- 如果您近期做过手术，请勿将一个或两个电极放在切口处。请将电极放在距离切口 3 至 5 厘米的位置，或沿着近端神经或靠近皮肤完好的脊柱进行放置。
- 请勿将电极放在癌症病变附近，因为这可能对癌症病变产生消极影响。
- 请勿将电极放在缺乏正常知觉的皮肤部位。这可能使您意识不到高亮度辐射，从而可能导致皮肤电流烫伤。
- 请勿将电极放在开放性伤口或皮疹处。开放性伤口可能导致过多的电流进入此区域，从而可能造成烫伤。它也可能导致电极物质进入皮肤。
- 请勿将电极放在肿胀、发红、感染或发炎区域或皮肤溃烂区域（例如静脉炎、血栓性静脉炎和静脉曲张）。刺激不能施加至患有常见血管栓塞或血栓性静脉炎的部位，因为刺激可能会增加循环，导致更高的栓塞风险。
- 请勿将电极放入体内，例如口腔。此设备并不适合在体内使用。

请勿在以下条件下使用设备

- 如果您近期做过手术或正由医生护理，且未先咨询医生，请勿使用设备。
- 如果您由于撞击或受伤导致内出血，请勿使用设备。
- 如果肌肉收缩会干扰愈合，则不要使用 EMS 刺激使肌肉收缩。例如，如果肌肉或肌腱撕裂，像自主收缩可能会加剧肌肉撕裂。近期实施过外科手术或急性创伤或骨折后，可能也会导致以上的情况。肌肉收缩也可能导致肌腱炎出现恶化症状。
- 请勿在以下情况使用设备：驾驶汽车、操作机器，或进行电刺激可能会让您处于受伤的危险境地的任何活动。
- 如果您可能在照射过程中入睡，则不要使用设备，因为这会使您在感觉到伤痛时已经太迟了。如果您在入睡时使用设备，则需设置计时器，使其可以自动关闭。
- 请勿在沐浴、淋浴或游泳时使用设备，这将增加触电和灼伤皮肤的风险。
- 请勿在有电子监控设备（例如，心脏监护仪、心电图报警器）的情况下施加电刺激，使用电刺激设备可能会导致这些设备无法正常工作。
- 当您连接高频手术设备时，请勿使用本设备。这可能会导致电极片下的皮肤灼伤和损坏本设备。
- 请勿在距离短波或微波医疗设备不到 1 米处使用本设备。靠近这类设备可能导致本设备输出不稳定。
- 便携式射频通信设备（包括天线电缆和外部天线等外设）应在距离设备的任何部件（包括制造商指定的电缆）30 厘米（12 英寸）以外的地方使用。否则，可能导致此设备的性能下降。
- 使用未设备制造商指定或提供的附件、传感器和电缆，可能导致此设备的电磁辐射增强，或电磁抗干扰力减弱，并造成不当操作。

注意

- 如果您近期做过手术，请在使用设备前咨询医生。使用设备可能会影响伤口愈合。
- 休息放松时最好使用阵发式 (Burst) TENS 程序，因为这类疗程可让照射区域内治疗部位造成肌肉收缩。
- 确保先在应用程序中终止照射或先按设备上的开/关按钮，再取下设备或电极片。如果未终止照射，手指接触磁体时可能会产生令人不适的感觉。这种感觉是无害的，但会让你感觉不太舒服。
- 本设备只能使用制造商推荐的适配器、电源线和附件。
- 使用之前，请务必检查设备及电极片是否损坏。如果存在损坏，则不要使用设备或电极片。
- 本设备不防水。请勿在潮湿的环境中使用本设备并防止其受潮。
- 虽然本设备可在室内和室外使用，但设备无法承受所有天气状况。
- 本设备无法承受高温和低温。请查看“规格”一章中所述的操作条件。
- 电极片的保存期有限。请在使用前查看包装上的使用期限。请勿使用已超过使用期限的电极片。如需订购替换电极片，请参阅“订购配件”一章。
- 请勿使用石膏或胶带将电极片粘在皮肤上。
- 请始终遵照“使用设备”和“使用后”两章中的操作说明使用和存储电极片。
- 如果设备无法如所述一样正常工作，请停止使用设备并联系客户服务中心。有关联系详情，请参阅“保修和支持”一章。

符合标准

- 本设备符合此类 IIa 级 (Class IIa) 电气医疗器械和使用电刺激的家用电器的相关标准。
- 本飞利浦产品符合所有有关暴露于电磁场的适用标准和法规。

预设程序

设备标配 15 种 TENS 预设程序和 5 种 EMS 预设程序。请注意，列表中的程序顺序并非表示针对特定情况推荐的特定程序。由于照射程序的效果可能会因人而异，而且差异还可能很大，因此建议您尝试不同的照射程序，以找出最适合自己的程序。

程序概述

常规型 TENS 程序

常规 TENS 是具有高频刺激的通用 TENS 程序。其基于疼痛闸门控制理论，该理论指出此类刺激会阻断疼痛信号在神经系统中的传输。这相当于“按摩去痛”。大多数人每个疗程使用常规 TENS 程序 30 分钟，但是感觉舒适便可以经常使用。照射效果通常在刺激过程中最明显，在刺激后快速消失。您需要调节程序的强度，以便清楚地感觉到刺激。刺激时一定不能感觉不适或疼痛。

常规型 TENS 程序的名称	程序描述	建议的治疗时间
常规型	可带给您持续麻刺的刺激	无限制
彻底刺激	可带给您更彻底的刺激感	无限制
活动前	可带给您更局部的柔和刺激感	无限制

常规型 TENS 程序的名称	程序描述	建议的治疗时间
柔和刺激	可带给您更柔和的刺激感，例如针对敏感身体部位	无限制
深层刺激	可带给您更深层的刺激感	无限制
辐射脉冲	可带给您更发散的刺激感	无限制

猝发型 TENS 程序

强劲 TENS 提供呈脉冲序列的高频刺激。已知此类刺激可触发内啡肽的释放。内啡肽是人体生成的止痛剂。您可在一天当中多次（例如 3 次）使用强劲 TENS，每次使用约 30 分钟。建议您调整强劲程序的强度，以便能够感觉到强烈的刺激。强劲程序通常会带来更强烈清晰的感觉，这可能会令人感到有些不适。另外，建议将强度调整至可在照射区域内产生可见肌肉收缩的水平。这些收缩没有危害。如果认为肌肉收缩的不适感过强，可以降低强度、选择不同的程序或将电极移动到其他位置。休息时最好应用强劲 TENS，因为它会导致照射区域内的肌肉收缩。

猝发型 TENS 程序的名称	程序描述	建议的治疗时间
持续强劲	可带给您脉冲式猝发刺激，以在您体内释放内啡肽	30 分钟*
缓慢揉捏	可带给您更缓慢的按摩式猝发刺激，以释放内啡肽	30 分钟*
温和揉捏	可带给您更温和的猝发刺激，以在您体内释放内啡肽	30 分钟*

猝发型 TENS 程序的名称	程序描述	建议的治疗时间
深层揉捏	可带给您更局部更深层的猝发刺激，以在您体内释放内啡肽	30 分钟*
强劲扩散	可带给您更扩散的猝发刺激，以在您体内释放内啡肽	30 分钟*

* 每天多次任选，可在应用程序中更改

调频型 TENS 程序

在调频型 TENS 程序中，脉冲频率会从高至低不断变化。在某些情况下，此程序会比其他程序更舒适或更有效。您可在一天当中多次（例如 3 次）使用调频型 TENS，每次使用约 30 分钟。

调频型 TENS 程序的名称	程序描述	建议的治疗时间
混合频率	可带给您平滑的刺激感	30 分钟*
脉冲按摩	可带给您更脉冲式的刺激感	30 分钟*
深层按摩	可带给您更缓慢更深层的平滑刺激感	30 分钟*
轻柔按摩	可带给您温和的平滑刺激感	30 分钟*

* 每天多次任选，可在应用程序中更改

电动肌肉刺激 (EMS) 程序

电动肌肉刺激 (EMS)，也称为神经电动肌肉刺激 (NMES) 或肌电刺激，使用脉冲促使肌肉收缩。例如，这将有助于增强肌肉力量。

只能在健康、无损伤的肌肉上使用 EMS 照射。休息时最好应用 EMS 程序（坐、躺），因其可以导致肌肉收缩。首次使用者能感受到陌生而不寻常的电动肌肉刺激感觉。因此，建议您以低强度档开始以逐渐适应这种感觉，然后再选择较高强度档。通常情况下，刺激时必须始终感觉舒适自在。肌肉收缩时不能感觉到疲劳、紧张或精疲力竭。剧烈运动或劳累后，建议您使用较低档以避免肌肉过度疲劳。

EMS 程序名称	程序描述	建议的治疗时间
肌肉刺激脉动式	可为您提供很好的舒缓感觉	30 分钟*
肌肉刺激流式	可为您提供舒适的麻刺感	20 分钟*
肌肉刺激波动式	可为您提供轻微收缩和放松感觉	30 分钟*
肌肉刺激通量式	可为您提供使肌肉富有活力的感觉	25 分钟*
肌肉刺激弹动式	可为您提供有节奏地放松感觉	20 分钟*

* 每天多次任选，可在应用程序中更改

程序规格

下表提供了有关各程序的频率、脉冲宽度和预设时间的信息。所有程序中电流脉冲均具有对称的双相波形。

程序名称	节目类型	频率	脉冲宽度	预设时间
常规型	常规型	100 赫兹	200 微秒	连续
彻底刺激	常规型	40 赫兹	200 微秒	连续
活动前	常规型	100 赫兹	150 微秒	连续
柔和刺激	常规型	80 赫兹	60 微秒	连续
深层刺激	常规型	80 赫兹	150 微秒	连续
辐射脉冲	常规型	60 Hz	150 微秒	连续
持续强劲	猝发型	100 赫兹、2 赫兹	250 微秒	30 分钟。
缓慢揉捏	猝发型	80 赫兹、1 赫兹	200 微秒	30 分钟。
温和揉捏	猝发型	80 赫兹、3 赫兹	200 微秒	30 分钟。
深层揉捏	猝发型	80 赫兹、2 赫兹	150 微秒	30 分钟。
强劲扩散	猝发型	80 赫兹、2 赫兹	180 微秒	30 分钟。
混合频率	调频型	8-100 赫兹	250 微秒	30 分钟。
脉冲按摩	调频型	2-8 赫兹	250 微秒	30 分钟。
深层按摩	调频型	2-80 赫兹	180 微秒	30 分钟。
轻柔按摩	调频型	8-80 赫兹	150 微秒	30 分钟。

程序名称	节目类型	频率	脉冲宽度	预设时间
肌肉刺激脉动式	调幅型	40 赫兹	200 微秒	30 分钟。
肌肉刺激流式	调幅型	50 赫兹	150 微秒	约需 20 分钟。
肌肉刺激波动式	调幅型	65 赫兹	200 微秒	30 分钟。
肌肉刺激通量式	调幅型	40 赫兹	350 微秒	25 分钟
肌肉刺激弹动式	调幅型	50 Hz	300 微秒	约需 20 分钟。

产品概述 (图 1)

- 1 开/关按钮
- 2 状态指示灯
- 3 可分离式接头
- 4 设备的微型 USB 插孔
- 5 电量不足指示
- 6 适配器
- 7 标准 USB 插头插孔
- 8 标准 USB 插头
- 9 微型 USB 插头
- 10 自粘凝胶电极片

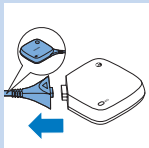
使用准备

为设备充电

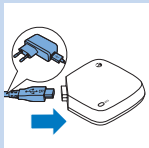
要使用设备，必须先充电。在室温下为设备充电约需 5 小时。充电电池充满电后，其电量可供正常操作条件下连续使用 8 小时。

注意：如果在设备未充满电时开始照射，则电池电量可能会在照射过程中耗尽。建议您始终先为设备充满电，然后再开始照射。

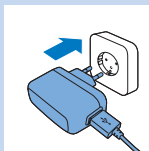
注意：设备充电时无法照射。



- 1 从带电池电量指示灯的设备单元的微型 USB 插孔中拔下连接两个装置的线缆。



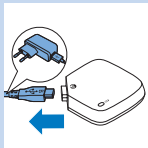
- 2 将适配器线缆的微型 USB 插头插入设备的微型 USB 插孔。



- 3 将 USB 插头插入适配器的插孔，然后将适配器插入插座。

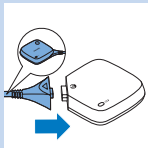
注意：将 USB 插头插入可正确插入的电源插座，以便 USB 插头可以轻松拔下。本设备仅在充电期间连接电源。

- ▶ 电池电量指示灯在充电时呈橙色持续亮起。电池充满电后，则呈绿色持续亮起。



- 4** 从设备的微型 USB 插孔中拔下微型 USB 插头。

注意：USB 插孔只能用于通过随附的适配器充电，或用于连接两个装置的电缆。请勿将此插孔用于任何其他用途。



- 5** 将设备插头插入设备的微型 USB 插孔，重新连接连接两个装置的线缆。

安装并设置照射应用程序

您需要用飞利浦照射应用程序来操作设备。请转至 Apple App Store 或 Google Play，搜索“飞利浦照射”应用程序并按“安装”。有关详细信息，请参阅快速入门指南。

注意：照射应用程序是一款可用于 PulseRelief (PR3840) 和 BlueTouch (PR3733、PR3741) 的应用程序。两款设备的安装步骤相同。

使用设备

连接电极和设备

- 1** 确保您希望在其上面放置电极的皮肤看起来健康且没有伤口或皮疹。

有关 TENS 程序的警告：

- 请勿将电极放在开放性伤口处。开放性伤口可能导致过多的电流进入此区域，从而可能造成烫伤。

- 如果您近期做过手术，请勿将电极放在切口处。请将电极放在距离切口 3 至 5 厘米的位置，或沿着近端神经或靠近皮肤完好的脊柱进行放置。
- 请勿将电极放在癌症病变附近，因为这可能对癌症病变产生消极影响。

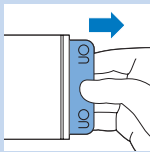
有关 EMS 程序的警告：

- 只能将电极置于健康、无损伤的肌肉上。



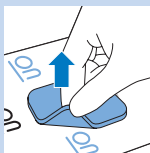
- 2** 用湿布清洁皮肤并擦干。您希望在其上面放置电极的皮肤必须干爽、洁净且没有涂抹乳霜或乳液。

注意：残留在皮肤上的污垢、油脂或颗粒可能会嵌入电极的水凝胶中。这会给电极的粘合力带来不利影响。



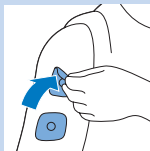
- 3** 从塑料袋中取出电极，并检查其是否损坏和存在磨损迹象。

警告：请勿使用已超过使用期限的电极。使用期限显示在可重新密封的塑料袋上。



注意：请在电极受损、弄脏、失去粘合力或刺激变得令人不适时（即您感觉到令人不适的刺痛或叮咬感时）更换电极。

- 4** 从衬垫上拽下电极，将其置于您希望照射部位的皮肤上。请参阅下文的“电极放置”一节以及放置指南。



- 5** 将第二个电极置于您希望照射的身体部位。

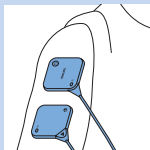
注意：请务必先将电极置于皮肤上，然后再连接设备。

注意：请勿叠放电极或使电极过于接近以至于彼此接触。



- 6** 将设备连接至电极。设备单元在中心配有磁铁，可确保轻松连接到电极的金属接头。当设备单元正确锁定到电极上时，您会听到“咔哒”一声。

注意：您还可在照射期间将连接了设备单元的电极佩戴在衣服下面。



注意：有关照射期间推荐的电极位置，请查阅电极放置指南。这只是推荐位置。将设备佩戴在身上时，您可以按照原用途执行所有允许的活动，不要执行“重要安全信息”一章中警告过的活动。您也可以在照射间隔期继续佩戴设备。

电极放置

要获得最佳刺激效果，正确放置电极很重要。务必确保照射区域具有正常的皮肤感觉，然后再连接电极。最佳位置可能会因人而异，因此，尽量四处移动电极，直至获得最佳效果。在某些情况下，作上标记以备日后使用可能会有所帮助。有关电极放置的建议，请参阅“电极放置指南”。请注意，在将电极置于身体的某些位置时可能需要帮助。

一般说来，应将电极置于照射区域上或附近。刺激可能会导致明显的肌肉收缩，尤其是在使用强劲 TENS 程序（程序 7 至 11）时。这并无害处。但是，如果您对这些收缩感觉不适，请尽量将电极移至其他位置。请注意，使用 EMS 程序（程序 16 至 20）时，肌肉收缩是所需的效果。如果使用 EMS 程序时未出现肌肉收缩，则可能是电极放置不正确或选择的强度太低。

警告

- 请勿将电极置于颈部两侧的颈动脉窦或颈部正面、胸口或头上。
- 请勿将电极放在开放性伤口处。开放性伤口可能导致过多的电流进入此区域，从而可能造成烫伤。
- 如果您近期做过手术，请勿将电极放在切口处。请将电极放在距离切口 3 至 5 厘米的位置，或沿着近端神经或靠近皮肤完好的脊柱进行放置。
- 请勿将电极放在癌症病变附近，因为这可能对癌症病变产生消极影响。（请参阅“重要安全信息”一章。）

使用应用程序开始和停止照射

1 打开移动设备上的蓝牙。

2 使用开/关按钮将设备切换至待机模式。

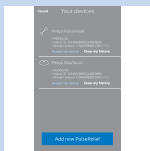
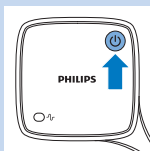
- ▶ 设备上的状态指示灯呈绿色持续亮起，表示设备处于待机模式，可以进行照射。
- ▶ 如果在 5 分钟内不开始照射，则设备会自动关闭。如果发生了这种情况，您必须先再次按下开/关按钮方可开始照射。

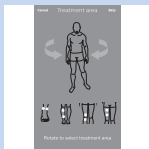
3 打开飞利浦照射应用程序。

4 如果只有 PulseRelief 设备与应用程序配对，则应用程序会自动选择 PulseRelief。如果 PulseRelief 和 BlueTouch 设备均已与应用程序配对，则需轻击“PulseRelief”选择设备。

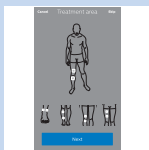
选择照射区域

首次使用时，必须选择照射区域。如果曾使用过此设备，则可在“My previous treatment”（我以往的照射）中选择，进而重复之前的照射，或者“Select new treatment”（选择新照射）以开始其他照射。

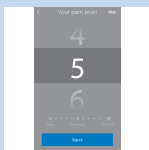




1 旋转屏幕上的身体动画。

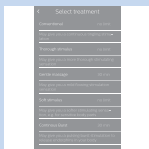


2 轻触推荐的任一电极位置，以选择要照射的区域。



1 垂直滑动可从 0 至 10 级评价疼痛强度。如果没有疼痛感，请轻击 0，如果疼痛剧烈，请轻击 10。如果您的疼痛感介于两者之间，则轻击相应的数字进行评级。

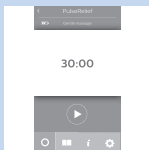
注意：应用程序不会使用您指示的疼痛强度来确定照射强度。评级只存储于照射日记中。您可以在应用程序的设置选项卡中关闭该功能。



选择您的照射

1 滚动查看程序列表，然后轻击程序进行选择。

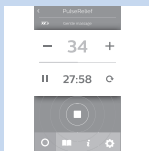
2 将出现照射开始屏幕。



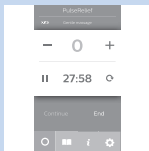
开始和停止照射

1 轻击屏幕上的工作按钮。

- ▶ 照射屏幕开启，时间开始倒数。
- ▶ 设备上的状态指示灯开始呈橙色闪烁。



- 2** 在照射屏幕上，您可以轻击 + 或 - 以将强度增大或减小至舒适级别。



- 3** 在指定最长照射时间的程序中，照射将持续至计时器倒数至 0 为止。在未指定最长照射时间的程序中，计时器将从 0 开始计数。计时器将持续计数，直至停止照射。如果想停止或中断照射，请轻触脉动照射指示灯中央的方块停止程序。
- 如要继续运行程序，请轻触 “Continue”（继续）或时间旁边的箭头。
 - 如要终止程序，请轻触 “End treatment”（停止照射）。

切换至其他程序

- 1** 如果您要在程序运行时切换至其他照射程序：
- 在智能手机或 iPod 上，轻触照射屏幕中的程序名称。
 - 在平板电脑上，轻触 “Treatment list”（照射列表）
- 2** 节目列表将打开。轻击要使用的照射程序。
- 3** 将出现照射开始屏幕。轻击工作按钮开始照射。
- 4** 轻击 + 可将强度增大至舒适级别。

注意：在照射期间切换至其他程序时，强度会自动重置为 0。这是一项安全措施。上一程序的强度级别对新程序来说可能过高。

调整照射时间

- 1 轻击照射屏幕中显示的时间。
- 2 更改剩余照射时间。

快速启动

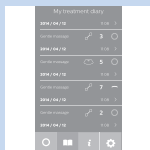
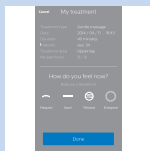
在启动屏幕中，您可以立即启动之前照射时使用的程序。

- 1 在启动屏幕中，轻触“My previous treatment”（我以往的照射）中的照射名称。
- 2 垂直滑动可从 0 至 10 级评价疼痛强度。
- 3 开始照射。

其他应用程序功能

- 1 程序结束后，将出现一个屏幕，要求您描述照射感觉。您可轻触任一图标表明态度。
- 2 轻击书籍符号可打开日记。日记显示照射发生的时间、所用的程序以及照射持续的时间。
- 轻击箭头可查看更多详情。

- 3 轻击“i”可打开信息屏幕。该屏幕包含以下项目：
 - 使用 PulseRelief
 - 联系方式





4 轻击设置符号可打开设置屏幕。该屏幕包含以下项目：

- 您的设备
- 疼痛程度跟踪
- 感觉跟踪
- 照射区域跟踪
- 后台运行照射
- 关于

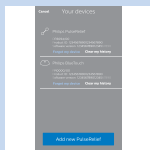
使用第二台设备

要照射更大的身体部位或同时照射不同的身体部位，您可以将第二台 PulseRelief 设备与应用程序配对。

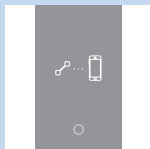
1 轻击设置符号，然后轻击“您的设备”。

2 在屏幕底部，轻击要配对的设备：PulseRelief。

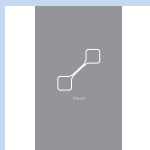
3 当应用程序提示时打开设备。



4 应用程序会进入配对模式。

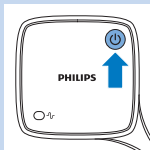


5 设备与应用程序配对后，智能手机图标会消失，仅显示设备。



6 轻击“返回”返回照射屏幕。

使用后



警告： 确保先在应用程序中终止照射或按开/关按钮关闭设备，然后再取下设备或电极。如果在照射尚未终止时取下设备或电极，手指接触接头时可能会产生令人不适的感觉。这种感觉是无害的，但会造成身体不适。

1 按开/关按钮关闭设备。



2 从电极上拔出设备，将其拆下。

注意： 如果忘记关闭设备，其会在拆下 5 分钟后自动关闭。

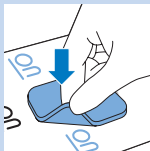
3 如果一整天使用设备相当频繁，建议您充电后再进行下一次照射。



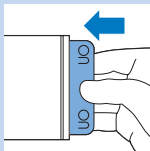
4 拉动电极的边缘，将其从皮肤上剥下。

注意： 只要照射有效且电极下面的皮肤无过敏现象，您便可以将电极放在同一位置。如果某位置的照射不再有效且皮肤出现过敏现象，请将电极移至其他位置。

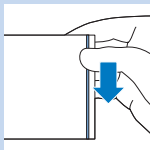
电极的存储



1 请将电极放回到衬垫上。



2 滑动带有电极的衬垫，将其放回袋中。



3 重新密封袋子，确保无尘存放。

注意：为了保持电极处于良好状态并防止水凝胶层干燥，在电极没有附着在您的身体上进行照射时，请务必将其存储在可密封的袋子中。请密封可重新密封的袋子以确保无尘存放。

注意：如希望将电极存储超过一个月的时间，请让其处于 +5° C 至 27° C 的温度下。请勿将电极存放在冰柜或冰箱中。避免高温和阳光直射。

清洁

请勿将设备浸入水中，也不要在水龙头下冲洗。

切勿将电极浸入水中。

1 用湿布和洗碗液等温和清洁剂清洁设备。

注意：您也可以使用 70% 的异丙醇 (IPA) 清洁设备。

警告：请勿使用除上述清洁剂以外的任何其他清洁剂，因其可能会损坏材料，例如导致失去光泽。

2 如果电极脏了，请在手指上放一滴水，然后轻轻地将污垢从表面擦掉。

注意：请勿使用肥皂或酒精清洁电极。

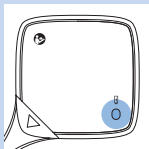
故障种类和处理方法

本章归纳了使用 PulseRelief 时可能会遇到最常见问题。如果您无法根据以下信息解决问题，请访问 www.philips.com/support 查阅常见问题列表，或联系您所在国家/地区的飞利浦客户服务中心。

问题	可能的原因	解决方法
设备上的电池电量指示灯呈橙色亮起，然后设备关闭。	电池已耗尽。	给设备充电（请参阅“使用准备”一章）。
设备上的电池电量指示灯呈橙色持续亮起。	电池电量不足。	这表示电池仅剩余 30% 的电量。请尽快给设备充电（请参阅“使用准备”一章）。
当我接触设备接头或电极时，会出现不适感。	您没有先在应用程序中终止照射或先按设备上的开/关按钮后再取下设备。	务必先在应用程序中终止照射或先按设备上的开/关按钮后再从皮肤上取下设备。这样，可以避免接触设备接头或电极时产生不适感。这种感觉不舒服但无害。
感觉照射不同于平常或不如平常舒适。	强度太高或太低。	在应用程序的程序设置屏幕上，轻击 + 或 - 可增大或减少强度。您也可以选择其他照射程序。
	电极未处于正确位置。	关闭设备并将其从电极上卸下。将电极从皮肤上取下并将其移动至稍微不同的地方。
	电极未正确粘贴。	关闭设备并将其从电极上卸下。检查电极是否正确地粘贴到了皮肤上。
	电极太脏。	您可以试着清洁电极（请参阅“清洁”一章）。如果这不起作用，请更换电极。
	电极已磨损。	更换电极。
	您所用的电极已过期。	取下电极，使用未过期的新电极。

设备上的信号

设备的指示灯信号



电量不足指示

- 电池电量指示灯显示以下信号：

- 1 电池电量不足时和充电过程中，电池电量指示灯会呈橙色持续亮起。
- 2 设备连接电源时和充电电池充满电时，电池电量指示灯会呈绿色持续亮起。

状态指示灯

- 设备的状态指示灯显示以下信号：

- 1 设备打开并处于待机模式时，状态指示灯会呈绿灯持续亮起。
- 2 状态指示灯在照射过程中呈橙色闪烁，表示照射正在进行。
- 3 设备配对时，状态指示灯会呈绿色闪烁。



更换

电极片

请在以下情况下更换电极：

- 它们已损坏或磨损。
- 它们已超过可重新密封袋子上标明的使用期限。
- 它们已失去粘合力。请勿使用石膏或胶带将其粘贴到您的皮肤上。
- 刺激感不再强烈。
- 刺激令人不适时，即当您感觉到令人不适的刺痛或叮咬感时。

注意： 请务必使用制造商推荐的适用于本设备的电极片更换电极片。新电极可在 www.philips.com 上订购。

订购附件

要购买附件和备件，请访问 www.shop.philips.com/service 或联系飞利浦经销商。您也可以联系您所在国家/地区的飞利浦客户服务中心。

电极片

您可以在 www.philips.com 上订购新电极。

警告：本设备只能使用制造商推荐的适配器、电源线和电极。

保修和支持

您的设备经过了精心的设计和开发，可确保预计 5 年的使用寿命。

如果您需要服务或信息，或有任何疑问，请访问我们的网站：www.philips.com/support。

您也可以联系您所在国家/地区的飞利浦客户服务中心。其电话号码和联系 URL 为：

- 英国：0844 338 04 89（BT 固定电话通话 5 便士/分钟。其他固定电话和手机提供商可能收费更多）
- 香港：852 2619 9663（固定电话免费）。

保修条款

保修条款中不包括电极片，因为电极片易磨损，必须定期更换。

制造商法定地址

Philips Consumer Lifestyle B.V.
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten,
Netherlands

回收



- 此符号表示本产品不能与一般的生活垃圾一同弃置 (2012/19/EU)。



- 此符号表示本产品包含内置充电电池，不得将该电池与普通生活垃圾一起丢弃 (2006/66/EC)。请按照“卸下充电电池”部分的说明取下电池。
- 请遵循您所在国家/地区的电器和电子产品及充电电池的分类回收规定。正确弃置将有助于避免对环境和人类健康造成负面影响。



- 所有塑料部件均标记了回收符号。

卸下充电电池

注意：务必先卸下充电电池，然后再将设备送至官方指定的回收中心。如果拆卸电池时遇到困难，您也可以将设备送至飞利浦服务中心，工作人员会帮您卸下电池，并以环保的方式进行处理。

- 1** 确保充电电池的电量已耗尽。尽可能多次打开设备，直至电池电量完全耗尽无法开机为止。
- 2** 将平头螺丝刀的尖端插入微型 USB 插孔上下壳之间。


注意：该操作会损坏设备，仅当打算弃置设备时才可执行。

- 3** 转动螺丝刀，将两个壳分开。

注意：您可能需要插入螺丝刀并转动几次才能将两个壳弄松。

- 4** 将两个壳分开后，用螺丝刀卸下电池。遵循当地的规章制度，分别弃置塑料部件和电池

规格

型号	PR3840
额定电压（伏）— 适配器	100-240 ~ 150 毫安
额定频率（赫兹）— 适配器	50-60
额定输出 - 适配器	5 伏  500 毫安
级别	医疗器械 IIa 级
进水测试 - 设备	IP22
电池类型 - 设备	锂电池
适配器	适配器被指定为医疗系统的一部分。

脉冲输出参数

频率范围	1-100 赫兹
脉冲持续时间	60-350 微秒，适用于程序 1 至 20
最大电流输出	60 毫安，500-1000 欧姆
最大输出电压	60 伏
电流脉冲波形	双相对称（净电流 0 DC）

使用条件

温度	从 +5° C 至 +40° C
相对湿度	15% 至 93%（非冷凝）
气压	700hPa 至 1060hPa

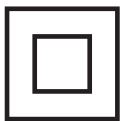
存储和运输条件

温度 - 电极	0° C 至 +40° C
温度 - 设备	从 -10° C 至 +50° C
相对湿度	小于 93% (非冷凝)
气压	700hPa 至 1060hPa

注意：如希望将电极片存储超过一个月的时间，请将其置于 +5° C 至 +27° C 的温度下。

注意：请勿将电极片存放在冰柜或冰箱中。请勿将其置于高温环境，也不要将其浸入水中，或将其留在塑料袋外。

符号说明



适配器和设备上的符号

- 此符号表示适配器具有双重绝缘 (II 级)，符合 IEC 60601-1 标准。



- 此符号表示：不要将其与普通生活垃圾一同丢弃。有关详细说明，请参阅“回收”一章。



设备上的符号

- 这是代表序列号的符号。此符号后面是制造商的序列号。

A rectangular box containing the letters "REF" in a bold, sans-serif font.

- 这是参考号符号。此符号后面是制造商参考号，代表设备型号。

A rectangular box containing the text "IP22" in a bold, sans-serif font.

- 设备上的此符号表示：防止手指接触危险部件；设备倾斜达 15 度时仍可防护垂直落下的水滴。



- 此符号表示与用户有身体接触的设备部件（也称为应用的部件）为符合 IEC 60601-1 标准的 BF 型（身体浮动）。应用的部件为电极。



- 此符号表示：本设备会发出非电离辐射。含有射频发射器或有意应用射频电磁能量的所有设备和系统必须标记该符号。



- 此符号表示：注意 TENS 输出。您会在所有电极片接头附近看到此符号。



- 此符号表示“制造商”并出现在法定制造商地址的旁边。



- 此符号表示：符合 EC 指令。CE 表示“Conformité Européenne”。0344 是公告机构的编号。



- 此符号表示：请先阅读用户手册，然后再开始使用设备。



- 此符号是指示待机按钮的标记。



- 这是脉冲符号。其出现在状态指示灯旁边。



- 这是电池符号。其出现在电池电量指示灯旁边。

适配器上的符号



- 此符号表示：交流。



- 此符号表示：直流。



- 此符号表示：符合 EC 指令。CE 表示“Conformité Européenne”。



- 此符号表示：只能在室内使用。



- 此符号表示：USB 接口。



- 此符号表示：微型 USB 接口。



- 此符号为认证徽标，包括官方认可的合规性试验室标识。



- 此符号为技术设备认证标志。GS 标志基于德国设备及产品安全法。

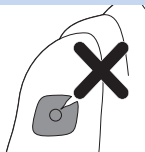


- 此符号表示空载功率 CEC（加州能源委员会）能源效率为 V（5 级），符合欧盟要求。

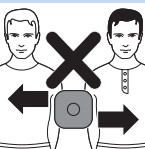
电极片袋子上的符号



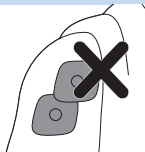
- 此符号表示：请勿在驾驶汽车、操作机器或进行其他存在受伤危险的活动时使用。



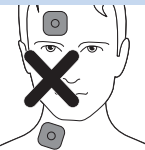
- 此符号表示：请勿使用损坏或磨损的电极或已失去粘合力的电极。



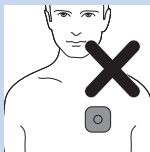
- 此符号表示：电极片只应由一人使用，不得与他人共同使用。



- 此符号表示：请勿叠放电极片或使电极片过于接近以至于彼此接触。



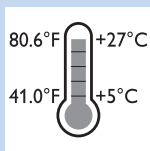
- 此符号表示：请勿将电极片置于面部或颈部。



- 此符号表示：请勿将电极片置于胸前。



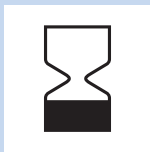
- 此符号表示：
- 请勿将电极放在开放性伤口处。开放性伤口可能导致过多的电流进入此区域，从而可能造成烫伤。
- 如果您近期做过手术，请勿将电极放在切口处。请将电极放在距离切口 3 至 5 厘米的位置，或沿着近端神经或靠近皮肤完好的脊柱进行放置。
- 请勿将电极放在癌症病变附近，因为这可能对癌症病变产生消极影响。



- 此符号表示，如果要存放电极片超过一个月，电极片的最低和最高存储温度。



- 此符号表示制造商的批号，因此该批号可以被识别。



- 这是表示“使用期限”的符号。它表示，在此日期之后不得再使用该电极片。

电磁辐射和抗干扰

电磁兼容性 (EMC)

PulseRelief 设备经认可符合 EMC 安全标准 EN 60601-1-2。根据设计，本设备适合在标准家庭或临床环境中使用。

产品名称：智能脉冲疼痛舒缓仪

产品型号：PR3840

数量：1台

净重：177g 毛重：333g

医疗器械注册书编号：请见产品铭牌

产品技术要求编号：请见产品铭牌

生产日期及使用期限：请见产品铭牌

序列号/产品编号：请见产品铭牌

生产企业和注册人名称：深圳市东迪欧科技有限公司

生产企业和注册人住所：深圳市南山区西丽小白芒翻身旭生工业区三栋1-2楼

生产地址：深圳市南山区西丽小白芒翻身旭生工业区三栋1-2楼

经销单位和售后服务单位的名称：飞利浦（中国）投资有限公司

经销单位和售后服务单位的住所：上海市天目西路218号1602-1605

生产企业/注册人/经销单位和售后服务单位联系电话：4008 800 008

使用条件、存储和运输条件等其他内容请见PR3840智能脉冲疼痛舒缓仪说明书。

本说明书修订日期：160112



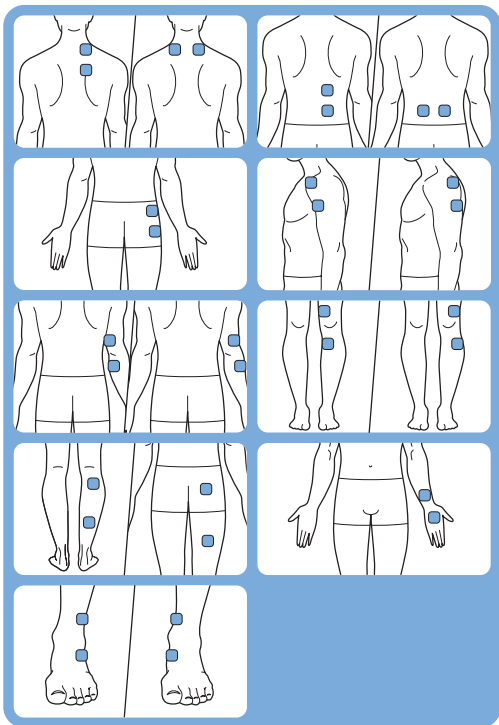
保留备用

发行日期：01/03/2016

电极放置指南

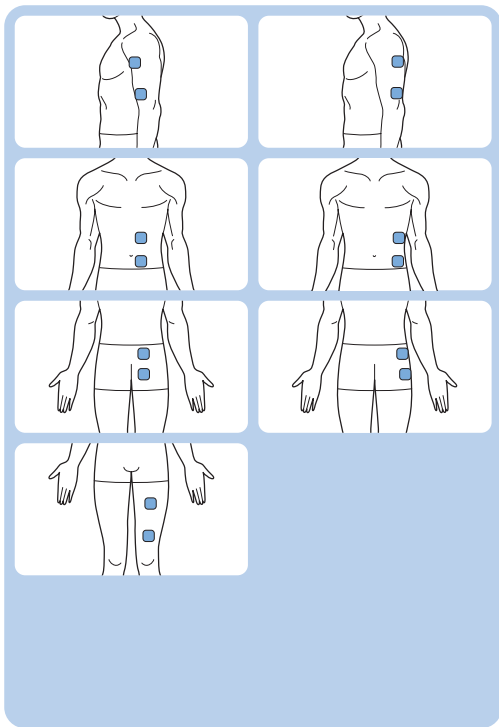
TENS

有关 TENS 程序（程序 1 - 15）的说明，
请参阅“预设程序”一章。



EMS

有关 EMS 程序（程序 16 - 20）的说明，
请参阅“预设程序”一章。





Philips Consumer Lifestyle BV
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Netherlands
Fax: +31 (0)512594316

