

SV

## Smärtstillare Värme-Tens (HV-F311-E)

- Smärtstillande. Bruksanvisning.

## Innehållsförteckning

<b>Innan du använder enheten.....</b>	<b>3</b>	STEG 3 – Välj inställning av värme ...	21
Inledning.....	3	STEG 4 – Välj 1 av 9 TENS-lägen ....	22
Viktiga säkerhetsföreskrifter och varningar .....	5	STEG 5 – Välj önskad intensitetsnivå (1 låg – 20 hög) .....	25
Lär känna enheten .....	11	<b>Så hanterar och minskar du din   smärta .....</b>	<b>26</b>
Innehåll i förpackningen .....	11	När bör jag inleda behandling?.....	26
Valfria medicinska tillbehör.....	11	Kom åt smärtan tidigt.....	26
Knappar och deras funktioner .....	12	Hur länge ska jag använda utrustningen? .....	26
Inspektera enheten och ladda batteriet .....	13	När ska jag sluta att använda enheten?.....	26
STEG 1 – Anslut AC-adaptorn till uttaget på enheten.....	13	<b>Rengöring och förvaring.....</b>	<b>27</b>
STEG 2 – För in stickproppen i eluttaget .....	13	Rengöring och förvaring .....	27
Batterisymbol.....	14	Rengöra kabeln med plattor/ elektroder.....	27
STEG 3 – Dra ut stickkontakten när batteriet är fulladdat.....	14	Rengöra enheten.....	27
<b>Anvisningar för användning.....</b>	<b>15</b>	När ska gelen bytas?.....	27
Steg för montering .....	15	Förvaring av plattorna/ elektrodena med gel.....	28
STEG 1 – Förbered plattor/ elektroder .....	15	Förvaring av huvudenheten och plattorna/elektrodena med gel.....	28
STEG 2 – Placera gelen på plattorna/elektrodena.....	15	<b>Felsökning.....</b>	<b>29</b>
STEG 3 – Fäst plattorna/ elektrodena på huden.....	16	<b>Tekniska data .....</b>	<b>34</b>
Kom igång med din behandling.....	17	<b>Viktig information gällande EMC   (elektromagnetisk kompatibilitet) .....</b>	<b>37</b>
STEG 1 – Placering av plattorna/elektrodena.....	17	<b>Garanti .....</b>	<b>38</b>
STEG 2 – Välj önskad behandling.....	20		

## Inledning

Tack för att du köper OMRON VärmeTens. Läs hela handboken noga innan du använder enheten för första gången, så att du använder den på ett säkert sätt.

Spara den här handboken på ett lämpligt ställe, t.ex. tillsammans med enheten, för framtida behov.

Lådan innehåller följande komponenter:

- Huvudenhet
- 2 par geler
- Kabel med plattor/elektroder
- Handbok
- AC-adapter
- Hållare för plattorna/elektroderna

### Hur fungerar TENS och VÄRME?

Sjukgymnaster har använt kombinationen av värme och TENS i decennier. Värme värmer upp muskeln och får den att slappna av samtidigt som blodcirkulationen förbättras. TENS ger smärtlindring och har en trefaldig effekt:

1. Blockerar smärtmeddelandet mot hjärnan.
2. Ökar produktionen av kroppens naturliga smärtlindring, endorfiner.

3. Förbättrar blodcirkulationen (genom upprepade muskelsammandragningar och avkoppling).

### Avsedd användning

#### Medicinskt syfte

OMRON VärmeTens är smärtstillande, och minskar och lindrar smärta i muskler och leder, stelhet och domningar i rygg, armar, ben, nacke och fötter genom elektrisk nervstimulering mot den del av huden som är närmast smärtpunkten. VärmeTens ger både lugnande värme och smärtlindring med hjälp av TENS-tekniken. Enheten är avsedd att användas på normal, frisk, torr och ren hud på vuxna patienter.

Alla enhetens lägen kan användas säkert på de kroppsdelar eller smärttyper som beskrivs i den här handboken. Välj ett läge som känns bra och behagligt där det gör ont. Det kan användas effektivt i kombination med andra typer av smärtbehandling eller läkemedel.

Sedan 1970-talet har TENS-baserad smärtbehandling använts brett av sjukvårdspersonal, bland annat av sjukgymnaster och smärtspecialister.

### **Lämplig användare**

Enheten är avsedd att användas av vuxna som kan förstå användarhandboken.

Produkten är avsedd för privat bruk.

## Viktiga säkerhetsföreskrifter och varningar



Det är viktigt att du läser alla varningar och föreskrifter i den här handboken, eftersom de syftar till att skydda dig, förhindra skador och undvika situationer som kan resultera i skador på enheten.

### SÄKERHETSSYMBOLER SOM ANVÄNDS I DEN HÄR BRUKSANVISNINGEN

#### **FARA**

Felaktig användning kan ge upphov till fara och orsaka dödsfall eller allvarliga skador. I situationer av den här typen ska enheten inte användas.

#### **VARNING**


Indikerar en potentiellt farlig situation som, om den inte undviks, kan ge upphov till dödsfall eller allvarlig skada.

#### **FÖRSIKTIGHET**

Indikerar en potentiellt farlig situation som, om den inte undviks, kan resultera i mindre eller måttlig skada på användaren eller patienten eller skada på utrustningen eller annan egendom.

### **FARA**

#### **Använd inte enheten tillsammans med följande andra enheter:**

- Om du har en pacemaker, implanterad defibrillator eller någon annan implanterad enhet i metall eller elektronisk enhet. Sådan användning kan ge upphov till elektriska stötar, brännskador, elektriska störningar eller dödsfall. 
- Tillsammans med annan TENS-enhet.
- I kombination med en livsuppehållande elektronisk medicinsk enhet, till exempel ett artificiellt hjärt- och lungsystem eller en respirator.
- För sjukhus och kliniker: Vid förekomst av elektronisk övervakningsutrustning (t.ex. hjärtmonitorer, EKG-alarm), som när de har fästs på kroppen riskerar att fungera felaktigt när den elektriska stimuleringsenheten används.
- För sjukhus och kliniker: Samtidig anslutning av en patient till högfrekvent kirurgisk, medicinsk, elektronisk utrustning kan ge upphov till brännskador vid stimuleringsenhetens elektroder och eventuellt skador på stimuleringsenheten.

SV

- För sjukhus och kliniker: Användning i närheten (t.ex. 1 m) av elektronisk, medicinsk kortvågs- eller mikrovågsutrustning kan resultera i instabil uteffekt hos stimuleringsenheten.






### **Rådfråga sjukvårdspersonal innan du använder den här enheten under dessa omständigheter.**



- ⚠ Enheten kan orsaka dödliga rytmrubbningar hos vissa mottagliga individer. Om du nyligen har genomgått operation kan stimuleringen störa läkningsprocessen.
- ⚠ Om du har fått medicinsk eller kroppslig behandling för din smärta.
- ⚠ Om du har misstänkt eller diagnostiserats med hjärtsjukdom eller epilepsi.

### **Använd inte enheten på följande individer**

- ⚠ Gravida kvinnor.
- ⚠ Använd inte på barn under 15 år eftersom enheten inte har utvärderats för pediatrik användning.
- ⚠ Förvara utom räckhåll för barn. Elektrodkabeln kan orsaka kvävning och enheten innehåller många små delar som kan sväljas.
- ⚠ Personer som inte kan uttrycka sina tankar eller avsikter.
- ⚠ Personer som inte kan använda enheten själva.
- ⚠ Var försiktig om du har en tendens för inre blödningar, till exempel efter en skada eller fraktur.

**⚠ ANVÄND ALDRIG PLATTORNA/  
ELEKTRODERNA PÅ FÖLJANDE  
DELAR AV KROPPEN:**

	Huvudet, munnen eller någon del av ansiktet.
	Nacken eller någon del av halsen, eftersom det kan resultera i allvarliga muskelspasmer som i sin tur kan resultera i stängda luftvägar, andningssvårigheter eller biverkningar som påverkar hjärtrytm eller blodtryck.
	Använd inte nära hjärtat eller könsorganen.
	På båda sidorna av bröstkorgen samtidigt (i sidled eller på fram- och baksidan), eller över bröstet, eftersom tillförseln av elektrisk ström kan orsaka rytmrubbningar som kan vara dödliga.
	

	På båda benen samtidigt, eftersom det kan orsaka hjärtrubbningar.
	På båda fotsulorna samtidigt, eftersom det kan orsaka hjärtrubbningar.

Vid öppna sår eller utslag eller svullna, röda eller inflammerade områden eller eksem (till exempel åderbråck, flebit, tromboflebit och trombos), eller på eller nära cellförändringar eller på delar av huden där normal känsel saknas.

SV

**Använd inte enheten under följande aktiviteter**

- ⚠ I badet eller i duschen.
- ⚠ Medan du sover.
- ⚠ Medan du kör bil eller en maskin eller under andra typer av aktiviteter där elektrisk stimulering riskerar att utsätta dig för fara.
- ⚠ Medan du tränar eller svettas.

### **Varning för följande vid användning**

- ⚠ Använd inte enheten på eller nära andra värmeanordningar eller värmeelement.
- ⚠ Använd inte enheten under en filt.
- ⚠ Använd aldrig värme på en muskel eller en led som är svullen eller har ödem. Det kan förvärra smärtan eller tillståndet.
- ⚠ Använd den inte på känsliga hudområden eller i områden med dålig blodcirkulation.
- ⚠ Använd inte värmefunktionen om du saknar känslighet för olika temperaturer.
- ⚠ Om den används på äldre personer, var försiktig eftersom de ofta har känsligare hud.
- ⚠ Om produkten känns för varm, avbryt användningen genast.
- ⚠ Anslut inte kabeln med plattor/elektroder i andra enheter än HeatTens.
- ⚠ Gör inga ändringar på enheten.
- ⚠ Enheten ska bara användas med medföljande AC-adapter, kabel och tillbehör.
- ⚠ Om smärtan inte dämpas, blir mer kronisk eller allvarlig eller kvarstår i mer än fem dagar ska du avbryta användningen av enheten.
- ⚠ Smärta är en varningssignal från kroppen att något är fel.

- ⚠ Om du upplever biverkningar vid användning av enheten ska du avbryta användningen av den.

### **Varningar avseende plattorna/elektroder**

- ⚠ Plattorna/elektroderna får endast användas på normal, intakt, ren och frisk hud.
- ⚠ Om du upptäcker hudirritation eller rodnad efter en behandling ska du avbryta behandlingen på det aktuella hudområdet.
- ⚠ Plattorna/elektroderna kan bara användas med OMRONs gel.
- ⚠ Plattan/elektroden med gel får inte komma i kontakt med vätska under behandlingen.
- ⚠ Byt ut kabeln med kontaktdynor om den går sönder eller skadas.

### **Försiktighetsåtgärder avseende plattorna/elektroder**

- ⚠ Flytta inte plattorna/elektroder till ett nytt område medan enheten är aktiverad.
- ⚠ Se till att komponenterna är ordentligt anslutna och att plattorna/elektroderna sitter ordentligt fast på den del av kroppen som du vill behandla, annars kanske behandlingen inte fungerar effektivt.

- ⚠ Plattorna/elektrodena får inte vidröra någon typ av metallföremål, till exempel ett bältesspänne, ett halsband eller annan metall som bärs under kläderna.
- ⚠ Dela inte plattorna/elektrodena med en annan person. eftersom det kan resultera i hudirritation eller -infektion. Plattorna/elektroder är endast avsedda att användas av en person.
- ⚠ Låt inte plattorna/elektrodena sitta kvar på huden efter behandling.
- ⚠ Böj eller vik inte plattorna/elektrodena eftersom plattan/elektroden med gelen kan skadas så att plattorna/elektrodena inte fäster eller fungerar som de ska.
- ⚠ För att undvika skador på plattornas/elektrodenas häftande yta ska plattorna/elektrodena alltid läggas mot huden eller mot plathållaren/elektrodhållaren i plast, som medföljer i skyddande syfte.
- ⚠ Placera alltid de rena plattorna/elektrodena i enlighet med medföljande illustrationer (se sidorna 17–19, placering av plattorna/elektrodena).
- ⚠ Applicera aldrig salva eller lösning på plattorna/elektrodena eller huden, eftersom det hindrar plattorna/elektrodena från att fungera som de ska.

- ⚠ Plattorna/elektrodena fungerar inte korrekt utan gelen. För effektens skull och av säkerhetsskäl måste de användas tillsammans.

### **Tänk på följande vid användning Huvudenhets**

- ⚠ Iakttag försiktighet om stimulering används över livmodern under menstruation.
- ⚠ Avbryt användningen av enheten omedelbart om den inte fungerar som den ska eller om du upplever obehag.
- ⚠ Får inte användas i något annat syfte än det avsedda.
- ⚠ Placera aldrig enheten i ett rum med hög luftfuktighet, till exempel i ett badrum. eftersom det är skadligt för enheten.
- ⚠ Använd aldrig enheten utan ordentlig belysning. eftersom du annars kan få problem med att använda enheten.
- ⚠ Kontrollera att inga mobiltelefoner eller annan elektrisk utrustning som avger elektromagnetiska fält finns inom 30 cm medan enheten används. Det kan leda till sämre prestanda hos enheten.

### **Kabel**

- ⚠ Anslut aldrig kabeln till något annat uttag än det som finns på enheten.
- ⚠ Dra aldrig i kabeln under pågående behandling. Böj eller dra aldrig i änden av kabeln.
- ⚠ Håll i kontakten och dra när du ska dra ur sladden från enheten.

### **Allmänna försiktighetsåtgärder**

- ⚠ De långsiktiga effekterna av elektrisk stimulering är okända.
- ⚠ TENS är ingen effektiv behandling av den ursprungliga orsaken till smärtan, till exempel huvudvärk.
- ⚠ TENS är inget substitut för smärtstillande läkemedel eller andra typer av smärtbehandlingar.
- ⚠ TENS är en symtomatisk behandling och dämpar som sådan den smärtförmimelse som annars skulle fungera som en skyddsmekanism.

### **Möjliga biverkningar**

- ⚠ Använd inte enheten för att behandla ett område under längre perioder (mer än 30 minuter per behandling upp till 3 ggr/dag). Musklerna på det aktuella området kan bli uttröttade eller ömma.

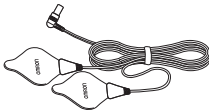
## Lär känna enheten

### Innehåll i förpackningen

Huvudenhet



Kabel med plattor/elektroder



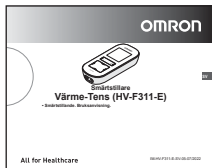
Hållare för  
plattorna/elektroderna



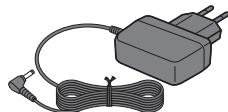
Geler (2 par)



Bruksanvisning



AC-adapter (HHP-CM11)



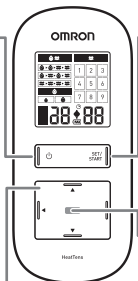
### Valfria medicinska tillbehör

Produktbeskrivning	Modell
Geler (Innehåll: 4 par)	HV-PAD-3E

SV

## Knappar och deras funktioner

**Ström-  
brytare**  
Tryck en  
gång för "PÅ"  
och en gång  
till för "AV".



**SET/START-  
knapp**  
Tryck för att  
bekräfta  
behandlingen,  
värme och läge  
och/eller för att  
starta behand-  
lingen.

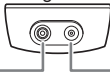
**Röd glöd**  
Det röda ljuset  
lyser när  
värmefunkti-  
onen är aktiv.

### Pilknappar

Ställ in intensiteten i enlighet med dina behov.

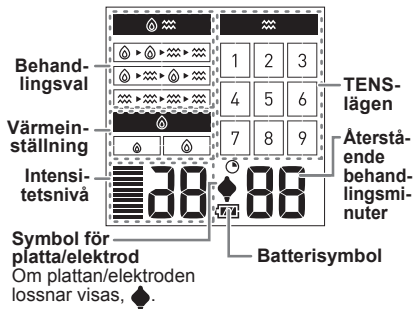
Tryck på ▲ (upp) eller ► (höger) för högre TENS-intensitet eller högre värme.

Tryck på ▼ (ner) eller ◀ (vänster) för lägre TENS-intensitet eller lägre värme.



**Uttag för kabel  
med plattor/  
elektroder**

**Uttag för  
AC-adapter**



## Inspektera enheten och ladda batteriet

Före användning ska du kontrollera att:

1. Att kabeln inte är trasig.
2. Gelen inte är skadad.
3. Anslutningen mellan kabeln och plattan/elektroden inte är skadad.
4. Enheten är intakt.

### Innan den allra första användningen:

Vi rekommenderar att batteriet laddas upp till 100 %. Det tar ca 5 timmar att ladda det när det är helt tomt.

När batteriet är fulladdat kan det användas i genomsnitt i 4 timmar och 30 minuter.

**Obs!** Om enheten inte har använts på 3 månader ska den laddas.

### STEG 1 – Anslut AC-adaptern till uttaget på enheten



### STEG 2 – För in stickproppen i eluttaget



- Medan batteriet laddas blinkar batterisymbolen på displayen.

Laddning







- När det är fulladdat kommer batterisymbolen visas en kort stund på displayen och försvinner sedan. Tryck på ⏻ strömbrytaren för att se om batteriet är fulladdat.

SV

## Batterisymbol

**Obs!** Medan batteriet laddas fungerar huvudenheten inte.

Display	Innehåll
	Batteriet är fulladdat.
	Batteriet är laddat till hälften.
	Batteriet är nästan helt urladdat.
	Batteriet är urladdat.

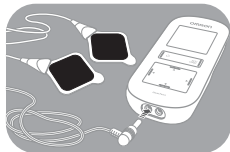
## STEG 3 – Dra ut stickkontakten när batteriet är fulladdat



## Steg för montering

### STEG 1 – Förbered plattor/elektroder

Sätt i kontakten i vänster sida i botten på huvudenheten.



**Obs!** Starta inte enheten förrän plattor/elektroder ligger mot huden.

### STEG 2 – Placera gelen på plattorna/elektrodena

- Ta ut gelen från den förseglade plastpåsen.

**Obs!** Gelen har en film på varje sida om gelen. En film är utan text och den andra sidan har texten "SKIN".

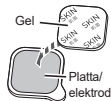
- Ta av filmen utan text.

Plastfilm utan text



SV

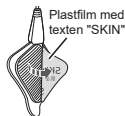
- Placera gelen på plattornas/elektrodenas svarta sida.



**Obs!** Kontrollera att gelen ligger jämnt utan att den böjs och blir bubblig.

## Steg för montering

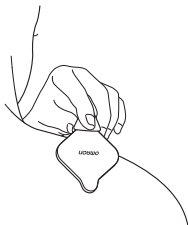
- På ovansidan syns nu texten "SKIN". Ta bort plastfilmen med texten "SKIN" och placera plattorna/elektrodena på huden.



### STEG 3 – Fäst plattorna/elektrodena på huden

Rengör och torka huden så krämer/olja/svett försvinner.

Se till att plattorna/elektrodena fäster mot huden.



**Obs!** Se nästa kapitel när det gäller placering av plattorna/elektrodena.

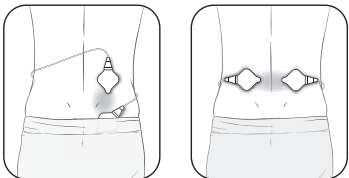
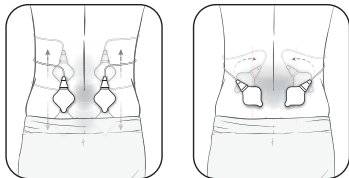
### För optimal behandling:

- ⚠ Placera plattorna/elektrodena på varsin sida om smärtområdet, inte direkt där smärtan är.
  - ⚠ Placera plattorna/elektrodena minst 2,5 cm från varandra för bästa möjliga resultat.
  - ⚠ För att behandlingen ska fungera: använd alltid två plattor/elektroder.
  - ⚠ Plattorna/elektrodena får inte överlappa varandra eller läggas ovanpå varandra.
- Obs!** Koppla ur AC-adaptorn när enheten används.

## Kom igång med din behandling

### STEG 1 – Placering av plattorna/elektrodena

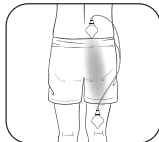
Rengör och torka huden så krämer/olja/svett förfinner.



#### RYGGSLUTET

Fäst båda plattorna/elektrodena på ryggslutet där smärtan sitter.

Placera plattorna/elektrodena på ryggmuskeln, inte mot ryggraden, för optimal behandling.



#### RYGGSLUTET

Fäst en platta/elektrod nedanför och en ovanför området som smärtar, med båda plattorna/elektrodena på samma sida.



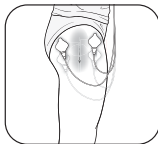
#### LED (ARMBÅGE)

Fäst båda plattorna/elektrodena på varsin sida av leden som smärtar.



#### ARM

Fäst båda plattorna/elektrodena på varsin sida av området som smärtar.

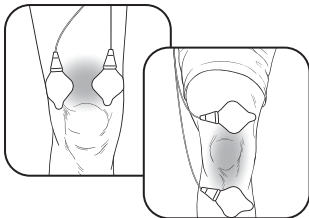


#### BEN (HÖFT OCH LÅR)

Fäst båda plattorna/elektrodena på varsin sida av området som smärtar.

SV

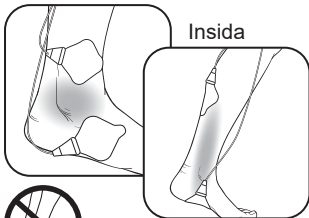
## STEG 1 – Placering av plattorna/elektroderna



### LED (KNÄ)

Fäst båda plattorna/elektroderna ovanför knäet eller ovanför och nedanför leden som smärftar.

Utsida

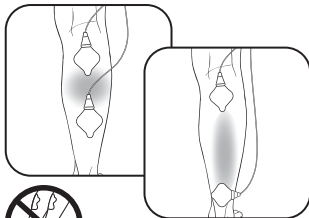


Insida

### FOT (VRIST)

Fäst plattorna/elektroderna till vänster om smärtan sitter på utsidan av vristen/foten. Fäst plattorna/elektroderna till höger om smärtan sitter på insidan av vristen/foten.

⚠ Fäst inte plattorna/elektroderna på båda fotsulorna samtidigt.

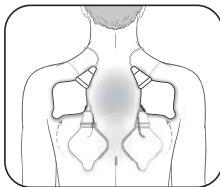
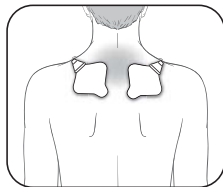


### BEN (VAD)

Fäst båda plattorna/elektroderna på leden som smärftar.

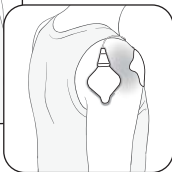
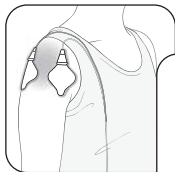
⚠ Plattorna/elektroderna får inte placeras samtidigt på vaderna på båda benen.

## STEG 1 – Placering av plattorna/elektroderna



### AXEL

Fäst båda plattorna/elektroderna på axeln där smärtan sitter.



### AXEL




Fäst en platta/elektrod på framsidan av axeln och den andra på baksidan.



**⚠ Använd inte utrustningen nära hjärtat, på båda sidorna av bröstkorgen eller över bröstet, eftersom tillförseln av elektrisk ström kan orsaka rytmrubbningar som kan vara dödliga.**

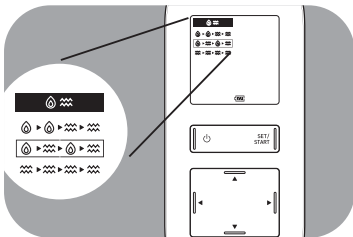
Kom igång med din behandling

## STEG 2 – Välj önskad behandling

Tryck på  (strömbrytaren) för att slå på enheten. Välj 1 av 3 behandlingar med pilknapparna   (upp/ner). Tryck sedan på SET/START för att bekräfta behandlingen.

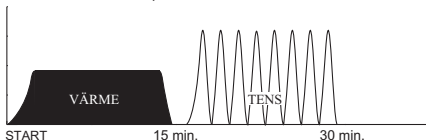
**Obs! Alla behandlingar avslutas automatiskt efter 30 minuter.**  
**Om du vill ändra behandling stäng AV huvudenheten, och slå PÅ den igen.**

Tre behandlingar tillgängliga



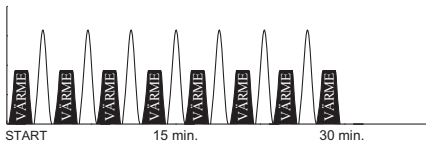
    Behandling

-Värme 15 min., TENS 15 min.



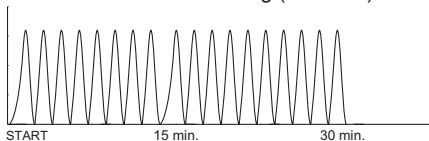
    Behandling

-Korta stunder med VÄRME / TENS/  
VÄRME / TENS alternerar i 30 min.






 Behandling

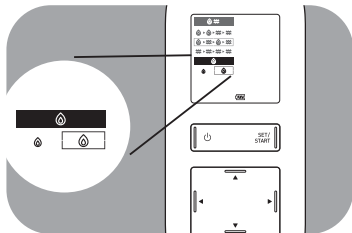
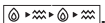
-Endast elektrisk stimulering (i 30 min.).





### STEG 3 – Välj inställning av värme


Välj värme  (låg) eller  (hög) med pilknapparna ◀▶ (vänster/höger). Tryck sedan på SET/START för att bekräfta värmeinställningen.








**Obs! Värmeinställningarna gäller endast behandlingarna**  ▶  ▶  /

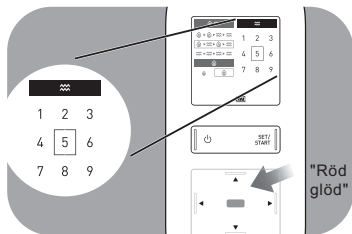


**Obs! Värme  (låg): 42 °C**  
**Värme  (hög): 43 °C**  
 Temperaturen som upplevs kan variera på grund av hudförhållande, ålder, smärtans läge m.m.

## STEG 4 – Välj 1 av 9 TENS-lägen

Välj ett  (TENS-läge) med de 4 piltangenterna. Tryck sedan på SET/START för att bekräfta TENS-läget.

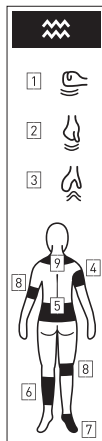
**Obs!** Behandlingarna     och    startar med "HEAT". Röd glöd visas när värmefunktionen är på.



## Så väljer man rätt TENS-läge

Alla enhetens lägen kan användas på de kroppsdelar eller smärtyper som beskrivs i den här handboken. Välj ett läge som känns behagligt för din smärta.

**Obs!** Se enhetens sida för underlätta sessionen.



## STEG 4 – Välj 1 av 9 lägen



Behandlingar utformade för	Exempel på tillstånd	Upplevelse
<b>Läge 1 – Klappa</b>	Stelhet, värk, känsla av stramhet.	En känsla av lågfrekventa klappningar i följd.
<b>Läge 2 – Knåda</b>	Stelhet, värk eller ömhet, muskelknutor, känsla av stramhet.	En serie av medelfrekventa pulseringar och massagehärmande rörelser.
<b>Läge 3 – Gnugga</b>	Stelhet, värk eller ömhet, muskelknutor, känsla av stramhet.	En serie av högfrekventa pulseringar och massagehärmande, gnidande handrörelser.
<b>Läge 4 – Arm</b>	Svullnad, stelhet, värk eller ömhet, muskel- eller nervsmärta.	En serie av låg- till medelfrekventa klappningar och en stickande och pulserande känsla.

SV

## STEG 4 – Välj 1 av 9 lägen



Behandlingar utformade för	Exempel på tillstånd	Upplevelse
<b>Läge 5 – Ryggslutet</b>	Stelhet, värk, muskelspasm, nervsmärta.	En serie av hög- till lågfrekventa stickningar följt av klappningar. Med högre intensitet kan du uppleva en knådande eller massageliknande känsla.
<b>Läge 6 – Ben</b>	Svullnad, trötthet, stelhet, muskel- eller nervsmärta.	En serie av låg- till högfrekventa klappningar och en gnidande känsla.
<b>Läge 7 – Fot</b>	Svullnad, trötthet, frossa, värk eller ömhet.	En serie av klappningar och en lågfrekvent pulserande känsla.
<b>Läge 8 – Led</b>	Svullnad, stelhet, värk eller ömhet.	En serie av medel- till högfrekventa klappningar och en pulserande känsla.
<b>Mode 9 – Axel</b>	Stelhet, värk eller ömhet, känsla av stramhet.	En serie av låg- till högfrekventa klappningar och en pulserande, knådande och massageliknande känsla.

## STEG 5 – Välj önskad intensitetsnivå (1 låg – 20 hög)

Tryck på SET/START för att starta den lägsta intensitetsnivån och öka den sakta genom att trycka på pilknappen ▲ (upp). Du bör nu uppleva en försiktigt pulserande känsla. När huvudenheten är i "TENS"-stimulering kan du välja den önskade intensitetsnivån.

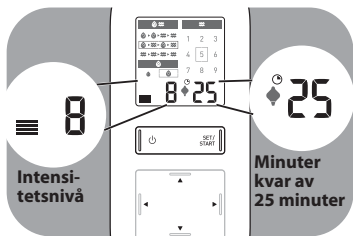
### Hur väljer jag rätt intensitetsnivå för min smärta?

Välj med pilknapparna ▲ ▼ (upp/ned) önskad intensitet. Om stimuleringen känns för svag, öka den med pilen ▲ (upp) till önskat värde. Om stimuleringen känns obekvämt, minska den med pilen ▼ (ned) eller testa ett annat TENS-läge.

## Behandlingens längd

Enheten fungerar i 30 minuter innan den stängs av automatiskt. Högst en 30-minuters behandling per dag, upp till 3 gånger/dag rekommenderas.

Displayen visar hur många minuter som återstår.



SV

## Så hanterar och minskar du din smärta

### När bör jag inleda behandling?

Använd utrustningen så fort du upplever smärta. Starta med en session (enheten stängs av automatiskt efter 30 minuter). Stäng av enheten medan plattorna/elektrodena fortfarande sitter fast på huden.

### Kom åt smärtan tidigt

Om du kommer åt smärtan tidigt kan det förhindra att smärtan blir värre, eller till och med blir kronisk. Det är bättre om du får den under kontroll så snabbt som möjligt så den inte når en hög smärtröskel där den begränsar dagliga aktiviteter.

### Hur länge ska jag använda utrustningen?

Börja med en session à 30 minuter. Låt alltid plattorna/elektrodena sitta kvar på huden när du stänger av enheten. Uppskatta smärtan före och efter behandlingen för att kontrollera framstegen, 1 (låg) till 10 (hög). Avbryt behandlingssessionen om smärtan har minskat eller upphört.

**⚠ Se säkerhetsföreskrifter på sidan 10. Långtidsbehandling och stark stimulering kan orsaka muskeltrötthet och ge biverkningar.**

### När ska jag sluta att använda enheten?

1. Om du upplever någon biverkning (hudirritation/rodnad/sveda, huvudvärk eller andra smärtförmimmelser, eller om du upplever ovanligt obehag).
2. Om smärtan inte minskar, blir mer kronisk eller allvarlig eller kvarstår i mer än fem dagar.

Kom ihåg att enheten inte botar ursprunget till smärtan. Den ger tillfällig lättnad eller minskad smärta så att du ska kunna styra ditt liv och dina aktiviteter bättre.

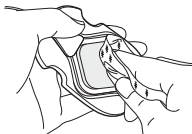
## Rengöring och förvaring

Dynorna och huvudenheten kan rengöras.

**Obs!** Du kan inte rengöra geléerna.

### Rengöra kabeln med plattor/elektroder

1. Ta bort gelen och släng den innan plattan/elektroden rengörs.
2. När plattan/elektroden har blivit smutsig kan den torkas av med en mjuk trasa som är lite fuktad med vatten eller ett neutralt rengöringsmedel.
3. Tvätta inte sladden eller dynorna under rinnande vatten.



4. Låt den lufttorka innan ny gel placeras på plattorna/elektrodena. Använd inte gammal gel.

### Rengöra enheten

1. Stäng av enheten och koppla ur kabeln med plattorna/elektrodena från enheten.
2. Rengör med en trasa som fuktats eller doppats i en neutral (mild) rengöringslösning och torka försiktigt.
  - Använd inte kemikalier (som förtunningsmedel eller bensen).
  - Se till att vatten inte tränger in i enheten.

### När ska gelen bytas?

Om gelen inte fastnar ordentligt på huden eller om mer än 25 % av gelens yta inte kommer i kontakt med huden.

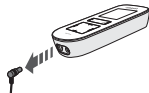
Gel kan bytas ut och finns att köpa.

**Obs!** Se sidan 11.

Så hanterar och minskar du din smärta

### Förvaring av plattorna/elektrodena med gel

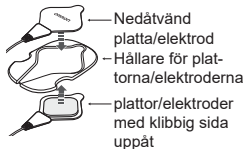
1. Stäng av enheten och lossa sladden från enhetens undersida.



**Obs!** Annars kan kabeln skadas.

2. Avlägsna plattorna/elektrodena från din kropp.

3. Lägg plattorna/elektrodena på hållaren för plattorna/elektrodena med en platta/elektrod på varje sida och plattorna/elektrodenas klibbiga sida mot hållaren för plattorna/elektrodena.



4. Linda kabeln för plattorna/elektrodena med gel runt hållaren för plattorna/elektrodena.



### Förvaring av huvudenheten och plattorna/elektrodena med gel



Förvaringstemperatur  
0 till +40 °C / 30 till 80 % relativ  
luftfuktighet.



**För information om hur enheten ska kasseras, se avsnittet "Korrekt avyttring av denna produkt" på sidan 37.**

## Felsökning


Om något av nedanstående problem inträffar under användning kontrollera först att ingen annan elektrisk anordning finns inom 30 cm. Om problemet kvarstår, se nedanstående tabell.




Om det här händer...	Möjliga orsaker...	Prova den här lösningen...
<b>Upplever ingen intensitet. Mycket svag intensitetsnivå.</b>	Använder du bara en platta/elektrod?	Sätt den andra plattan/elektroden mot huden. Båda plattorna/elektrodena måste användas för att behandlingen ska fungera.
	Har du tagit bort den genomskinliga filmen från gelen?	Ta loss filmen från gelens självhäftande yta.
	Ligger plattorna/elektrodena ovanpå varandra eller överlappar de?	Kontrollera plattorna/elektrodena placering. Se "Placering av plattorna/elektrodena".
	Är kabeln ordentligt ansluten till enheten?	Anslut kabeln på rätt sätt i jacket på enhetens undersida.
	Är intensitetsinställningen för låg?	Tryck på pilknappen ▲ (upp).
	Är gelen skadad?	Byt gelen.
	Batteriet är eventuellt inte tillräckligt laddat.	Ladda batteriet så det blir fullt.
<b>Huden rodnar eller känns irriterad.</b>	Är gelen smutsig?	Byt gelen.
	Behandlingstiden kan vara för lång.	Låt den pågå i mindre än 30 minuter.
	Har de två plattorna/elektrodena fästs på rätt sätt på kroppen?	Se "Placering av plattorna/elektrodena" och fäst dem korrekt.
	Är gelytan upppliten?	Byt båda gelerna samtidigt.

SV

Om det här händer...	Möjliga orsaker...	Prova den här lösningen...
Displayen fungerar inte.	Batteriet kan vara urladdat.	Ladda batteriet så det blir fullt.
	Är batteriet korrekt laddat?	Kontrollera att AC-adaptorn är korrekt ansluten till enheten. Kontrollera att AC-adaptorn är ansluten till ett vägguttag.
Enheten slutar fungera under användning.	Batteriladdningen kan vara extremt låg.	Ladda batteriet så det blir fullt.
	Kabeln med plattor/elektroder kan vara trasig.	Se garantivillkoren.
	Använder du bara en platta/elektrod?  (platt/elektrod-symbolen) visas.	Sätt den andra plattan/elektroden mot huden. Båda plattorna/elektroderna måste användas för att behandlingen ska fungera.
Batterisymbolen är tom eller nästan tom. 	Batteriet är tomt eller nästan tomt.	Ladda batteriet så det blir fullt.

Om det här händer...	Möjliga orsaker...	Prova den här lösningen...
<b>Plattornas/elektrodernas gel fäster inte mot huden.</b>	Har du tagit bort den genomskinliga filmen från gelen?	Ta loss filmen från gelens självhäftande yta.
	Är plattan/elektroden våt? Eller är huden för fuktig?	Lufttorka plattorna/elektroderna eller torka huden.
	Har du krämer/olja/svett på huden?	Rengör och torka huden.
	Gelen kan vara skadad.	Byt gelen.
	Har du för mycket hår på huden?	Raka området så att plattan/elektroden fastnar.
	Har gelerna förvarats i hög temperatur, hög luftfuktighet eller i direkt solljus?	Ersätt båda gelerna.
<b>Huvudenheten eller AC-adaptorn är onormalt het när batteriet laddas.</b>	Huvudenheten eller AC-adaptorn kan skadas.	Koppla genast ur AC-adaptorn från eluttaget och kabeln från huvudenheten. Se garantivillkoren.

Om det här händer...	Möjliga orsaker...	Prova den här lösningen...
<b>◆ visas.</b>	Bara en platta/elektrod har fästs eller så sitter båda plattorna/elektrodena inte fast.	Sätt fast den eller de plattorna/elektrodena som sitter fel, så att båda sitter ordentligt på huden.
	Tog du bort den genomskinliga filmen från gelen?	Ta loss filmen från gelens självhäftande yta.
	Är kabeln ordentligt ansluten till huvudenheten?	Anslut kabeln på rätt sätt i jacket på huvudenhetens undersida.
	Är den häftande ytan på gelen smutsig eller torr?	Byt ut gelerna.
<b>Plattorna/elektrodena blir inte varma. Den röda glöden i pilområdet ▲ ▼ ◀ ▶ syns inte.</b>	Är kabeln ordentligt ansluten till enheten?	Kontrollera att kabeln är korrekt ansluten.
	Kablarna med plattor/elektroder kan vara trasiga.	Se garantivillkoren.
<b>Plattorna/kablarna med gel är för varma på huden och det luktar bränt.</b>	Plattan/elektroden med gel kan vara trasig eller böjd, eller kan kabeln med plattor/elektroder vara kortsluten.	Sluta genast att använda enheten, och läs garantivillkoren.
 <b>E1 visas.</b>	Är kabeln ordentligt ansluten till enheten?	Kontrollera att kabeln är korrekt ansluten. Om felet fortfarande visas kan kabeln vara trasig. Se garantivillkoren.

Om det här händer...	Möjliga orsaker...	Prova den här lösningen...
 <b>E2 visas.</b>	Kabeln med plattor/elektroder kan vara kortsluten.	Sluta genast att använda enheten, och läs garantivillkoren.
 <b>E3 visas.</b>	Fel på enheten.	Enheten kan vara trasig. Sluta genast att använda enheten, och läs garantivillkoren.
 <b>E4 visas.</b>	Enheten har använts vid temperaturer som ligger utanför driftstemperaturen.	Låt enheten ligga i driftstemperaturen +10 till +40 °C ett tag innan du använder den igen.
<b>Driftstiden är kort eller enheten fungerar inte även när batteriet är fulladdat.</b>	Det kan bero på det laddningsbara batteriets livslängd. Men batteriet kan inte bytas ut. Kassera enheten.	

## Tekniska data

Produktkategori	Transkutan elektrisk nervstimulering
Produktbeskrivning	Smärtstillare
Modell (kod)	VärmeTens (HV-F311-E)
Strömkälla	AC-adapter (INGÅNG 100 V–240 V~ 50 Hz–60 Hz, 10–15 VA) Inbyggt litiumjonbatteri (3,7 V; ca 1 510 mAh)
Batteriets hållbarhetstid	Det klarar cirka 500 fullständiga laddningar vid en normal temperatur på 23 °C
Frekvens	Ca 0,7 till 108 Hz
PULS-varaktighet	100 µsec
Högsta utspänning	70 V (vid 500 Ω belastning)
Driftläge	Kontinuerlig drift
Effektstyrning	20 intensitetsnivåer
Temperatur, luftfuktighet, lufttryck vid drift	+10 till +40 °C/30–80 % RH (icke-kondenserande)/ 700–1 060 hPa
Temperatur, luftfuktighet, lufttryck vid förvaring	0 till +40 °C/30–80 % RH (icke-kondenserande)/ 700–1 060 hPa
Temperatur vid batteriladdning	+5 till +35 °C
Temperatur, luftfuktighet, lufttryck vid transport	-20 till +60 °C/10–95 % RH (icke-kondenserande)/ 700–1 060 hPa
Vikt	Ca 220 g

Yttermått	Ca 71 (B) × 165 (H) × 30,5 (D) mm
Innehåll i förpackningen	Huvudenhet, kabel med plattor/elektroder, hållare för plattor/elektroder, geler (2 par), användarhandbok, AC-adapter
Klassifikationer	Intern drift (användning), klass II (AC-adapter), typ BF (patientansluten del: gel), Enhet: IP22, kabel med kontaktdynor: IPX1, nätadapter: IP22
Maximal temperatur för den tillämpade delen	Högst +43 °C

SV

**Obs!** De här specifikationerna kan komma att ändras utan föregående meddelande.

Den här OMRON-produkten har tillverkats i enlighet med det stränga kvalitetssystemet för OMRON HEALTHCARE Co., Ltd, Japan.

Konstruerad med en minsta livslängd på 5 år, förutom gelen. Gelerna kan användas upp till 30 gånger.



















IP-beteckningar är kapslingsklasser för elektriskt materiel i enlighet med IEC 60529.

Apparaten är skyddad mot solida främmande föremål på 12,5 mm i diameter och som är större än till exempel ett finger, samt mot vattendroppar som faller vertikalt och kan orsaka problem under normal drift. Nätadaptern är skyddad mot solida främmande föremål på 12,5 mm i diameter och som är större än till exempel ett finger, samt mot vattendroppar som träffar den i vinkel och kan orsaka problem under normal drift.

Rapportera alla allvarliga incidenter som har uppstått i samband med denna enhet till tillverkaren och den behöriga tillsynsmyndigheten i den medlemsstat där du är bosatt.

**CE0197** Enheten uppfyller kraven i EG-direktivet 93/42/EEG (medicintekniska direktivet).

## Tekniska data

Beskrivning av symbolerna kan beroende på modell hittas på själva produkten, produktens förpackning eller IM			
	Den här produkten ska inte användas av personer med medicinska implantat, t.ex. pacemakers, artificiella hjärt- och lungsystem eller andra elektroniska, livsuppehållande system.		
	Patientansluten del – BF Grad av skydd mot elektrisk stöt (läckström)		
IP XX	Graden av ingångsskydd anges av IEC 60529		Symbol för eurasisk överensstämmelse
	Serienummer		Användaren måste läsa användningsinstruktionerna
	Visning av kontaktens polaritet		Klass II-utrustning
	CE-märkning		Temperaturbegränsning
	Fuktighetsbegränsning		Luftrycksbegränsning
	Likström		Växelström
	Endast för inomhusbruk		Medicinteknisk produkt
	Tillverkningsdatum		Unik produktidentifiering
	Utgångsdatum		

## Viktig information gällande EMC (elektromagnetisk kompatibilitet)

HV-F311-E som tillverkats av OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. uppfyller kraven i standarden EN60601-1-2:2015 om elektromagnetisk kompatibilitet (EMC). Ytterligare dokumentation i enlighet med denna EMC-standard finns hos OMRON HEALTHCARE EUROPE på den adress som anges i denna bruksanvisning eller på [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com). Se EMC-informationen för HV-F311-E på webbplatsen.



***Korrekt avyttring av denna produkt  
(Avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter)***

När denna märkning visas på produkten eller i dess tillhörande litteratur, så betyder det att produkten inte får avyttras tillsammans med hushållsavfall när den är förbrukad. För att förhindra eventuella skador på miljön eller människors hälsa från okontrollerad avfallshantering ska du separera produkten från de vanliga soporna och återvinna den på ett ansvarsfullt sätt för att främja hållbar återanvändning av materiella resurser.

Hushållsanvändare kan antingen kontakta återförsäljaren eller en återvinningsstation för mer information om hur produkten kan återvinnas miljövänligt.

Kommersiella användare ska kontakta sin leverantör och kontrollera villkoren i inköpsavtalet. Den här produkten ska inte blandas med annat kommersiellt avfall för avyttring.

## Garanti

Tack för att du har köpt en produkt från OMRON. Den här produkten har konstruerats av högkvalitativa material, och stor omsorg har lagts på tillverkningen. Den har konstruerats för att erbjuda dig hög komfort, förutsatt att den används på rätt sätt och underhålls enligt beskrivningarna i den här bruksanvisningen.

Den här produkten omfattas av garanti från OMRON under en period på 3 år efter inköpsdatumet. OMRON garanterar korrekt konstruktion, hantverk och material hos den här produkten. Under garantiperioden åtar sig OMRON att, utan kostnad för arbete eller delar, reparera eller byta ut defekta produkter eller delar.

**Den här garantin omfattar enbart produkter som köpts i Europa, Ryssland och andra OSS-länder, Mellanöstern och Afrika.**


Garantin omfattar inget av följande:

- a. Transportkostnader och transportrisker.
- b. Reparationskostnader och/eller defekter som orsakats av att reparation utförts av obehöriga personer.
- c. Periodiska kontroller och underhåll.
- d. Fel eller slitage på tillval eller tillbehör utöver själva huvudenheten, om det inte uttryckligen garanteras ovan.
- e. Kostnader till följd av nekad fordran (avgift tas ut för dem).
- f. Alla sorters skador, inklusive personskador som orsakats av misstag eller felanvändning.

Om (garanti)service krävs ber vi dig att kontakta återförsäljaren som du köpte produkten av, eller en auktoriserad OMRON-återförsäljare. Du kan hitta adressen på produktförpackningen/-dokumentationen eller hos din specialiserade återförsäljare. Om du har problem med att hitta OMRONs kundtjänst kan du hitta kontaktuppgifterna på vår webbplats ([www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com)).

Reparation eller byte under garantin berättigar inte till förlängning eller förnyande av garantiperioden.

Garantin beviljas enbart om produkten returneras i sin helhet tillsammans med den ursprungliga fakturan/kontantkvittot som återförsäljaren har utfärdat till kunden. OMRON förbehåller sig rätten att neka garantiservice om något i de inlämnade uppgifterna är otydligt.

<b>Tillverkare</b> 	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPAN		
<b>EU-representant</b> <table border="1" data-bbox="244 619 360 666"> <tr> <td data-bbox="244 619 300 666">EC</td> <td data-bbox="300 619 360 666">REP</td> </tr> </table>	EC	REP	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, NEDERLÄNDERNA <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
EC	REP		
<b>Importör i EU</b>			
<b>Produktionsenhet</b>	<b>OMRON DALIAN Co., Ltd.</b> No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Kina		
<b>Dotterbolag</b>	<b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK <a href="http://www.omron-healthcare.com/distributors">www.omron-healthcare.com/distributors</a>		
	<b>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH</b> <a href="http://www.omron-healthcare.com/distributors">www.omron-healthcare.com/distributors</a>		
	<b>OMRON SANTÉ FRANCE SAS</b> <a href="http://www.omron-healthcare.com/distributors">www.omron-healthcare.com/distributors</a>		