

# TENSO

## ELEKTROTHERAPI

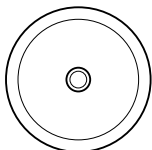
VEJLEDNING

# Hvad er TENS?

(Transkutan elektrisk nervestimulering) giver yderst effektiv behandling af kropssmerter.

TENS bruges i vid udstrækning og anbefales af trænere, fysioterapeuter, smerteklinikker og læger. Det er nemt og let at bruge og giver hurtig og pålidelig smertelindring.

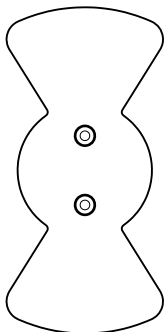
## Indhold



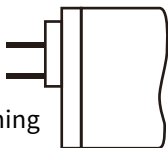
Massageenhed



Ledning



Pads



Strøm til opladning



*Til midlertidig lindring af smerte forbundet med ømme og smertefulde muskler pga. belastning fra motion eller normal husstand og arbejdsaktiviteter.*

## Advarsel!

Brug ikke denne enhed, hvis du har en pacemaker, implanteret defibrillator eller anden implanteret metallisk eller elektronisk enhed. En sådan anvendelse kan forårsage elektrisk stød, forbrændinger, elektrisk interferens eller dødsfald.

- Apparatet kan forårsage rytmiske forstyrrelser til hjertet. Brug ikke enheden over brystet. Hvis du er udsat for rytmeforstyrrelser i hjertet, skal brug af enheden gøres under opsyn af læge.
- Brug af denne enhed over halsen kan forårsage muskelspasmer, der resulterer i lukning af luftvejen, åndedrætsbesvær, bivirkninger på hjerterytme eller blodtryk.
- Er du i behandling hos en læge eller har haft medicinsk eller fysisk behandling af din smerte, så konsulter din læge, inden brug.
- Hvis smerten ikke fortager sig, men bliver mere alvorlig eller varer mere end fem dage. Stop med at bruge enheden og kontakt læge.

- Brug ikke enheden over eller i nærheden af disse hudforhold: unormal hud, hud, der ikke er intakt, åbne sår, udslæt, hævelse, inficerede, betændte områder, hududbrud (fx flebitis, tromboflebitis, åreknuder) etc.
- Elektrisk stimulering under aktivitet kan øge risikoen for en skade. Brug ikke enheden i badet, når du sover eller under kørsel.
- Brug ikke enheden omkring elektronisk overvågningssudstyr (fx hjerteovervågning, EKG-alarmer) da det kan forårsage driftsfejl.
- Virkningen og sikkerheden ved at bruge enheden på børn, under graviditet eller brug på hovedet er ikke blevet evalueret eller etableret og er ukendt.
- Brug ikke enheden til børn eller lad børn håndtere enheden.
- Brug ikke denne enhed, hvis du er gravid eller har mistanke om, at du er gravid, medmindre egen læge siger andet.
- Anvend aldrig enheden i eller på hovedet eller over nakken.
- Rengør den klæbende overflade efter brug - f.eks. med en fugtet fnugfri klud eller lidt vand. Så kan vingen bruges oftere, uden at miste effekt.

# Sådan bruges Tenso.

Søg efter Tenso i Apple App Store eller Google Play og installer app'en på din mobile enhed.



## Opstartsbillede.

For at bruge Tenso, skal du parre din app og massageenheden.

Dette gøres ved at tænde for massageenheden og dernæst trykke på SCAN.

# Setup.

Massageenhed lokaliseres og man trykker dernæst på den sorte OK knap i bunden.



Apparatet blinker langsomt, mens den opretter forbindelse. Når den er forbundet er frekvensen hurtigere.

Tilslut apparat



# Klar til brug.

Nu er Tenso klar til brug.

# Programmer.

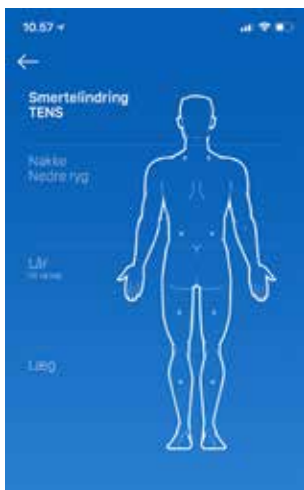
Tenso kommer med 3 programmer samt en mulighed for manuelt at vælge massagemetode.

1. Smertelindring TENS
2. Muskelopbygning EMS
3. Afspænding / Wellness
4. Valgfri / manuelt



## Eksempel på program.

Start valgte behandling eller tryk på symbolet øverst til højre (INFORMATION) for at få forslag til placering med aktuelt program.



## Placering af enhed.

Forslag til placering af massageenheden.

Er du i tvivl, så kontakt egen læge.



# Programmet.

Et behandlingsprogram er en liste med forskellige indstillinger.

Når hver punkt på listen er afviklet, skal du trykke på START for at gå til næste.



Start



## Styrke og tid.

Et program har indstillingerne til tid og styrke sat op på forhånd.

Du kan stadig justere styrke, tid og sågar massage metode via slidere og vælge metode 1-6.



