



APARAT ZA  
ELEKTROTHERAPIJU I  
UBLAŽAVANJE  
BOLOVA

**HeatTens**

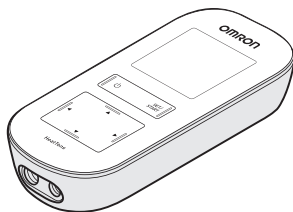


**OMRON**

3000155

UPUTSTVO  
ZA UPOTREBU

## Poštovani korisniče,



Hvala što ste kupili aparat OMRON HeatTens.

Da biste bezbedno koristili aparat, pažljivo pročitajte celo uputstvo pre prve upotrebe.

Čuvajte ovo uputstvo za upotrebu na prikladnom mestu ili ga držite zajedno sa aparatom za buduću upotrebu.

Pakovanje sadrži sledeće komponente:

- Aparat (glavna jedinica)
- 2 para gelova
- Kabl sa jastučićima (elektrodama)
- Uputstvo za upotrebu
- Držać za jastučice (elektrode)
- AC adapter

### Kako funkcionišu tehnologije TENS i HEAT?

Fizioterapeuti koriste kombinaciju HEAT i TENS tehnologije decenijama. HEAT tehnologija greje i opušta mišiće, pružajući umirujuće ublažavanje bola i poboljšanu cirkulaciju. TENS tehnologija ublažava bol i ima trostruko dejstvo:

1. Blokira prenos informacija o bolu do mozga.
2. Povećava proizvodnju prirodnih analgetika u telu, kao što su endorfini.
3. Poboljšava cirkulaciju krvi (kao posledica uzastopnih naizmeničnih kontrakcija i opuštanja mišića).

## Namena

### Medicinska svrha

OMRON HeatTens je aparat za ublažavanje bolova predviđen za umanjeno i ublažavanje bolova u mišićima i zglobovima, ukočenosti i utrnulosti u leđima, rukama, ramenima i stopalima primenom elektrostimulacije nerava na površini kože, u blizini bolnog mesta. Aparat HeatTens pruža umirujuću toplotu i ublažava bol pomoću TENS tehnologije. Primenjuje se na zdravoj, suvoj i čistoj koži odraslih pacijenata. Bilo koji od režima se bezbedno može koristiti na delovima tela ili za bolove opisane u ovom uputstvu. Samo pronađite režim koji Vam odgovara i koji Vam ublažava bol. Aparat se može uspešno koristiti zajedno sa bilo kojim drugim tretmanom ili terapijom za bol. Od 1970, ublažavanje bola zasnovano na TENS tehnologiji je u širokoj primeni od strane mnogih zdravstvenih radnika kao što su fizijatri i specijalisti za bol.

### Korisnik

Aparat je namenjen svim odraslim osobama koje mogu da razumeju ovo uputstvo za upotrebu. Nije namenjen za profesionalnu upotrebu u bolnicama i ostalim medicinskim ustanovama, već samo za kućnu upotrebu.

Želimo Vam dobro zdravlje i sve najbolje u budućnosti.

*Sa prijateljskim pozdravima,  
PRIZMA, Kragujevac*

## Sadržaj

<b>Važne bezbednosne mere opreza i upozorenja</b> .....	4
<b>Upoznajte aparat</b> .....	10
Sadržaj pakovanja .....	10
Opciona medicinska oprema .....	10
Tasteri i njihove funkcije .....	11
<b>Pregledajte aparat i napunite bateriju</b> .....	12
KORAK 1 – Povežite AC adapter sa priključkom na aparatu .....	12
KORAK 2 – Ubacite priključak u utičnicu .....	12
KORAK 3 – Izvucite priključak kada se baterija napuni do kraja .....	13
<b>Koraci za sastavljanje</b> .....	14
KORAK 1 – Pripremite jastučice (elektrode) .....	14
KORAK 2 – Postavite gelove na jastučice (elektrode) .....	14
KORAK 3 – Postavite jastučice (elektrode) na telo .....	15
<b>Početak terapije</b> .....	16
KORAK 1 – Postavljanje jastučica .....	16
KORAK 2 – Izaberite željenu terapiju .....	18
KORAK 3 – Izaberite podešavanje toplote .....	20
KORAK 4 – Izaberite 1 od 9 TENS režima .....	21
KORAK 5 – Izaberite odgovarajući nivo intenziteta (1 nizak – 20 visok) .....	23
<b>Kako da kontrolišete i ublažite svoj bol</b> .....	24
Kada bi trebalo da započnem sa terapijom? .....	24
Pobrinite se za bol na vreme .....	24
Koliko dugo bi trebalo da ga koristite? .....	24
Kada da prestanem sa upotrebom aparata? .....	24
<b>Čišćenje i skladištenje</b> .....	25
Čišćenje kabela sa jastučicama (elektrodama) .....	25
Čišćenje aparata .....	25
Kada treba da zamenite gelove? .....	25
Skladištenje jastučica sa gelovima .....	25
Skladištenje aparata i jastučica sa gelovima .....	26
<b>Rešavanje problema</b> .....	27
<b>Tehnički podaci</b> .....	30
<b>Važne informacije o elektromagnetnoj kompatibilnosti (EMC)</b> .....	31

## Važne bezbednosne mere opreza i upozorenja

**!** **Važno je da pročitate sva upozorenja i mere opreza iz ovog uputstva jer ona imaju svrhu da osiguraju Vašu bezbednost, spreče povrede i omoguće izbegavanje situacija koje mogu dovesti do oštećenja aparata.**

### BEZBEDNOSNI SIMBOLI KOJI SE KORISTE U OVOM UPUTSTVU ZA UPOTREBU

<b>⚠ OPASNOST</b>	Nepravilna upotreba može izazvati opasnost koja može dovesti do smrti ili ozbiljne povrede. Ovo su situacije u kojima aparat ne bi trebalo koristiti.
<b>⚠ UPOZORENJE</b>	Ukazuje na potencijalno opasnu situaciju koja, ako se ne izbegne, može dovesti do smrti ili ozbiljne povrede.
<b>⚠ OPREZ</b>	Ukazuje na potencijalno opasnu situaciju koja, ako se ne izbegne, može dovesti do lakše ili umerene povrede korisnika ili pacijenta ili do oštećenja opreme ili ostale imovine.

### **⚠ OPASNOST**

**Ovaj aparat nemojte koristiti sa sledećim aparatima:**

- Ako imate pejsmejker, ugrađeni defibrilator ili drugi ugrađeni metalni ili elektronski uređaj. Takva upotreba bi mogla da izazove strujni udar, opekotine, električne smetnje ili smrt.
- Zajedno sa drugim TENS aparatom.
- Zajedno sa medicinskim elektronskim aparatom za održavanje života kao što su veštačko srce, pluća ili respirator.
- Za bolnice i klinike, u prisustvu ili kada je na telo priključena elektronska oprema za praćenje (npr. srčani monitori, EKG alarmi), isti mogu raditi nepravilno prilikom upotrebe aparata za elektrostimulaciju.



**⚠ OPASNOST****Ovaj aparat nemojte koristiti sa sledećim aparatima:**

- Za bolnice i klinike, istovremeno priključivanje pacijenta na visokofrekventnu hiruršku medicinsku elektronsku opremu može izazvati opekotine na mestu postavljanja elektroda stimulatora i moguće oštećenje stimulatora.
- Za bolnice i klinike, rad u blizini (npr. 1 m) medicinske elektronske opreme za kratkotalasnu ili mikrotalasnu terapiju može izazvati nestabilnost izlazne struje stimulatora.







**Obratite se zdravstvenom radniku pre upotrebe aparata pod ovim uslovima:**

- ⚠ Aparat može izazvati smrtonosne poremećaje srčanog ritma kod određenih podložnih osoba. Ukoliko ste nedavno bili podvrgnuti hirurškoj proceduri, stimulacija može ometati proces zarastanja.
- ⚠ Ako ste imali medicinsku ili fizikalnu terapiju zbog bola.
- ⚠ Ako se sumnja da imate ili ako Vam je dijagnostifikovano srčano oboljenje ili epilepsija.

**Nemojte koristiti na sledećim osobama**

- ⚠ Na trudnicama.
- ⚠ Na deci mlađoj od 15 godina jer ovaj aparat nije testiran za pedijatrijsku upotrebu.
- ⚠ Držati van domašaja male dece. Kabl elektrode može izazvati davljenje a aparat sadrži male delove koji se mogu progutati.
- ⚠ Na osobama koje nisu u mogućnosti da izraze svoje mišljenje ili namere.
- ⚠ Na osobama koje nisu u mogućnosti da same rukuju aparatom.
- ⚠ Obratite pažnju ukoliko ste podložni unutrašnjem krvarenju, na primer nakon povrede ili preloma.

## ELEKTRODE (JASTUČIĆE) NIKADA NEMOJTE POSTAVLJATI NA SLEDEĆE OBLASTI NA TELU:

	Glava, usta, ili bilo koji deo lica.
	Vrat ili bilo koji deo grla jer ovo može da izazove jako grčenje mišića što može prouzrokovati zatvaranje disajnih puteva, otežano disanje ili neželjene efekte po srčani ritam ili krvni pritisak.
	Nemojte upotrebljavati u blizini srca ili u oblasti genitalija.
	Obe strane grudnog koša istovremeno (lateralno ili sa prednje i sa zadnje strane) ili preko grudi jer električna struja može izazvati poremećaje srčanog ritma koji mogu biti smrtonosni.
	Na obe noge istovremeno jer to može izazvati srčane smetnje.
	Na tabanima oba stopala istovremeno jer to može izazvati srčane smetnje.

Otvorene rane, osipi ili natečene, crvene, inficirane ili upaljene oblasti ili pojave na koži (kao što su varikozne vene, flebitis, tromboflebitis i tromboza), na ili u blizini kanceroznih lezija ili preko oblasti na koži na kojima ne postoji normalan osećaj.

## **Ovaj aparat nemojte koristiti tokom sledećih aktivnosti**

- ⚠ Kada ste u kadi ili se tuširate.
- ⚠ Kada spavate.
- ⚠ Kada vozite, rukujete mašinama ili tokom obavljanja bilo koje aktivnosti pri kojima elektro stimulacija može da poveća rizik od povrede.
- ⚠ Kada vežbate ili kada se znojite.

## **Upozorenja pri upotrebi aparata**

- ⚠ Nemojte koristiti ovaj aparat na ili u blizini drugog grejnog aparata ili grejnog tela.
- ⚠ Nemojte koristiti ovaj aparat ispod pokrivača.
- ⚠ Nemojte koristiti toplotu na bilo kom mišiću ili zglobu koji je otečen. To može pogoršati bol ili stanje.
- ⚠ Nemojte koristiti na osetljivim delovima kože ili na delovima tela na kojima je cirkulacija krvi oslabljena.
- ⚠ Nemojte koristiti funkciju grejanja ako ste pacijent sa nedostatkom temperaturnog osećaja.
- ⚠ Ako aparat koristite na starijim osobama, budite pažljivi zbog veće osetljivosti kože.
- ⚠ Ako je proizvod previše topao, odmah prestanite sa upotrebom.
- ⚠ Nemojte priključivati kabl sa jastučićima (elektrodama) ni na jedan drugi aparat osim na HeatTens.
- ⚠ Nemojte vršiti izmene na ovom aparatu. Koristite ovaj aparat samo uz OMRON AC adapter, kabl i dodatnu opremu.
- ⚠ Ako bol ne bude ublažen, postane hroničan, veoma jak ili traje duže od 5 dana, prekinite sa upotrebom aparata.
- ⚠ Bol je upozorenje tela da nešto nije u redu.
- ⚠ Ako osetite neželjene reakcije usled upotrebe aparata, prestanite da ga koristite.

## **Upozorenja u vezi sa jastučićima (elektrodama)**

- ⚠ Jastučice (elektrode) postavite samo na neoštećenu, čistu, zdravu kožu.



- ⚠ Ako osetite iritaciju kože ili crvenilo nakon primene aparata, nemojte nastaviti stimulaciju u toj oblasti kože.
- ⚠ Jastučići mogu da se koriste samo sa OMRON gelovima.
- ⚠ Jastučić sa gelom ne sme da dođe u dodir sa bilo kojom tečnošću tokom terapije.

## **Mere opreza u vezi sa jastučićima (elektrodama)**

- ⚠ Nemojte premeštati jastučice na drugo mesto dok je aparat uključen.
- ⚠ Uverite se da su komponente dobro priključene i da su jastučići (elektrode) fiksirani na delu tela koji želite da tretirate jer u protivnom terapija može biti neuspešna.
- ⚠ Jastučići (elektrode) ne treba da dodiruju bilo koji metalni predmet, kao što su kopčica kaiša, ogrlica ili bilo kakav drugi metalni predmet koji se nosi ispod odeće.
- ⚠ Nemojte deliti jastučice (elektrode) sa drugim osobama. To može izazvati iritaciju kože ili infekciju. Jastučići su predviđeni za upotrebu od strane samo jedne osobe.
- ⚠ Nemojte ostavljati jastučice postavljene na kožu nakon tretmana.
- ⚠ Nemojte savijati ili previjati jastučice (elektrode) pošto tako možete da ih oštetite što može izazvati loše lepljenje ili njihov nepravilan rad.
- ⚠ Da biste izbegli oštećenje lepljivih površina jastučića (elektroda), stavljajte ih samo na kožu ili na priloženi plastični držač.
- ⚠ Uvek postavljajte čiste jastučice (elektrode) u skladu sa prikazanim ilustracijama (pogledajte strane 16-18).
- ⚠ Nemojte stavljati kreme ili bilo kakve rastvarače na jastučice (elektrode) ili na kožu jer će to ometati pravilan rad istih. Jastučići (elektrode) ne funkcionišu ispravno bez gelova. Moraju se koristiti zajedno zbog bezbednosti i efikasnosti.

## **Obratite pažnju pri upotrebi aparata**

### **Aparat (glavna jedinica)**

- ⚠ Obratite pažnju ukoliko se stimulacija primenjuje preko materice u toku menstruacije.

- ⚠ Ako aparat ne radi pravilno ili ako osećate neugodnost, odmah prekinite upotrebu aparata.
- ⚠ Aparat nemojte koristiti za bilo kakvu drugu namenu osim predviđene.
- ⚠ Aparat nemojte stavljati u prostoriju sa visokim stepenom vlažnosti, kao što je kupatilo. To će oštetiti aparat.
- ⚠ Nemojte upotrebljavati aparat bez odgovarajućeg osvetljenja. Možda nećete moći da uspešno rukujete aparatom.
- ⚠ Dok koristite aparat, postarajte se da nema mobilnog telefona ili drugog električnog aparata koji emituje elektromagnetna polja u blizini od 30 cm. To može smanjiti učinak aparata.

## **Kabl**

- ⚠ Nemojte priključivati kabl za napajanje bilo gde drugo osim u utičnicu aparata.
- ⚠ Nemojte vući kabl tokom tretmana. Nemojte savijati ili vući kraj kabla.
- ⚠ Prilikom isključivanja kabla iz aparata, držite za priključak i povucite.

## **Opšte mere opreza**

- ⚠ Dugoročni efekti elektrostimulacije su nepoznati.
- ⚠ TENS tehnologija nije efikasna u tretiranju originalnog izvora ili uzroka bola, uključujući migrene.
- ⚠ TENS tehnologija nije zamena za lekove protiv bolova i druge terapije za kontrolu bola.
- ⚠ TENS tretman tretira simptome i kao takav, suzbija osećaj bola koji bi u suprotnom delovao kao zaštitni mehanizam.

## **Moguće neželjene reakcije**

- ⚠ Aparat nemojte koristiti za tretman jedne oblasti u dužem vremenskom periodu (duže od 30 minuta po sesiji, do 3 puta dnevno). Mišići u toj oblasti mogu postati iscrpljeni i bolni.

## Upoznajte aparat

### Sadržaj pakovanja

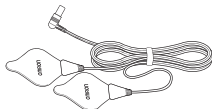
Aparat

(glavna jedinica)



Kabl sa jastučićima  
(elektrodama)

(deo pri glavnoj jedinici)



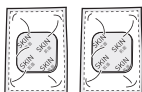
Držač za jastučice  
(elektrode)

(pribor)



Gelovi (2 para)

(potrošni materijal)

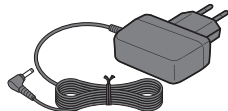


Uputstvo za  
upotrebu



AC Adapter (HHP-CM11)

(deo pri glavnoj jedinici)



**Opciona medicinska oprema** (potrošni materijal)  
(prema direktivi EC o medicinskim uređajima 93/42/EEC)

Opis proizvoda	Model
Gelovi (Sadržaj: 4 para)	HV-PAD-3E

## Tasteri i njihove funkcije

### ⏻ Taster

(za uključivanje/isključivanje)  
Pritisnite jednom za „Uključenje“  
i ponovo za „Isključenje“.

### Taster sa strelicama

Postavite u skladu sa Vašim  
potrebama.  
Pritisnite ▲ (gore) ili ► (desno)  
za viši TENS intenzitet ili toplotu.  
Pritisnite ▼ (dole) ili ◀ (levo)  
za niži TENS intenzitet ili toplotu.

OMRON

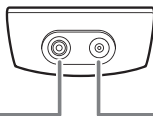


### SET/START taster

Pritisnite da biste potvrdili  
terapiju, toplotu i režim i/ili  
da biste započeli terapiju.

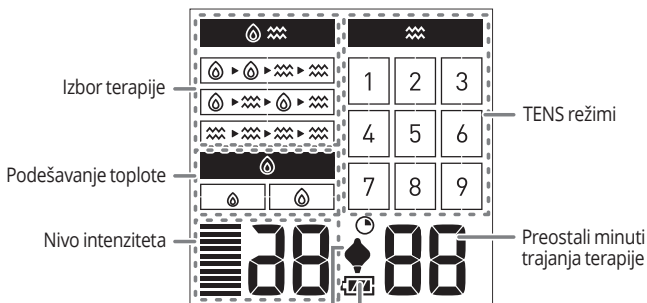
### Crveno svetlo

Crveno svetlo je uključeno  
kada je toplotna funkcija  
aktivna.



Utičnica za kabl sa jastučićima

Utičnica za AC Adapter



Ikona jastučića  će se prikazati ako  
se jastučić pomeri

Ikona baterije

## Pregledajte aparat i napunite bateriju

### Pre upotrebe proverite da:

1. Kabl nije prekinut.
2. Gelovi nisu oštećeni.
3. Priključak između kabla i jastučića nije oštećen.
4. Aparat nije korišćen.

### Pre prve upotrebe:

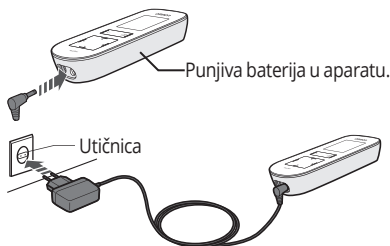
Preporučujemo da bateriju napunite u potpunosti do 100 %. Punjenje prazne baterije traje oko 5 sati.

Kada je potpuno napunjena, trajanje baterije će biti dovoljno za 4 upotrebe od po 30 minuta u proseku.

**Napomena:** Ako aparat ne koristite 3 meseca, napunite bateriju.

### KORAK 1 –

Povežite AC adapter sa priključkom na aparatu




### KORAK 2 –

Ubacite utikač u utičnicu

- Ikona baterije treperi na ekranu tokom punjenja.





Punjenje



- Kad se napuni u potpunosti, ikona baterije će se prikazati na kratko na ekranu, zatim će se isključiti. Pritisnite taster  (za uključivanje/isključivanje) da biste proverili da li je baterija napunjena do kraja.

## Ikona baterije

Napomena: Dok se baterija puni, aparat (glavna jedinica) ne radi.

Ekran	Značenje
	Baterija je napunjena.
	Baterija je napunjena do pola.
	Baterija je skoro prazna.
	Baterija je prazna.

### KORAK 3 –

Isključite adapter iz utičnice i aparata kada se baterija napuni do kraja

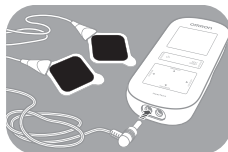


## Koraci za sastavljanje

### KORAK 1 – Pripremite jastučice (elektrode)

Ubacite priključak kabla sa jastučicama (elektrodama) u utičnicu na aparatu sa donje leve strane.

**Napomena:** Nemojte uključivati aparat dok ne postavite jastučice (elektrode) na kožu.



### KORAK 2 – Postavite gelove na jastučice (elektrode)

- Izvadite gelove iz zapečaćene plastične kese.

**Napomena:** Svaki gel ima foliju na obe strane gela. Jedna folija je providna (ne sadrži tekst) dok na drugoj strani, folija sadrži tekst („SKIN“).

- Uklonite providnu plastičnu foliju.

Providna plastična folija



Gel

- Postavite gelove na crnu stranu jastučića.

**Napomena:** Postarajte se da gel prijanja ravno i bezbedno, bez mehurića, da nije iskrivljen i da nema nedostajućih delova.



Gel



Jastučić

- Na gornjoj strani gela treba da bude folija sa tekстом „SKIN“. Uklonite plastičnu foliju na kojoj je natpis „SKIN“ i postavite jastučice (elektrode) na kožu.



### KORAK 3 – Postavite jastučice (elektrode) na telo

Očistite i osušite deo kože na koji postavljate jastučice (elektrode) tako da na istom ne bude losiona/ulja/znoja/masti.

Postarajte se da se jastučici zalepe za kožu.

**Napomena:** Pogledajte naredno poglavlje za postavljanje jastučica (elektroda).



#### Za optimalnu terapiju:

- ⚠ Postavite jastučice (elektrode) sa obe strane bolnog mesta, ne direktno na bolno mesto.
- ⚠ Za optimalne rezultate, jastučice (elektrode) postavite na međusobnoj udaljenosti od najmanje 2,5 cm.
- ⚠ Da bi terapija bila uspešna uvek koristite dva jastučica.
- ⚠ Nemojte preklapati jastučice (elektrode) ili stavljati jastučice (elektrode) jedan na drugi.

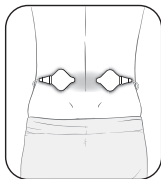
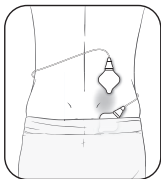
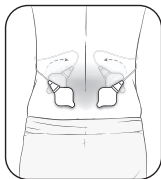
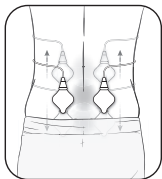
**Napomena:** Isključite AC adapter kada koristite aparat.



## Početak terapije

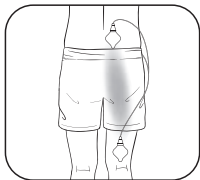
### KORAK 1 – Postavljanje jastučića (elektroda)

Očistite i osušite odgovarajuću oblast tako da na istoj ne bude losiona/ulja/znoja/masti.



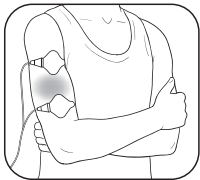
### DONJI DEO LEĐA

Postavite oba jastučića na donji deo leđa u okolini bolnog mesta. Jastučiće postavite na mišiće leđa, a ne na kičmu, radi optimalnog efekta terapije.



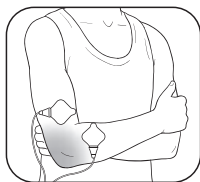
### DONJI DEO LEĐA

Postavite po 1 jastučić ispod i iznad bolnog mesta, oba sa iste strane.



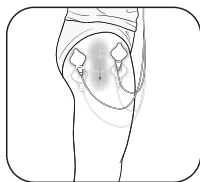
### RUKA

Postavite oba jastučića sa bilo koje strane oblasti u kojoj je bolno mesto.



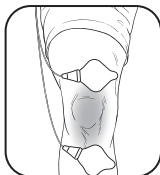
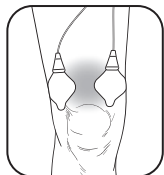
### ZGLOB (LAKAT)

Postavite oba jastučića sa bilo koje strane zgloba na kojem je bolno mesto.



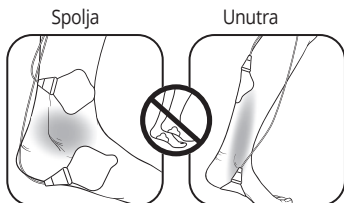
### NOGA (KUK I BUTINA)

Postavite oba jastučića sa bilo koje strane oblasti u kojoj je bolno mesto.



### ZGLOB (KOLENO)

Postavite oba jastučića iznad kolena ili iznad i ispod zgloba na kome je bolno mesto



### STOPALO (ČLANAK)

Postavite jastučiće sa leve strane za bolno mesto sa spoljne strane Vašeg članka/stopala. Postavite jastučiće sa desne strane na bolno mesto sa unutrašnje strane Vašeg članka/stopala.

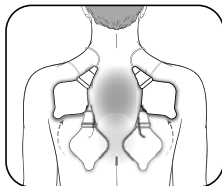
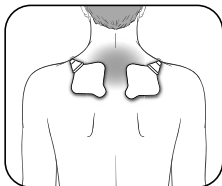
⚠ Nemojte istovremeno postavljati jastučiće (elektrode) na tabane oba stopala.



### NOGA (LIST)

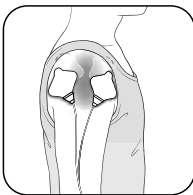
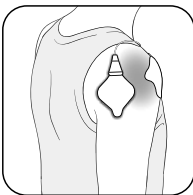
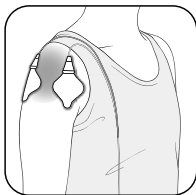
Postavite oba jastučića na list na kome je bolno mesto.

⚠ Jastučiće ne treba postavljati istovremeno na listove obe noge.



## RAME

Postavite oba jastučića na rame u okolini bolnog mesta.



## RAME

Postavite po 1 jastučić sa prednje i sa zadnje strane svog ramena.



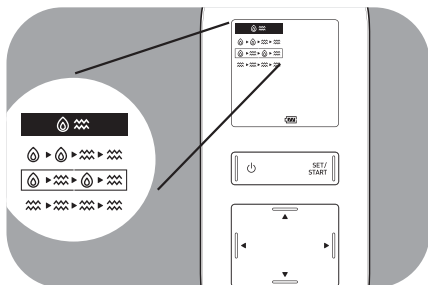
⚠ Nemojte upotrebljavati aparat u blizini srca, sa obe strane grudnog koša ili preko grudi jer električna struja može izazvati poremećaje srčanog ritma koji mogu biti smrtonosni.

## KORAK 2 – Izaberite željenu terapiju

Pritisnite taster  $\cup$  (za uključivanje/isključivanje) da biste uključili aparat. Izaberite 1 od 3 terapije koristeći  $\blacktriangle$ / $\blacktriangledown$  (gore/dole) tastere sa strelicama. Zatim pritisnite taster SET/START da biste započeli terapiju.

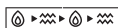
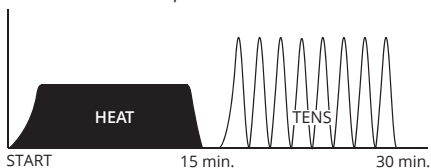
**Napomena:** Sve terapije se automatski zaustavljaju nakon 30 minuta. Da biste promenili terapije, ISKLJUČITE aparat, zatim ga UKLJUČITE ponovo.

## Dostupne su tri terapije



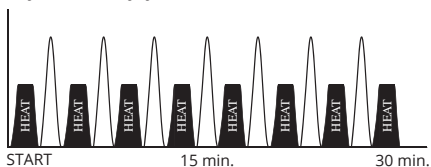
Terapija

- HEAT 15 minuta, TENS 15 minuta



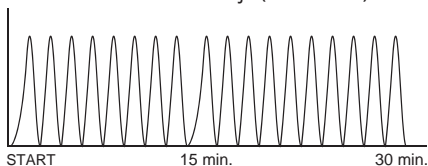
Terapija

- Kratke sesije HEAT / TENS / HEAT / TENS koje se smenjuju 30 minuta.




 Terapija



– Samo elektrostimulacija (30 minuta).

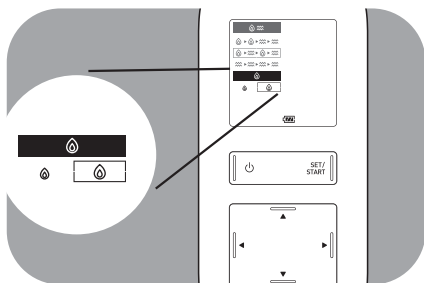


### KORAK 3 – Izaberite podešavanje toplote

Izaberite ☉ (nisku) ili ☼ (visoku) toplotu koristeći ◀▶ (levo/desno) taster sa strelicama. Zatim pritisnite taster SET/START da biste potvrdili podešavanje toplote.

**Napomena:** Podešavanje toplote se odnosi samo na

 /  terapije.





**Napomena:** Toplota ☉ (niska): 42 °C

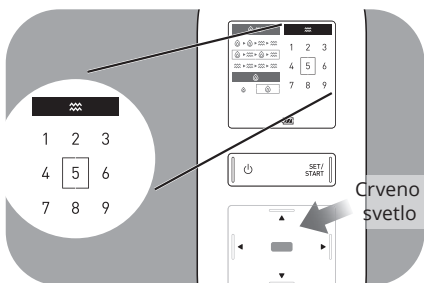
Toplota ☼ (visoka): 43 °C

Prava temperatura koja se oseća može da varira zbog stanja kože, starosti, bolnog mesta i drugih faktora.

## KORAK 4 – Izaberite 1 od 9 TENS režima

Izaberite  (TENS režim) koristeći 4 tastera sa strelicama. Zatim pritisnite SET/START da biste potvrdili TENS režim.

**Napomena:**  i  terapije počinju sa funkcijom „HEAT“. Crveno svetlo se vidi kada je toplotna funkcija uključena.

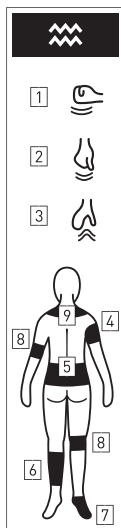











### Kako izabrati odgovarajući TENS režim

Bilo koji od režima se može koristiti na delovima tela ili za bolove opisane u ovom uputstvu.

Izaberite režim koji je najprijatniji za Vaš bol.

**Napomena:** Potražite informacije o lakom rukovanju na bočnoj strani aparata.



	Terapije osmišljene za	Potencijalna stanja	Osećaj
	Režim 1 - tapkanje	Ukočenost, upala, osećaj zategnutosti (napetosti).	Niz osećaja slabih udaraca.
	Režim 2 - gnječenje	Ukočenost, upala ili slabi bolovi, čvorasti mišići, osećaj zategnutosti (napetosti).	Niz osećaja pulsiranja srednjeg intenziteta koji podsećaju na masažu.
	Režim 3 - trljanje	Ukočenost, upala ili slabi bolovi, čvorasti mišići, osećaj zategnutosti (napetosti).	Niz osećaja pulsiranja visokog intenziteta koji podsećaju na trljanje rukama.
	Režim 4 - ruka	Otok, ukočenost, upala ili slabi bolovi, bol u mišićima ili nervima.	Niz osećaja slabih udaraca, treperenja ili pulsiranja od niskog do srednjeg intenziteta.
	Režim 5 - donji deo leđa	Ukočenost, upala, bolovi u mišićima, bolovi u nervima.	Niz osećaja treperenja od visokog do niskog intenziteta, praćeno slabim udarcima. Sa višim intenzitetom, možete imati osećaj gnjavljenja ili osećaj sličan masaži.
	Režim 6 - noga	Otok, umor, ukočenost, bol u mišićima ili nervima.	Niz osećaja slabih udaraca i trljanja niskog do srednjeg intenziteta.
	Režim 7 - stopalo	Otok, umor, osećaj hladnoće, upala ili slabi bolovi.	Niz osećaja pulsirajućih, slabih udaraca.
	Režim 8 - zglob	Otok, ukočenost, upala ili slab bol.	Niz osećaja pulsirajućih, slabih udaraca, od srednjeg do visokog intenziteta.
	Režim 9 - rame	Ukočenost, upala, slab bol, osećaj zategnutosti (napetosti).	Niz osećaja slabih udaraca, gnjavljenja i osećaja sličnih masaži niskog do visokog intenziteta.

## KORAK 5 – Izaberite odgovarajući nivo intenziteta (1 nizak – 20 visok)

Pritisnite SET/START da biste započeli tretman od najnižeg nivoa intenziteta i polako pojačavajte intenzitet pritiskanjem tastera sa strelicom ▲ (gore). Trebalo bi da osetite blag osećaj pulsiranja.

Kada je aparat u režimu „TENS“ stimulacije, možete da izaberete željeni nivo intenziteta.

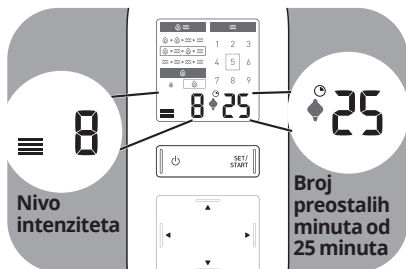
### Kako da izaberem odgovarajući intenzitet za moj bol?

Izaberite željeni intenzitet pomoću tastera sa strelicama ▲▼ (gore/dole). Ako je osećaj stimulacije previše slab, povećajte ga pomoću strelice ▲ (gore) do željenog nivoa. Ako Vam stimulacija ne prija, smanjite nivo pomoću strelice ▼ (dole) ili probajte drugačiji TENS režim.

### Trajanje terapije

Aparat će raditi 30 minuta pre nego što se automatski isključi. Preporučuje se najviše jedna terapija od 30 minuta po sesiji, do 3 puta dnevno.

Ekran Vam pokazuje koliko je minuta preostalo.





## Kako da kontrolirate i ublažite svoj bol

### Kada bi trebalo da započnem sa terapijom?

Počnite čim osetite bol. Počnite sa 1 sesijom (aparatus automatski isključuje nakon 30 minuta). Isključite aparat dok su jastučići još uvek na koži.

### Pobrinite se za bol na vreme

Ako se na vreme pobrinite za bol, možete da sprečite da se pogorša, ili čak postane hroničan. Bolje je da stavite bol pod kontrolu ranije da ne bi došao do visokog praga i zbog toga počeo da Vas ograničava u dnevnim aktivnostima.

### Koliko dugo bi trebalo da ga koristite?

Počnite sa jednom sesijom od 30 minuta. Aparatus uvek isključite dok su jastučići i dalje na koži. Ocenite svoj bol pre i nakon terapije da biste proverili svoj napredak, od 1 nizak do 10 visok. Prekinite sa terapijom ako se bol smanjio ili nestao.

⚠ Videti mere opreza na strani 9. Dugotrajni tretman i jaka stimulacija mogu izazvati zamor mišića i neželjene efekte.

### Kada da prestanem sa upotrebom aparata?

1. Ako Vam se dogode neželjene reakcije (iritacija kože/crvenilo/ opekotine, glavobolja i ostali bolni osećaji, ili ako osetite bilo kakvu neobičnu nelagodnost).
2. Ako se bol ne ublaži, postane hroničan, veoma jak ili traje duže od 5 dana.

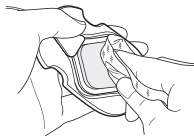
Ne zaboravite, aparat ne leči izvorni uzrok bola. Pruža privremeno ublažavanje ili smanjivanje bola tako da možete bolje da kontrolirate svoj život i aktivnost.

## Čišćenje i skladištenje

Kabl sa jastučićima (elektrodama) i aparat se mogu čistiti, ali ne možete da čistite gelove.

### Čišćenje kabla sa jastučićima (elektrodama)

1. Uklonite i odložite gel pre čišćenja jastučića.
2. Kada jastučić postane zaprljan ili umazan, obrišite površinu mekom krpom koja je blago navlažena vodom ili neutralnim deterdžentom.



3. Ostavite ga da se osuši pre nego što stavite nove gelove na jastučice (elektrode), ne koristite stare gelove.
4. Gelovi se mogu menjati i mogu se kupiti.

**Napomena:** Pogledajte stranu 10.

### Čišćenje aparata

1. Isključite aparat i izvucite kabl sa jastučićima (elektrodama) iz aparata.
2. Očistite pomoću krpe blago navlažene ili natopljene neutralnim (blagim) rastvorom sredstva za čišćenje i pažljivo prebrišite.
  - Nemojte koristiti hemikalije (kao što su razređivač, benzen).
  - Nemojte dozvoliti da voda dospe u unutrašnjost aparata.

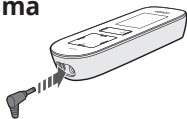
### Kada treba da zamenite gelove?

Ako se gel više ne lepi na Vašu kožu čvrsto ili ako više od 25 % površine gela nije u dodiru sa Vašom kožom.

### Skladištenje jastučića (elektroda) sa gelovima

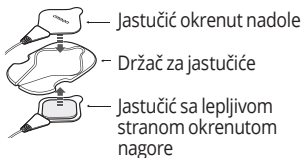
1. Isključite aparat i uklonite kabl sa dna aparata.

**Napomena:** U suprotnom, može doći do oštećenja kabla.



2. Skinite jastučice (elektrode) sa Vašeg tela.

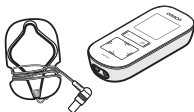
3. Jastučice (elektrode) stavite na držač za jastučice (lepljiva strana svakog od jastučića treba da bude okrenuta ka držaču).



4. Obmotajte kabl sa jastučićima (elektrodama) oko držača za jastučice.



## Skladištenje aparata i jastučića sa gelovima



Temperatura skladištenja


0 do +40 °C / 30 do 80 % relativne vlažnosti.

Za informacije o odlaganju aparata, pogledajte odeljak „Pravilno odlaganje ovog proizvoda“ na strani 34.

## Rešavanje problema











U slučaju javljanja bilo kog od niže navedenih problema tokom upotrebe, prvo proverite da li ima drugih električnih aparata u krugu od 30 cm. Ako se problem nastavi, pogledajte sledeću tabelu.

Ako dođe do ovoga ...	Mogući uzroci ...	Probajte ovo rešenje ...
Intenzitet se ne oseća. Nizak nivo intenziteta.	Da li koristite samo 1 jastučić?	Stavite i drugi jastučić na kožu. Morate upotrebiti oba jastučića da bi terapija funkcionisala.
	Jeste li uklonili providnu foliju sa gelova?	Skinite foliju sa lepljive površine gelova.
	Da li su jastučići stavljeni jedan na drugi ili se preklapaju?	Proverite kako su jastučići postavljeni. Pogledajte strane „Postavljanje jastučića“.
	Da li je kabl pravilno priključen na aparat?	Pravilno priključite kabl u priključak na dnu aparata.
	Da li je podešeni nivo intenziteta prenizak?	Pritisnite taster sa strelicom ▲ (gore).
	Da li je gel oštećen?	Zamenite gel.
	Baterija možda nije dovoljno puna.	Napunite bateriju u potpunosti.
Koža se crveni ili je došlo do iritacije.	Da li je gel zaprljan?	Zamenite gel.
	Vreme terapije je predugo.	Koristite manje od 30 minuta.
	Da li su oba jastučića pravilno postavljena na telu?	Pogledajte „Postavljanje jastučića“ i pravilno priključite kabl.
	Da li je površina gela pohabana?	Zamenite oba gela u isto vreme.
Ekran ne funkcioniše.	Baterija je možda prazna.	Napunite bateriju u potpunosti.
	Da li je baterija pravilno napunjena?	Proverite da li je AC adapter pravilno priključen na aparat. Proverite da li je AC adapter priključen na utičnicu za struju.

Ako dođe do ovoga ...	Mogući uzroci ...	Probajte ovo rešenje ...
Rad aparata staje tokom korišćenja.	Moguće da je baterija gotovo prazna.	Napunite bateriju u potpunosti.
	Da li koristite samo 1 jastučić? ◆ (ikona jastučića) se prikazuje.	Stavite i drugi jastučić na kožu. Morate upotrebiti oba jastučića da bi terapija funkcionisala.
Ikona baterije je prazna ili skoro prazna. 	Baterija je prazna ili skoro prazna.	Napunite bateriju u potpunosti.
Gel se ne lepi za kožu.	Jeste li uklonili providnu foliju sa gelova?	Skinite foliju sa lepljive površine gelova.
	Da li je jastučić vlažan? Da li je Vaša koža vlažna?	Ostavite jastučice (elektrode) da se osuše na vazduhu. Osušite kožu.
	Da li ima losiona/ulja/znoj/a/masti na koži?	Očistite i osušite kožu.
	Gel može biti oštećen.	Zamenite gel.
	Da li ima previše malja na Vašoj koži?	Obrijte direktnu oblast primene da bi se jastučići pravilno zalepili.
Da li su gelovi skladišteni na visokoj temperaturi, vlažnosti, ili na direktnoj sunčevoj svetlosti?	Zamenite oba gela.	
Aparat ili AC adapter su vreli prilikom punjenja baterije.	Aparat ili AC adapter su možda oštećeni.	Izvučite AC adapter iz utičnice i priključak kabla iz aparata odmah. Pogledajte „Izjavu o saobraznosti“.
◆ je prikazano	Postavljen je samo 1 jastučić ili oba jastučića nisu postavljena.	Ponovo dobro postavite odvojeni jastučić(e) na kožu.
	Da li je providna folija uklonjena sa gela?	Skinite foliju sa lepljive površine gelova.
	Da li je kabl pravilno priključen na aparat?	Pravilno priključite kabl u utičnicu na dnu aparata.
	Da li su lepljive površine gelova prljave ili suve?	Zamenite gelove.

Ako dođe do ovoga ...	Mogući uzroci ...	Probajte ovo rešenje ...
Jastučici se ne zagrevaju. Crveno svetlo u oblasti strelica ▲▼◀▶ nije vidljivo.	Da li je kabl pravilno priključen na aparat?  Kablovi sa jastučićima (elektrodama) su možda neispravni.	Proverite da li je kabl pravilno priključen.  Pogledajte „Izjavu o saobraznosti“.
Jastučici sa gelovima su previše topli na koži i oseća se miris paljevine.	Jastučici sa gelovima su možda neispravni, iskrivljeni ili se na kablju sa jastučićima (elektrodama) desio kratak spoj.	Odmah prestanite sa upotrebom aparata, pročitajte „Izjavu o saobraznosti“ i obratite se prodavcu ili servisu preduzeća PRIZMA.
<b>E 1</b> Prikazano je E1.	Da li je kabl pravilno priključen na aparat?	Proverite da li je kabl pravilno priključen. Ako se greška i dalje prikazuje, možda je kabl neispravan.  Pročitajte „Izjavu o saobraznosti“.
<b>E 2</b> Prikazano je E2.	Možda je došlo do kratkog spoja na kablju sa jastučićima (elektrodama).	Odmah prestanite sa upotrebom aparata, pročitajte „Izjavu o saobraznosti“ i obratite se prodavcu ili servisu preduzeća PRIZMA.
<b>E 3</b> Prikazano je E3.	Greška na aparatu.	Možda je aparat neispravan. Odmah prestanite sa upotrebom aparata, pročitajte „Izjavu o saobraznosti“ i obratite se prodavcu ili servisu preduzeća PRIZMA.
<b>E 4</b> Prikazano je E4.	Aparat se koristi van radne temperature.	Pustite aparat da radi u granicama radne temperature +10 °C do +40 °C neko vreme pre ponovne upotrebe.
Radno vreme je kratko ili aparat ne funkcioniše, čak ni kad je baterija napunjena u potpunosti.	Ovo može biti zbog životnog veka punjive baterije. Ipak, baterija se ne može zameniti. Odložite aparat.	

## Tehnički podaci

Kategorija proizvoda	Elektroanalgetski transkutani stimulatori
Opis proizvoda	Aparat za elektroterapiju i ublažavanje bolova
Model (šifra)	HeatTens (HV-F311-E)
Izvor napajanja	AC adapter (ULAZ 100 V-240 V 50 Hz-60 Hz, 10-15 VA) Ugrađena litijum-jonska baterija (3,7 V; Približno 1510 mAh)
Životni vek baterije	Približno 500 punjenja u potpunosti na normalnoj temperaturi od 23 °C
Frekvencija	Približno 0,7 do 108 Hz
Trajanje impulsa	100 µs
Maksimalni izlazni napon	70 V (pri opterećenju od 500 Ω)
Kontrola jačine	20 nivoa intenziteta
Radna temperatura, relativna vlažnost vazduha, vazdušni pritisak	 +10 °C to +40 °C  30% to 80%  700 hPa to 1060 hPa
Temperatura skladištenja, relativna vlažnost vazduha, vazdušni pritisak	 0 °C to +40 °C  30% to 80%  700 hPa to 1060 hPa
Temperatura tokom punjenja baterije	 +5 °C to +35 °C
Temperatura transporta, relativna vlažnost vazduha, vazdušni pritisak	 -20 °C to +60 °C  10% to 95%  700 hPa to 1060 hPa
Masa	Približno 220 g
Spoljašnje dimenzije	Približno 71 (Š) × 165 (V) × 30,5 (D) mm
Sadržaj pakovanja	Aparat, kabl sa jastučićima (elektrodama), držač za jastučice, gelovi (2 para), uputstvo za upotrebu, AC adapter
Klasifikacije	Unutrašnje napajanje (radno), Klasa II (AC adapter), Tip BF (primenjeni deo: gelovi), IP22 (zaštita od prodora)

### Napomena:

Ove specifikacije su podložne promenama bez obaveštenja. Ovaj proizvod kompanije OMRON se proizvodi pod strogim sistemom kvaliteta kompanije OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., Japan. Dizajnirano za najmanje 5 godina radnog veka, izuzev gelova. Gelovi se mogu koristiti do 30 puta.

**CE 0197** Ovaj aparat ispunjava zahteve direktive EC 93/42/EEC (Direktiva o medicinskim uređajima).

Opisi simbola se, u zavisnosti od modela, mogu naći na samom proizvodu, pakovanju ili u uputstvu za upotrebu.

	Ovaj proizvod ne bi trebalo da koriste osobe sa medicinskim implantima, npr. srčanim pejsmejkerom, veštačkim srcem, plućima ili drugim elektronskim sistemima za održavanje života.		
	Primenjeni deo - Tip BF Stepen zaštite od strujnog udara (curenje struje)		
IP XX	Stepen zaštite od ulaska stranih tela prema standardu IEC 60529		Samo za korišćenje u zatvorenom prostoru
	Serijski broj		Simbol usklađenosti sa propisima Evroazijske ekonomske zajednice
	Oznaka polariteta priključka		Korisnik treba da pogleda ovo uputstvo za upotrebu.
	CE oznaka		Oprema klase II. Zaštita od strujnog udara
	Simbol GOST-R		Ograničenje temperature
	Ograničenje relativne vlažnosti vazduha		Ograničenje vazdušnog pritiska
	Jednosmerna struja		Naizmenična struja
Datum proizvodnje proizvoda integrisan je u serijski broj koji se nalazi na proizvodu i/ili pakovanju pri prodaji: prve 4 cifre označavaju godinu proizvodnje, sledeće 2 - mesec proizvodnje.			

### Važne informacije o elektromagnetnoj kompatibilnosti (EMK)

HV-F311-E koji je proizvela kompanija OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. usaglašen je sa standardom elektromagnetne kompatibilnosti (EMK) EN60601-1-2:2015. Dodatna dokumentacija u skladu sa ovim EMK standardom je dostupna kod kompanije OMRON HEALTHCARE EUROPE na adresi pomenutoj u ovom priručniku sa uputstvima ili na [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com). Informacije o EMK za HV-F311-E pogledajte na veb-sajtu.



### Pravilno odlaganje na otpad ovog proizvoda (Električna i elektronska oprema za otpad)




Ova oznaka prikazana na proizvodu ili u njegovoj literaturi, ukazuje da ga na kraju radnog veka ne treba uklanjati sa drugim kućnim otpadom.

Da biste sprečili moguće nanošenje štete životnoj sredini ili ljudskom zdravlju usled nekontrolisanog bacanja otpada, molimo Vas da odvojite ovaj proizvod od ostalih vrsta otpada i odgovorno ga recikirate kako biste potpomogli održivu ponovnu upotrebu materijalnih resursa.

Korisnici aparata u kućnom okruženju treba da se obrate prodavcu od kojeg su kupili ovaj proizvod ili lokalnoj državnoj službi da bi saznali detalje o tome gde i kako mogu da vrate ovaj artikal na reciklažu koja je bezbedna po životnu sredinu.

Poslovni korisnici treba da se obrate dobavljaču i provere uslove kupoprodajnog ugovora. Ovaj proizvod ne treba mešati sa drugim komercijalnim otpadom namenjenim za bacanje.

<b>Proizvođač</b> 	<b>OMRON HEALTHCARE CO., LTD.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, Kyoto, 617-0002 JAPAN		
<b>EU-zastupnik</b> <table border="1" data-bbox="70 793 205 851"> <tr> <td>EC</td> <td>REP</td> </tr> </table>	EC	REP	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, HOLLANDIJA <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
EC	REP		
<b>Proizvodni pogon</b>	<b>OMRON DALIAN Co., Ltd.</b> No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, KINA		
<b>Predstavništva</b>	<b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes MK 15 0DG, UK <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>		
	<b>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH</b> Konrad-Zuse-Ring 28, 68163 Mannheim, NEMAČKA <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>		
	<b>OMRON SANTÉ FRANCE</b> 14, rue de Lisbonne, F-93561 Rosny-sous-Bois Cedex, FRANCUSKA <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>		
<b>Uvoznik / Ovlašćeni predstavnik proizvođača</b>	<b>PRIZMA KRAGUJEVAC DOO</b> Kumanovska 8, 34000 Kragujevac, SRBIJA <a href="http://www.prizma.rs">www.prizma.rs</a>		



ONLINE PRODAVNICA

[www.prizma.rs](http://www.prizma.rs)

**PRIZMA KRAGUJEVAC DOO**

Kragujevac, Kumanovska 8

Telefon: +381 (34) 330 200; Faks: +381 (34) 336 147

E-mail: [prizma@prizma.rs](mailto:prizma@prizma.rs)



Prizma – prodavnice:

<b>Beograd</b>	• Pop Lukina 12	+381 (11) 328 65 55
	• Požeška 80	+381 (11) 655 08 87
	• Takovska 18	+381 (11) 655 08 88
	• Terazije 35	+381 (11) 655 08 89
	• Bulevar Kralja Aleksandra 192 (Đeram)	+381 (11) 735 95 15
	• Bulevar Kralja Aleksandra 60	+381 (11) 360 73 88
<b>Zemun</b>	• Gospodska 11	+381 (11) 655 87 13
<b>Pančevo</b>	• Maksima Gorkog 8	+381 (13) 219 08 00
<b>Kragujevac</b>	• Kumanovska 8	+381 (34) 330 200
	• Dr Zorana Đinđića 9	+381 (34) 353 967
	• Kralja Aleksandra I Karađorđevića 58	+381 (34) 356 890
<b>Novi Sad</b>	• Šafarikova 9	+381 (21) 661 07 18
<b>Subotica</b>	• Matka Vukovića 5	+381 (24) 552 926
<b>Niš</b>	• Vožda Karađorđa 10	+381 (18) 250 808
<b>Čačak</b>	• Kuželjeva 25	+381 (32) 515 02 01
<b>Kraljevo</b>	• Cara Lazara 46	+381 (36) 515 00 91

## IZJAVA O SAOBRAZNOSTI

Izjavljujemo da je proizvod saobrazan ugovoru u skladu sa članom 50 Zakona o zaštiti potrošača. Zakonski rok saobraznosti iznosi **dve godine** od datuma kupovine proizvoda, a što se dokazuje fiskalnim ili drugim računom. Ukoliko je proizvod nesaobrazan zbog neispravnosti komponenti ili drugih nedostataka u radu, isti će biti popravljen ili zamenjen bez novčane nadoknade.

**Izjava se odnosi na glavnu jedinicu proizvoda** (označeno na strani 10 ovog uputstva za upotrebu).

### **Izjava se ne odnosi na:**

**Potrošni materijal:** gelovi (označeno na strani 10 ovog uputstva za upotrebu)

**Pribor isporučen uz proizvod:** držač za jastučice (elektrode)

### **Oštećenja i neispravnost proizvoda nastala usled:**

- Mehaničkih oštećenja (krivicom kupca ili treće osobe) i curenja baterije
- Nepoštovanja preporuka datih u uputstvu za upotrebu i neodgovarajuće brige o proizvodu
- Vršanja popravki, prepravki ili izmena u strukturi proizvoda od strane neovlašćenih lica
- Upotrebe delova i pribora, proizvoda i materijala, koje nije isporučio i odobrio proizvođač (gelovi, kabl sa jastučićima (elektrodama) i sl.)
- Delovanja više sile ili prirodnih nepogoda kao što su poplave, požari, zemljotresi, udari groma i dr.

PRIZMA KRAGUJEVAC DOO