

Kurzanleitung

OMRON HeatTens

Heat (Wärme) und Transkutane Elektronische Nerven Stimulation

Verwendungszweck

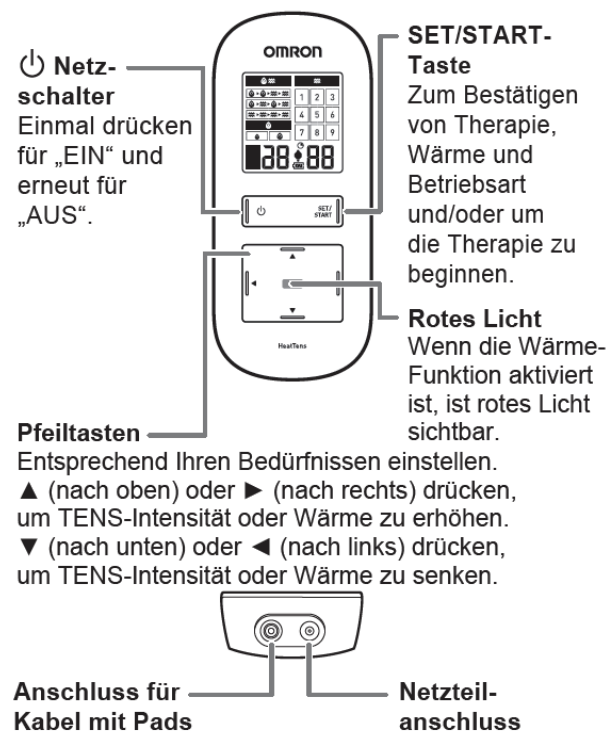
Ihr OMRON HeatTens ist ein Schmerztherapiegerät, welches zur Reduzierung und Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen, Steif- und Taubheit im Rücken, Schulter und den Extremitäten eingesetzt werden kann. Die Wärme, welche die Pads je nach gewählter Therapieform abgeben, entspannt den Muskel und verbessert die Durchblutung zusätzlich. Die TENS Therapie unterstützt gezielt folgende Anwendungsziele:

- die Weiterleitung der Schmerzinformation zu blockieren
- die Freisetzung von Endorphinen (natürlichen Schmerzmitteln) auszulösen
- die Förderung der Durchblutung (durch wiederholte Muskelanspannung und -entspannung)

Sicherheitshinweise

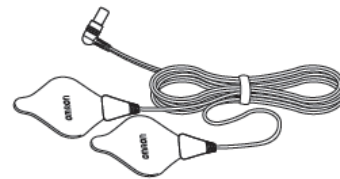
Bitte beachten Sie vor der ersten Inbetriebnahme die ausführlichen Sicherheitshinweise in der Gebrauchsanweisung.

Tasten und Funktionen



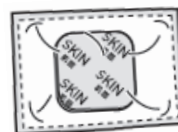
Kabel mit Pads

Die Elektroden (Pads) sind fest mit dem Kabel verbunden




Gels (1 Paar pro Beutel)

Die sog. Gels werden auf die Pads geklebt und haften mit der freiliegenden Seite auf der Haut



Vorbereitung Inbetriebnahme

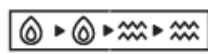
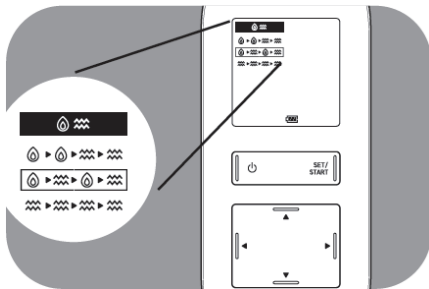
1. Zuerst Akku über Netzteil vollständig aufladen (), anschliessend Kabel mit Pads anschliessen.
2. Gels auf der dunklen Stelle der Pads (= Elektroden) anbringen und darauf achten, dass die Seite „SKIN“ oben zu liegen kommt. Die Schutzfolie behutsam entfernen, um eine Beschädigung des Gels zu vermeiden.
3. Nun die zweite Schutzfolie der Gels (beschriftet mit „SKIN“, zu Deutsch Haut) vorsichtig abziehen.

Positionieren der Pads

Pads direkt auf der Haut der zu behandelnden Körperstelle anbringen (Wichtig: die Hautoberfläche muss frei von Fett, Lotion, Körperöl, Schweiß, usw. sein). Beachten Sie die Grafiken mit den Hinweisen, wo Pads angebracht werden können. Hinweis: Es müssen immer beide Pads auf dem Körper angebracht werden damit der Stromkreis geschlossen ist und das Gerät eingeschaltet werden kann.

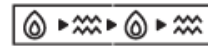
Inbetriebnahme

- Wählen Sie eine der **3 Therapieformen**. Schalten Sie dazu das Gerät ein (⏻). Mittels der Pfeiltasten können Sie im Anzeigefeld navigieren. Eine Behandlung dauert jeweils 30 min.



INTERVALL: **Wärme 15 min - TENS 15 min**
⇒ auf Wärme folgt TENS

oder



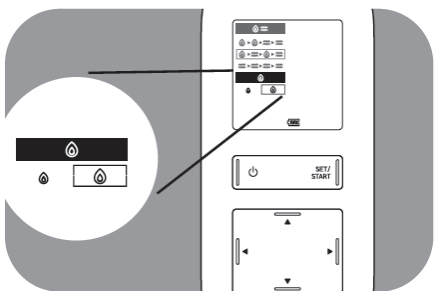
INTERVALL: **Wärme - TENS - Wärme - TENS**
⇒ abwechselnd in kurzer Folge während **30 min**

oder



INTERVALL: **TENS während 30 min**
⇒ nur TENS ist aktiviert

- Wählen Sie eine von **2 Wärmeeinstellungen**. Mit den Pfeiltasten können Sie die Auswahl bestimmen. Hinweis: Während der Behandlung leuchtet jeweils ein rotes LED, solange die Pads Wärme abgeben.



Wärme (Niedrig) kleine Flamme auf Display

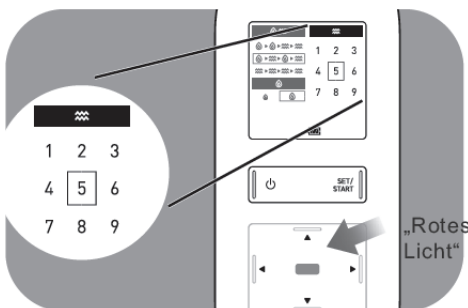
oder

Wärme (Hoch) grosse Flamme auf Display

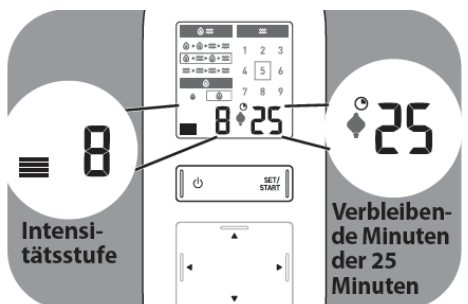
Bitte beachten Sie, dass die Wärme-Funktion nur für folgende beiden Therapieformen gilt



- Wählen Sie eine von **9 Betriebsarten**. Mit den Pfeiltasten können Sie die Auswahl bestimmen. Hinweis: auf der Geräteseite finden Sie eine Grafik mit den 9 Nummern für Betriebsarten / Körperstellen.



Therapien abgestimmt auf	Möglicher Zustand	Empfindung
Betriebsart 1 – Klopfen	StEIFheit, Empfindlichkeit, Spannungsgefühl.	Aufeinanderfolge von Klopfen mit geringer Geschwindigkeit.
Betriebsart 2 – Kneten	StEIFheit, empfindlich oder schmerzhaft, verspannte Muskeln, Spannungsgefühl.	Aufeinanderfolge von Pulsieren mit mittlerer Geschwindigkeit, um eine Massage zu imitieren.
Betriebsart 3 – Reiben	StEIFheit, empfindlich oder schmerzhaft, verspannte Muskeln, Spannungsgefühl.	Aufeinanderfolge von Pulsieren mit hoher Geschwindigkeit, um reibende Hände zu imitieren.
Betriebsart 4 – Arm	Schwellung, StEIFheit, empfindlich oder schmerzhaft, Muskel- oder Nervenschmerzen.	Aufeinanderfolge von Klopfen, Kribbeln und Pulsieren mit geringer bis mittlerer Geschwindigkeit.
Betriebsart 5 – Unterer Rücken	StEIFheit, Empfindlichkeit, Muskelkrämpfe oder Nervenschmerzen.	Aufeinanderfolge von Kribbeln mit hoher bis geringer Geschwindigkeit, gefolgt von Klopfen. Bei höherer Intensität fühlen Sie möglicherweise ein Kneten oder massageähnliche Empfindungen.
Betriebsart 6 – Bein	Schwellung, Ermüdung, StEIFheit, Muskel- oder Nervenschmerzen.	Aufeinanderfolge von Klopfen und Reiben mit geringer bis mittlerer Geschwindigkeit.
Betriebsart 7 – Fuß	Schwellung, Ermüdung, Frösteln, empfindlich oder schmerzhaft.	Aufeinanderfolge von Klopfen, Pulsieren mit geringer Geschwindigkeit.
Betriebsart 8 – Gelenk	Schwellung, StEIFheit, empfindlich oder schmerzhaft.	Aufeinanderfolge von Klopfen, Pulsieren mit mittlerer bis hoher Geschwindigkeit.
Betriebsart 9 – Schulter	StEIFheit, empfindlich oder schmerzhaft, Spannungsgefühl.	Aufeinanderfolge von Klopfen, Pulsieren, Kneten und massageähnliche Empfindungen mit geringer bis hoher Geschwindigkeit.



- Wählen Sie die passende **Intensitätsstufe von 1 bis 20** (vgl. Bildtafel oberhalb).
Links: Mit der Pfeiltaste können Sie jederzeit die Intensität der Behandlung Ihren Bedürfnissen anpassen.
Rechts: Hier sehen Sie die Restdauer der Behandlung (jede Behandlung dauert 30 min).