

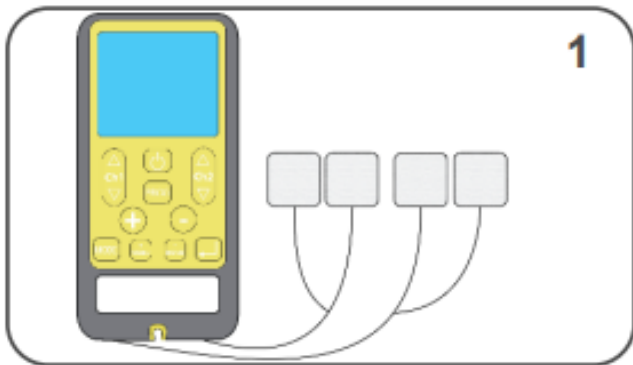
# QUICK GUIDE

## SPORTS TENS 2

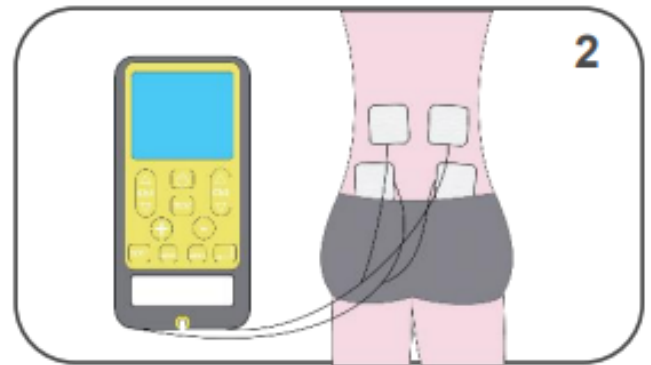


I. Smith-Ulnits • Hoptrup Vandkær 39 • 6100 Haderslev • Tlf. 22425808  
Mail: [iben@i-bensmith.dk](mailto:iben@i-bensmith.dk) • [www.i-bensmith.dk](http://www.i-bensmith.dk) • CVR 39566060

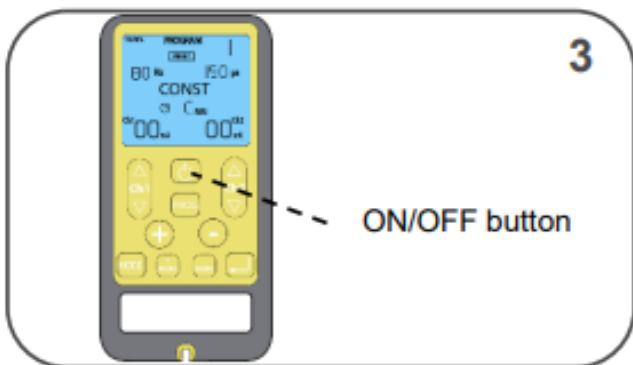
## HURTIG START GUIDE



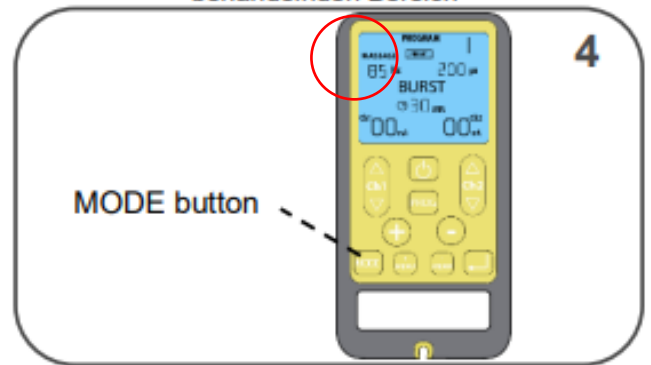
Indsæt ledningsenden i elektroderne og i apparatet



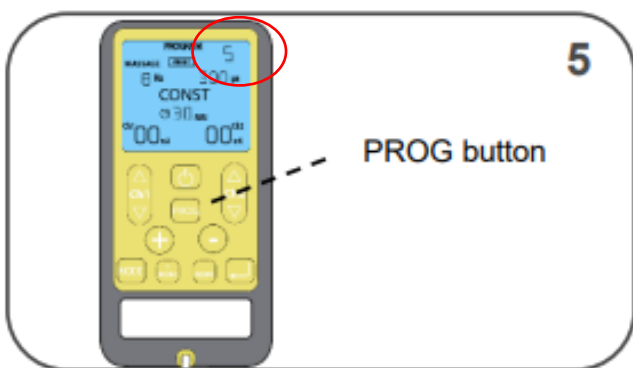
Sæt elektroderne på det område der skal behandles



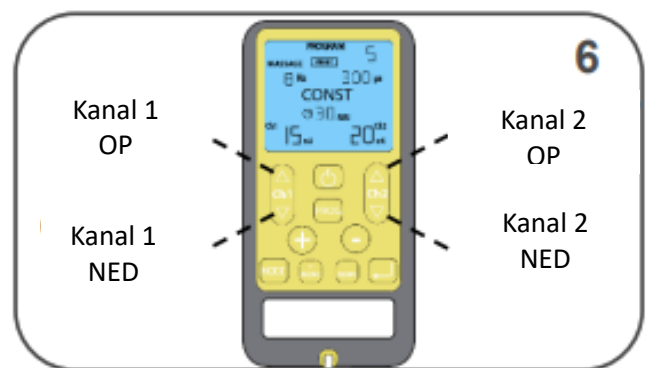
Tryk og hold TÆND/SLUK-knappen nede, til apparatet starter. Frekvens og impulsbredde kan aflæses på skærmen



Tryk på MODE knappen for at vælge mellem TENS, EMS I, II, III eller massage program. Øverst i venstre hjørne, kan du se, hvilken behandlingsform der er valgt



Vælg det ønskede program, ved at trykke på PROG-knappen. Øverst i højre hjørne, kan du se, hvilket program der er valgt



Skrup op og ned for intensiteten på hver kanal

## TENS

Tens betyder Transkutan Elektrisk Nerve Stimulation. De elektriske impulser fra stimulatoren ligner de naturlige nerveimpulser. Ved at lede dem til elektroder som sættes på huden, kan man påvirke de underliggende nerver. TENS er en effektiv hjælp til lindring af nervesmerter og smerter i muskler og led, og TENS kan nedsætte behovet for smertelindrende medicin.

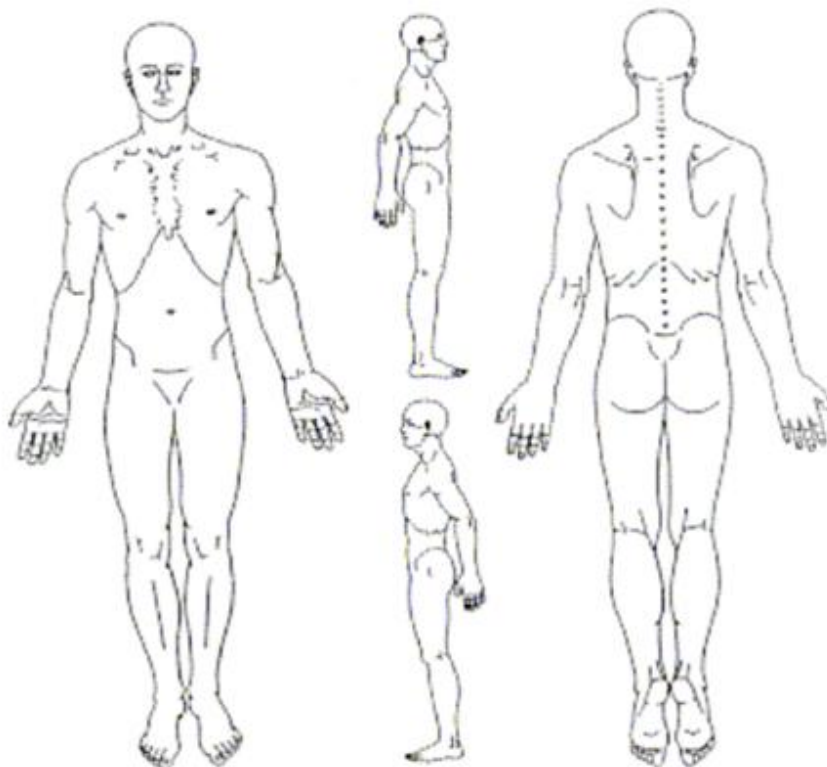
Ved smertebehandling (TENS) udnyttes impulserne til at undertrykke og blokere fornemmelsen af smerte. Desuden bliver ens smertetærskel forhøjet, da især lavfrekvente impulser også stimulerer hjernens frigørelse af endorfiner. Sports TENS 2 bruger både lavfrekvente og højfrekvente impulser, som både forhøjer din smertetærskel og blokerer for smerten.

| Prog | Preset / Manual | Frequency (Hz)      | Pulse width (µs) | Output    | Prog time (min) | P or E * |
|------|-----------------|---------------------|------------------|-----------|-----------------|----------|
| 1    | Preset          | 80                  | 150              | Constant  | C               | P        |
| 2    | Preset          | 100                 | 200              | Constant  | C               | P        |
| 3    | Preset          | 2                   | 250              | Constant  | 30              | E        |
| 4    | Preset          | 100 (in 2 Hz burst) | 150              | Burst     | 30              | P+E      |
| 5    | Preset          | 150 (in 2 Hz burst) | 200              | Burst     | 30              | P+E      |
| 6    | Preset          | 2/80                | 200/100          | Han       | 30              | P+E      |
| 7    | Preset          | 2/100               | 200/150          | Han       | 30              | P+E      |
| 8    | Preset          | 10/100              | 250              | PFM       | C               | P+E      |
| 9    | Preset          | 2/120               | 200/100          | FM        | C               | P+E      |
| 10   | Preset          | 100                 | 75               | DTENS     | C               | P        |
| 11   | Manual          | 2-150               | 50-300           | Constant  | 5-90/C          | P or E   |
| 12   | Manual          | 2-150               | 50-300           | Burst 2Hz | 5-90/C          | P+E or E |

PRESET er fabriksindstillede programmer. MANUAL er for personlige indstillinger.

\*P = Pain Gate. Giver lindring efter ganske få minutter. Virkningen aftager i løbet af få timer.

\*E = Endorfinfrigørende. Tager op til 40 minutter før virkningen er størst. Virker over mange timer efter endt brug.



**Her kan du markere dine elektrodeplaceringer**

# FORUDINDSTILLEDE PROGRAMMER

\*P = Pain Gate

\*E = Endorfinfrigørende

## Program 1 og 2

**P** - Konstant stimulering. Giver en jævn og blid fornemmelse. Er god som "begynderprogram", hvis det er første gang du prøver TENS, for at blive fortrolig med fornemmelsen.

## Program 3

**E** - Bankende og pulserende fornemmelse. Endorfinfrigørende. Anvendes ved kroniske smerter f.eks. rygsmerter og leddegigt. Må ikke bruges ved muskelskader, hvor muskelkontraktioner kan forsinke helingen.

Den lave frekvens er også kendt som akupunkturlignende TENS og kan med fordel bruges over akupunkturpunkter. Et eksempel herpå er, at sætte en elektrode på akupunkturpunkt C6 mod kvalme, morgenkvalme og køresyge.

## Program 4 og 5

**P + E – BURST.** Disse programmer kombinerer de to principper og menes at være særligt velegnet mod smerteudstråling i arme og ben og ved smerter ved f.eks. slidgigt i knæ, iskiassmerter. Burst mode transmitterer 9 impulser pr. sekund. Dette oplever kroppen som 2 Hz og øger derved produktionen af endorfiner og giver en mere naturlig smertelindring.

## Program 6 og 7

**P + E – HAN** stimulering. Kombinerer de to principper ved at veksle mellem lave- og høje frekvenser hvert 3. sekund. Øger produktionen af kroppens naturlige smerteforsvar.

## Program 8

**P + E – PFM** (Pulsbredde og Frekvens Modulation). Impulsbredde falder og frekvens øges. Giver en behagelig afslappende massagevirkning. Den konstante ændring forhindrer tilvænning af tensimpulser.

## Program 9

**P + E – FM** (frekvensmodulering). Dette program ændrer konstant impulsfornemmelsen og er særligt velegnet ved behandling af kroniske smerter (f.eks. 5 timer eller længere). Kan anvendes ved smerter i nakke, skulder, albue, gigt, lumbago, hofte, leddegigt i knæ etc.

## Program 10

**P – DTENS.** Reduceret impulsbredde. Er særligt velegnet ved mere følsomme områder f.eks. ansigtssmerter, nakkesmerter, spændingshovedpine, nervesmerter efter helvedesild, migræne.

## Program 11

Program til personlige indstillinger med konstant stimulation

## Program 12

Program til personlige indstillinger med bryst stimulation

**Valg af program er vejledende og det bedste valg varierer fra person til person, selv ved samme type smerte.**