

# Elektrody TensCare do elektrostymulacji piersi

4 elektrody do piersi stosowane w urządzeniach do elektroterapii

Kod produktu: **E-CMR60130**

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

TensCare™



### PRZED UŻYCIEM, UWAŻNIE PRZECZYTAJ INSTRUKCJĘ OBSŁUGI !

- Stymulacja elektryczna mięśni może rozbudować, wzmocnić i ujędrnić mięśnie piersiowe, dając im lepszą masę i podniesienie.
  - Terapia oparta na ćwiczeniu mięśni i masażu poprawia rozmiar i kształt piersi.
  - Jest to metoda w pełni naturalna.
  - Efekty utrzymują się przez długi czas.
- Wszystkie rodzaje stymulacji sensorycznej (oddziałującej na nerwy czuciowe) mogą wspomóc inicjowanie laktacji. Stymulacja TENS jest przykładem dyskretnej stymulacji sensorycznej i może być stosowana w tych sytuacjach, gdy zawiodą inne techniki.

## Instrukcja stosowania

**UWAGA:** Elektrody muszą być zawsze stosowane parami (dwie elektrody na każdą pierś i **każda pierś na jeden kanał**), co zapewni przepływ prądu od jednej elektrody do drugiej.



1) Przed użyciem upewnij się, czy skóra jest czysta i sucha. Aby zapewnić dobry kontakt elektrod ze skórą, możesz użyć ściereczki czyszczącej, np. firmy TensCare (kod **E-CW50**).



**UWAGA:** Nie umieszczaj elektrod na skórze, która nie posiada normalnego czucia oraz na skórze uszkodzonej (rany).

2) Wtyczki szpikowe (pin) od przewodów stymulatora włóż mocno do otworów od przewodów elektrod.

3) Zdejmij elektrodę z folii zabezpieczającej lekko ciągnąc za norożnik.



**UWAGA:** NIE ciągnij za przewód wychodzący z elektrody.

**Zawsze przed założeniem/zdjęciem elektrod upewnij się, czy urządzenie jest wyłączone.**

4) Nalep elektrody na każdą pierś w miejscu pokazanym na rysunku pamiętając, aby elektroda z czerwoną wtyczką była na górze, a z czarną wtyczką (**tego samego kanału!**) – na dole. Obie elektrody powinny być umieszczone wzdłuż linii mięśnia piersiowego, wokół sutka.

### W celu wzmocnienia mięśnia piersiowego:

Włącz urządzenie ze stymulacją EMS. W przypadku aparatu **perfect Beauty** wybierz program do stymulacji piersi (**BUST**). W przypadku innych aparatów, np. **Sports TENS2**, czy **FlexiStim**, wybierz program, który stosuje częstotliwość od 40 do 60 Hz i szerokość impulsów od 250 do 300  $\mu$ s, np. w przypadku **FlexiStim**

- program „P4” lub „P6” (albo odpowiednio ustawiony program manualny).

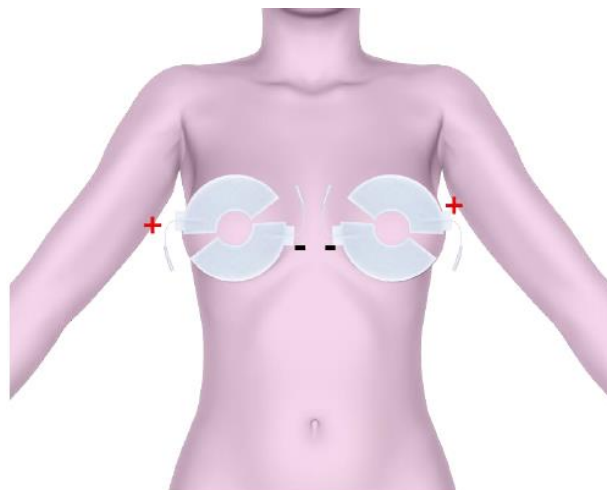


**Pamiętaj:** Nigdy nie pomył przewodów i nie dopuść do tego, żeby prąd przepływał krzyżowo od jednej piersi do drugiej w poprzek klatki piersiowej. Przy każdej piersi musi być **czerwona i czarna** końcówka przewodu.

### W celu zainicjowania laktacji:

Włącz urządzenie ze stymulacją TENS i uruchom program ze stymulacją uderzeniami („burst”), np. w przypadku aparatu **perfect TENS** wybierz program „C”, a w przypadku **FlexiStim** – „P6” lub „P7”.

- Stymulacja uderzeniami (2 uderzenia na sekundę) stymuluje nerwy czuciowe piersi imitując ssanie dziecka podczas karmienia piersią (ponad 100 razy na minutę), co wywołuje produkcję prolaktyny, hormonu inicjującego laktację.
- Stosuj tego rodzaju stymulację co dwie godziny przez 15 minut nawet przez całą dobę. Poczujesz wyraźne mrowienie związane z wytwarzaniem mleka przez gruczoł mlekowy.



- 5) Delikatnie zdejmij elektrody zaczynając od dowolnego rogu. Nie ciągnij za cienkie przewody.
- 6) Nałóż elektrody na oryginalną folię ochronną i schowaj do plastikowego woreczka. Elektrody najlepiej przechowuj w lodówce szczelnie zamknięte.

## Dodatkowe uwagi i porady

- **Przeciwwskazania:** rozrusznik serca, padaczka, nowotwór, rany w miejscu aplikacji.
- Dostarczone elektrody są wielokrotnego użytku (12-20 aplikacji), ale jeden komplet jest przeznaczony tylko dla jednej osoby.
- W celu uzyskania najlepszego przewodnictwa, zawsze upewnij się, czy są one w dobrym stanie i czy zachowują lepkość.
- Jeśli elektrody wyschną, dokup pakiet nowych elektrod. Czasami możliwe jest przywrócenie kleistości podłoża elektrody poprzez dodanie kropelki wody. *Niedokładne przyleganie elektrody do skóry może być nieprzyjemne w odczuciach podczas stymulacji i może podrażnić skórę.*
- W bardzo wysokiej temperaturze otoczenia elektrody mogą stać się zbyt miękkie. W takich przypadkach, umieść je w lodówce, aż osiągną normalny stan.
- Dostarczone elektrody nie zawierają lateksu.
- Żywotność nieotworzonych elektrod wynosi zwykle 2 lata. Okres ten może ulec skróceniu w wyniku oddziaływania zbyt dużej temperatury i/lub zbyt niskiej wilgotności powietrza.

### Kilka informacji o laktacji:

Początki laktacji bywają trudne. Czasami wymagane jest „wyciskanie” każdej piersi przez 10-15 minut, przynajmniej co 3-4 godziny i przez cały dzień. Można to robić ręcznie lub za pomocą pompy piersi (laktatora). Jeśli różne codzienne obowiązki uniemożliwiają wykonywanie tej czynności regularnie, to gruczoł mlekowy zaczyna wolniej reagować i wyprodukowanie odpowiedniej ilości mleka będzie wymagało dłuższego czasu. Kontroluj okresowo laktację. Jeśli mleko pojawia się wtedy, gdy jeszcze nie karmisz dziecka, zastosuj szpitalną pompę piersi, aby opróżnić gruczoł mlekowy po wcześniejszym zastosowaniu aparatu TENS, co powinno poprawić laktację.

Wszystkie nerwy znajdujące się w piersi, jeśli tylko są odpowiednio stymulowane, promują uwalnianie się prolaktyny przez przysadkę mózgową. Dotyczy to nerwów czuciowych brodawki sutkowej, otoczki sutkowej oraz nerwów prowadzących pod otoczką do kanałka mlekowego, które są czułe na nacisk i ssanie dziecka. Inne nerwy znajdujące się na całej piersi, w pęcherzykach i na skórze, również promują uwalnianie prolaktyny, ale już nie w tak intensywny sposób. Oznacza to, że właściwie każdy rodzaj oddziaływania na pierś, czy to będzie głaskanie, ściskanie, pocieranie, ssanie itp., stymuluje gruczoł mlekowy do pracy. Literatura opisuje różne przypadki stymulacji sensorycznej piersi, które są odpowiedzialne za spontaniczną laktację.

<p><b>Wytwórca:</b> TensCare Ltd. 9 Blenheim Road Epsom Surrey KT19 9BE, Wielka Brytania Tel: +44(0) 1372 723434</p> 	<p><b>Autoryzowany przedstawiciel:</b> Advena Ltd Tower Business Centre, 2nd Flr, Tower Street, Swatar, BKR 4013, Malta info@advenamedical.com</p>	<table border="1"> <tr> <td>EC</td> <td>REP</td> </tr> </table> 	EC	REP
EC	REP			
<p><b>Import/dystrybucja w Polsce:</b> AP Plan Sp.J. ul. Wolności 13M lokal 102, 64-130 Rydzyna TEL: 65 619 3855 Sklep <b>diaMedica</b> <a href="http://www.diamedica.pl">www.diamedica.pl</a></p>				

Data ostatniej aktualizacji: 2023-04-21