전기파 근육자극 프로그램

신경전기근육자극(NMES) 또는 전기근육자극요법(electromyostimulation)이라고도 하는 전기파 근육자극(EMS)은 전기 펄스를 사용하여 근육 수축을 유발합니다. 이러한 작용은 예를 들어 근육을 강화시키는 데 도움이 될 수 있습니다.
전기파 근육자극은 부상을 입지 않은 건강한 근육에만 사용하십시오. 전기파 근육자극 프로그램은 근육 수축을 일으킬 수 있으므로 휴식 중(앉아있거나 누워있는 자세)에 사용해야 합니다. 이 기기를 처음 접하는 사용자에게는 전기 자극이 어색하고 불편하게 느껴질 수 있습니다. 따라서 처음에는 낮은 강도로 시작하여 감각에 익숙해진 다음 좀 더 높은 강도를 선택하는 것이 좋습니다. 일반적으로, 자극은 언제나 편안하게 느껴져야 합니다. 근육 수축이 힘들거나 격렬하거나, 또는 피곤하게 느껴져서는 안 됩니다. 강도 높은 운동이나 활동을 한 후에는 근육 피로를 방지하기 위해 평소보다 낮은 설정에서 사용하는 것이 좋습니다.

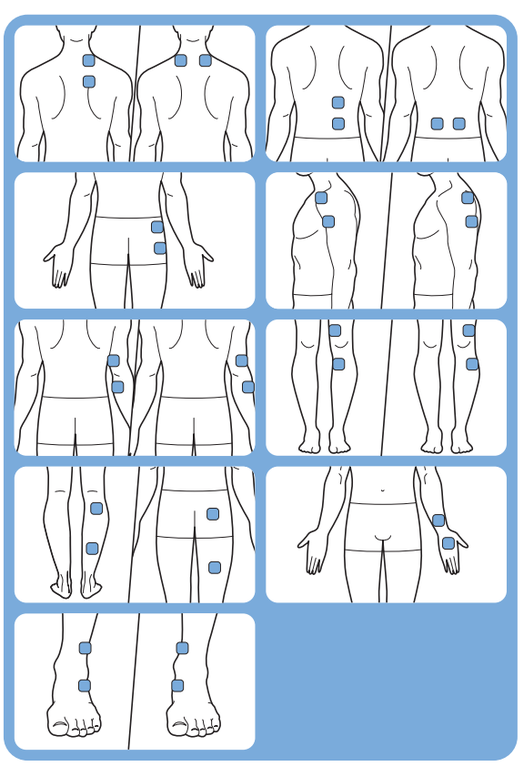
프로그램 이름	설명	권장 사용 시간
근육 힐링 펄스	부드럽게 어루만지는 느낌을 줄 수 있습니다.	30분 *
근육 힐링 두드림	편안한 정도의 따끔거리는 느낌을 줄 수 있습니다.	20분
근육 힐링 마사지	약한 정도의 수축과 이완을 느낄 수 있습니다.	30분 *
근육 활력 마사지	근육의 활력을 느낄 수 있습니다.	25분
근육 바운스	리듬감 있게 이완되는 느낌을 줄 수 있습니다.	20분 *

* 하루에 실시하는 횟수를 정하고 앱에서 변경할 수 있습니다.

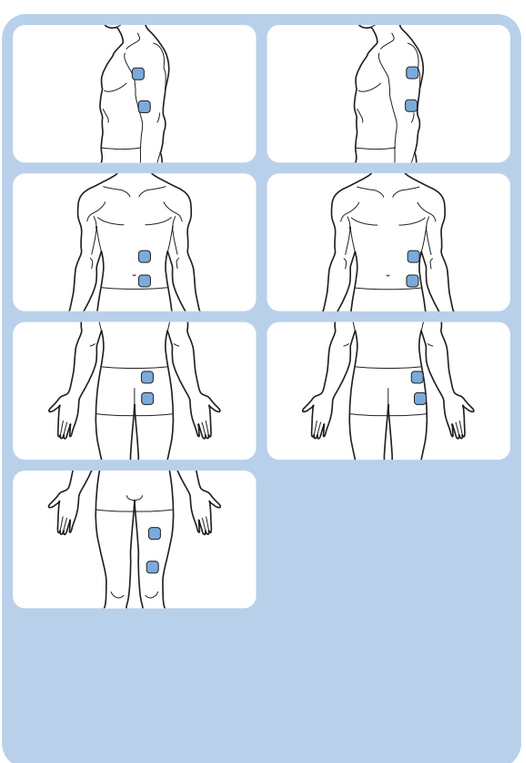
제조번호 부여기준 : 본 제품의 제조번호는 4자리,5자리,6자리,9자리로 표기될 수 있습니다. **(1) 4자리일 경우** : 앞의 두 자리는 연도를,뒤의 두 자리는 생산된 주를 의미합니다. 예) 0632 ➔ 2006년 32번째 주에 생산 **(2) 5자리일 경우** : 앞의 두 자리는 연도를,다음 두 자리는 생산된 주를, 마지막 자리는 생산된 요일을 의미합니다.예)06243 ➔ 2006년 24번째 주의 수요일 생산 **(3) 6자리일 경우** : 앞의 두 자리는 연도를,다음 두 자리는 월을, 마지막 두 자리는 일을 의미합니다. 예)061125 ➔ 2006년 11월 25일 생산 **(4) 9자리일 경우** : 앞의 한 자리는 제조국을, 다음 두 자리는 연도를, 다음 두 자리는 생산된 주를, 다음 한 자리는 공장의 생산라인을, 마지막 3자리는 그 주에 생산된 제품의 일련번호를 의미합니다. 예)507402001 ➔ 네덜란드에서 2007년 40번째 주에 2번 생산라인에서 첫 번째 생산 **(5) 기타제조번호**에 대한 문의사항은 (02)709-1200 으로 연락바랍니다.

전극 위치 가이드

주파수 신경자극 전극 위치 가이드



전기파 근육자극 전극 위치 가이드



PHILIPS

PR3840

PHILIPS

>75% recycled paper

www.philips.com

4222.100.5950.1

한국의

PulseRelief 소개

주파수 신경자극
주파수 신경자극(TENS)은 통증을 완화하는 방법으로, 통증 부위의 신경으로 전기적으로 자극하여 작동합니다.
전기파 근육자극
신경전기근육자극(NMES)이라고도 하는 전기파 근육자극(EMS)은 근육을 강화하는 방법으로, 건강한 사람이 움직이는 동안 근육으로 수축 신호를 전달하는 운동 신경을 전기적으로 자극하여 작동합니다.

전극 위치

전극 위치는 사용할 자극 유형(예: 주파수 신경자극, 전기파 근육자극)과 사용할 신체 부위에 따라 다릅니다.

전극의 위치와 관련된 권장 사항은 '전극 위치 가이드' 를 참조하십시오.

주파수 신경자극과 전기파 근육자극 모두 최적의 전극 위치는 개인마다 조금씩 다를 수 있습니다. 따라서 가장 효과적인 결과를 얻을 때까지 전극을 여러 위치로 옮겨 보십시오. 전극은 항상 서로 최소 3cm 이상 간격으로 위치해야 합니다.

주파수 신경자극의 경우(프로그램 1 - 15)

일반적으로 전극을 통증이 있는 부위 또는 그 근처에 놓습니다.

자극이 강하지만 편안한 기분을 주는 전극 위치를 찾아 보십시오. 특히 듀얼 주파수 신경자극 프로그램(프로그램 7 - 11)의 경우, 자극 부위에 육안으로 보일 정도의 근육 수축이 발생할 수 있습니다. 이러한 증상은 인체에 유해하지 않지만, 이러한 근육 수축이 불편하다고 느껴지면 전극을 다른 위치로 옮기거나 자극 강도를 낮추거나 다른 프로그램을 선택하시기 바랍니다.

전기파 근육자극의 경우(프로그램 16 – 20)

일반적으로 강화시키고자 하는 근육에 두 개의 전극을 나란히 위치시킵니다. 전극 하나를 항상 근복부의 중앙에 위치시켜야 합니다.

전기파 근육자극 프로그램은 근육 수축을 목적으로 하는 것이며 항상 이러한 증상이 수반되어야 합니다. 전기파 근육자극 프로그램을 사용하는 과정에서 근육 수축이 일어나지 않는다면, 전극이 올바르게 놓여지지 않았거나 너무 낮은 강도를 선택한 것일 수 있습니다. 근육 수축이 불편하게 느껴지는 경우, 전극을 다른 위치로 옮겨 보십시오.

주의

- 목의 측면이나 전면에 경동맥이 지나는 부위, 가슴 또는 머리에는 전극을 사용하지 마십시오.
- 홍조가 있거나 염증, 아물지 않은 상처가 있는 피부, 암 병변 또는 발진이 있는 피부에는 전극이 닿지 않도록 하십시오.

프리셋 프로그램

이 기기에는 15가지의 주파수 신경자극용 프리셋 프로그램과 5가지의 전기파 근육자극용 프리셋 프로그램이 함께 제공됩니다.

이 목록에 나열된 프로그램의 순서는 특정한 상황에 실제로 적용할 수 있는 프로그램의 우선 순위와는 무관합니다. 사용 프로그램의 효과는 개인마다 큰 차이를 보일 수 있으므로, 다양한 프로그램을 시도하여 본인에게 가장 적합한 프로그램을 찾아내는 것이 좋습니다.

사용 앱을 사용하면 모든 사용기록 추적하여 본인에게 가장 적합한 프로그램을 손쉽게 선택할 수 있습니다.

프로그램 사양

아래 표에는 각 프로그램의 주파수, 펄스 폭(pulse width) 및 프리셋 시간에 관한 정보가 정리되어 있습니다. 모든 프로그램의 전류 펄스는 대칭적인 이상 파형을 가지고 있습니다.

프로그램 이름	프로그램 유형	주파수	펄스 폭 (Pulse width)	프리셋 시간
일반 자극	일반 자극	100Hz	200 ms	연속
전체 자극	일반 자극	40Hz	200 ms	연속
집중 자극	일반 자극	100Hz	150 ms	연속
약한 자극	일반 자극	80Hz	60 ms	연속
깊은 자극	일반 자극	80Hz	150 ms	연속
물결 자극	일반 자극	60Hz	150 ms	연속
집중 두드림	두드림	100Hz, 2Hz	250 ms	30분
느린 두드림	두드림	80Hz, 1Hz	200 ms	30분
부드러운 두드림	두드림	80Hz, 3Hz	200 ms	30분
깊은 두드림	두드림	80Hz, 2Hz	150 ms	30분
물결 두드림	두드림	80Hz, 2Hz	180 ms	30분
혼합 마사지	주파수 조절	8 - 100Hz	250 ms	30분
맥동 마사지	주파수 조절	2 - 8Hz	250 ms	30분
깊은 마사지	주파수 조절	2 - 80Hz	180 ms	30분
부드러운 마사지	주파수 조절	8 - 80Hz	1150 ms	30분
근육 힐링 펄스	진폭 조절	40Hz	200 ms	30분
근육 힐링 두드림	진폭 조절	50Hz	200 ms	20분
근육 힐링 마사지	진폭 조절	65Hz	200 ms	30분
근육 활력 마사지	진폭 조절	40Hz	350 ms	25분
근육 바운스	진폭 조절	50Hz	300 ms	20분

프로그램 개요

싱글 주파수 신경자극 프로그램

싱글 주파수 신경자극 프로그램은 고주파 자극을 이용하는 일반적인 TENS 프로그램입니다. 이 프로그램은 이러한 유형의 자극을 통해 신경계에서 통증 신호의 전달이 차단된다는 관문조절설(Gate Control Theory)에 근거하고 있습니다. '통증을 문질러 없애는 ' 방식과 비교할 수 있습니다. 대부분의 사용자는 싱글 주파수 신경자극을 세션 당 30분씩 사용하지만, 각자 느끼는 편안함에 따라 횟수나 사용 시간을 조절할 수 있습니다. 자극은 사용하는 동안 가장 민감하게 느껴지고, 끝나면 곧바로 사라지는 것이 일반적입니다. 자극을 분명히 느낄 수 있을 정도로 프로그램 강도를 조절해야 합니다. 그러나 이 자극이 불쾌한 느낌이나 통증을 유발해서는 안 됩니다.

프로그램 이름	설명	권장 사용 시간
일반 자극	연속적으로 따끔거리는 자극을 가할 수 있습니다.	제한 없음
전체 자극	전체적으로 강한 자극을 가할 수 있습니다.	제한 없음
집중 자극	더 국지적이고 부드러운 자극을 가할 수 있습니다.	제한 없음
약한 자극	민감한 신체 부위에 더 부드러운 자극을 가할 수 있습니다.	제한 없음
깊은 자극	더 깊이 있는 자극을 가할 수 있습니다.	제한 없음
물결 자극	넓게 퍼지는 자극을 가할 수 있습니다.	제한 없음

듀얼 주파수 신경자극 프로그램

듀얼 주파수 신경자극은 펄스로 인해 발생하는 고주파 자극을 제공합니다. 이러한 유형의 자극은 엔돌핀 분비를 촉진하는 것으로 알려져 있습니다. 엔돌핀은 인체가 만들어내는 일종의 진통제입니다. 듀얼 주파수 신경자극은 1회 30분씩 하루 여러 차례(예: 3회) 실시할 수 있습니다. 자극을 충분히 느낄 수 있을 정도로 듀얼 주파수 프로그램의 강도를 조절하는 것이 좋습니다. 듀얼 주파수 프로그램을 사용하면 일반적으로 좀 더 날카로운 감각이 느껴지는데 어느 정도 불쾌한 느낌이 동반될 수도 있습니다. 또한 사용 부위의 근육 수축이 눈에 보일 정도로 강도를 조절하시기 바랍니다. 이러한 수축은 인체에 해롭지 않습니다. 근육 수축이 불편하게 느껴질 경우 강도를 낮추거나 다른 프로그램을 선택하거나 전극이 닿는 위치를 바꿔보시기 바랍니다. 사용 부위의 근육을 수축시킬 수 있으므로 듀얼 주파수 신경자극 프로그램은 휴식 중에 이용하십시오.

프로그램 이름	설명	권장 사용 시간
집중 두드림	엔돌핀 분비를 위해 맥박이 뛰는 듯한 자극을 가할 수 있습니다.	30분 *
느린 두드림	엔돌핀 분비를 위해 더 느린 속도의 마사지를 하는 듯한 자극을 가할 수 있습니다.	30분 *
부드러운 두드림	엔돌핀 분비를 위해 부드럽게 자극을 가할 수 있습니다.	30분 *
깊은 두드림	엔돌핀 분비를 위해 더 국지적이고 더 깊이 있는 자극을 가할 수 있습니다.	30분 *
물결 두드림	엔돌핀 분비를 위해 넓게 퍼지는 방식으로 자극을 가할 수 있습니다.	30분 *

*하루에 실시하는 횟수를 정하고 앱에서 변경할 수 있습니다.

변동 주파수 신경자극 프로그램

변동 주파수 신경자극은 고주파에서 저주파까지 다양한 펄스 주파수를 사용한 프로그램입니다. 일부 사용자에게는 이 프로그램이 다른 프로그램보다 더 편안하게 느껴지거나 효과적일 수 있습니다. 변동 주파수 신경자극은 1회 30분씩 하루 여러 차례(예: 3회) 실시할 수 있습니다.

프로그램 이름	설명	권장 사용 시간
혼합 마사지	유동적인 자극을 가할 수 있습니다.	30분 *
맥동 마사지	맥박이 뛰는 듯한 자극을 가할 수 있습니다.	30분 *
깊은 마사지	유동적인 자극을 더 느린 속도로 더 깊이 가할 수 있습니다.	30분*
부드러운 마사지	유동적인 자극을 부드럽게 가할 수 있습니다.	30분 *

* 하루에 실시하는 횟수를 정하고 앱에서 변경할 수 있습니다.