



# ***Smart TENS***<sup>TM</sup>

*Instructions d'utilisation*

*body clock*

*Le Smart TENS est une méthode de pointe pour soulager la douleur, non médicamenteuse. Ce TENS numérique est un appareil puissant, facile à utiliser, sophistiqué et apaisant. Il a 4 modes de réglages pour une utilisation facilitée.*

*TENS est reconnu comme solution hautement efficace pour soulager la douleur et recommandé par les professionnels de santé.*

*TENS est non médicamenteux et sans effets secondaires connus. Il peut être utilisé avec toute autre médication nécessaire.*

### **Explication des symboles sur l'appareil**



*Appareil présentant un degré particulier de protection contre les chocs électriques en particulier en ce qui concerne les courants de fuite autorisés ayant une partie appliquée de type F (d'appoint).*



*Mise en garde : se référer aux documents fournis, tels que ce manuel d'instructions.*



*Indique que le produit ne doit pas être jeté aux ordures ménagères*

## Table des matières

<i>TENS, qu'est-ce que c'est ?</i> .....	3
<i>Précautions et contrindications.</i> .....	4
<i>Commandes du Smart TENS</i> .....	5
<i>Fonctions supplémentaires</i> .....	5
<i>Réglages du Smart TENS</i> .....	6
<i>Utiliser Smart TENS</i> .....	8
<i>Foire aux questions et dépannage</i> .....	10
<i>Données techniques</i> .....	11

### ***TENS, qu'est-ce que c'est ?***

*TENS (Stimulation nerveuse électrique transcutanée) fonctionne grâce au passage d'impulsions électriques douces à travers la peau, au moyen d'électrodes à autocollants, dans les terminaisons nerveuses qui se trouvent en-dessous. Les impulsions du TENS aident votre corps à produire ses propres substances contre la douleur, telles que les endorphines.*

### ***Dans quelle situation utiliser le TENS ?***

*TENS peut être utilisé pour de nombreuses douleurs aiguës et chroniques comme le mal de dos, les douleurs dans les épaules, l'arthrite, la sciatique, les blessures de sport, la migraine, les douleurs dues aux règles et les douleurs post opératoires.*

#### **Garantie**

*Votre appareil Smart TENS est garanti pour une période de 1 an contre les défauts de fabrication.*

*\*La garantie ne comprend pas les câbles, les électrodes ou les piles.*

## **Précautions et contrindications.**

1. **NE PAS** utiliser le SMART TENS si vous portez un pacemaker.
2. Consultez votre médecin avant toute utilisation si vous souffrez de problèmes cardiaques, douleurs non diagnostiquées, si vous possédez des implants métalliques, ou en cas de doute quel qu'il soit.
3. Le TENS ne doit **PAS** être utilisé avant la 37ème semaine de grossesse.
4. Ne jamais utiliser le TENS pour masquer une douleur non diagnostiquée car un traitement urgent relatif à celle-ci pourrait être nécessaire.
5. Si vous êtes enceinte, **NE PAS** placer les électrodes sur l'abdomen.

## **Précautions générales**

1. **NE PAS** utiliser cet appareil sans avoir lu ces instructions auparavant.
2. **NE PAS** immerger le Smart TENS dans quelque liquide que ce soit.
3. **NE PAS** le placer près de toute source excessive de chaleur ou le mettre en marche en présence de gaz inflammable.
4. **NE PAS** jeter cet appareil sur une surface dure.
5. **NE PAS** tenter de démonter Smart TENS.
- 6 Utiliser uniquement les piles et les électrodes spécifiées.
7. Si l'appareil est endommagé, ne pas l'utiliser. Le retourner au fournisseur.
8. Enlever les piles lorsqu'il n'est pas utilisé.
9. **NE PAS** utiliser en conduisant ou en manipulant des machines potentiellement dangereuses ou pendant l'utilisation d'un microondes.
10. Tenir éloigné de la portée des enfants.
11. **NE PAS** placer les électrodes sur ou près des yeux, dans la bouche, sur le devant ou les côtés du cou, autour de la tête, du cœur, ou d'une zone de peau lésée, souffrant d'inflammation, infectée ou insensible. Les électrodes devront être en règle générale seulement appliquées sur une peau normalement sensible, sauf sous contrôle médical.
12. **NE PAS** utiliser en présence de tuberculose, de tumeur maligne ou d'une tension artérielle très basse ou très haute, de fièvre ou de maladie inflammatoire aiguë, sauf sous contrôle médical.

## Commandes du Smart TENS



## Affichage utilisateur

Détecteur de charge apparaît si une électrode se détache de la peau. L'intensité retombera à zéro.

Largeur d'impulsion : Affichage de 2 à 200 µ.



Indicateur de piles basses clignote lorsque les piles sont faibles.

Indicateur de mode : indique le mode en cours d'utilisation

Barre de chargement indique le niveau d'intensité pour chaque Canal.

Affichage minuteur

## Réglages du Smart TENS

Vérifier le contenu suivant :

- 1 x Smart TENS
- 1 x Sachet de 4 électrodes auto-adhésives
- 2 x Câbles
- 2 x Piles AA
- 1 x Cordon cou
- 1 x Housse de transport

### L'assemblage

a) Appuyer sur le clip ceinture à l'arrière du Smart TENS et le tourner dans une direction pour découvrir le compartiment à piles (voir fig. 1, page 7).

b) Ouvrez le compartiment à pile et insérez les 2 piles AA (voir fig. 2 page 7), en vérifiant que les bornes positive (+) et négative (-) sont correctement positionnées, de la manière indiquée sur le compartiment à pile. Remettre la coque en place.

c) Prendre deux des câbles violets et insérer chacune des fiches de câble noires (à chaque extrémité de câble) dans les prises sur le haut du Smart TENS (voir fig. 3, page 7).

d) Insérer les broches à l'autre extrémité des câbles dans les fiches attachées aux électrodes collantes. Ne pas retirer les électrodes de leur socle à cette étape (voir fig. 4, page 7).

e) Si vous le désirez, vous pouvez attacher le cordon de cou mains libres, qui vous permet de pendre votre Smart TENS au cou pendant le travail (voir fig. 5, page 7).



Figure 1

### **Insérer les piles**

*Appuyer sur le clip ceinture et le tourner pour voir le compartiment à piles*



Figure 2

*Ouvrir le compartiment à piles et insérer les piles.*



Figure 3

### **Connexion des câbles**

*Insérer les deux fiches de câble dans les prises.*

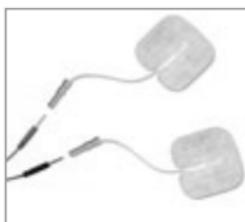


Figure 4

### **Connexion des électrodes**

*Insérer une fiche rouge et noire (à l'extrémité de chaque câble) dans chaque paire d'électrodes.*



Figure 5

### **Utilisation du cordon de cou**

*Passer la boucle du cordon dans le trou au bas de l'appareil. Faire passer l'autre extrémité du cordon à travers la boucle et tirer.*



*Avant la première utilisation du Smart TENS, veuillez vous familiariser avec les contraindications et mises en garde en page 4.*

## Utiliser votre Smart TENS

Le Smart TENS a 4 modes TENS. Chacun a été conçu pour fournir une sensation différente.

Vous pouvez utiliser tout mode du TENS pour traiter votre douleur. Le tableau ci-dessous présente une brève description des sensations apportées par chaque mode :

<b>Mode</b>	<b>Description</b>
<b>CONSTANT</b>	Les impulsions sont continues. C'est une sensation de picotement et trouve son fondement sur la théorie du contrôle de transmission de la douleur.
<b>BURST</b>	Les impulsions sont intermittentes dans un cycle régulier, le signal de l'appareil est émis par éclats (bursts). Cela ressemble à un battement de cœur et trouve son fondement dans l'acupuncture comme la théorie de libération d'endorphine ou TENS.
<b>MASSAGE</b>	L'impulsion augmente et diminue en cycle réguliers, en créant une sensation de massage.
<b>MIXED (Dispersion dense)</b>	Réglage mixte, 3 sec. mode Constant et 3 sec. en mode Burst, décrit plus haut, puis ce cycle se répète.

### Commencer le traitement

1. Sortir soigneusement les électrodes du socle en plastique avec l'index et le pouce. Les placer sur votre corps selon les modèles de placement d'électrodes.
2. Allumer l'appareil en appuyant sur le bouton on/off. Votre appareil se met en marche la première fois en mode Constant de manière automatique.
3. Commencer en appuyant sur le bouton CH 1+. Chaque fois que vous appuyez sur ce bouton, une « demi-lune » apparaît sur l'écran, qui se multiplie et grossit à mesure que l'intensité augmente.
4. Vous commencez à sentir un picotement. Recommencer le point n° 3 avec le bouton CH2+. La sensation est présente maintenant dans les deux ensembles d'électrodes.

5. **Bouton Mode** Le Smart TENS a 4 modes, comme le décrit le tableau page 8. Ces modes peuvent être choisis en appuyant sur le bouton Mode pour choisir celui que vous trouvez le plus confortable. Varier les modes aide à éviter ou à retarder l'accoutumance de votre corps à un réglage en particulier.

6. **Réglage de la largeur d'impulsion** : un supplément qui donne de la souplesse à votre appareil TENS. Augmenter ou diminuer la largeur d'impulsion augmente ou diminue la sensation sur les électrodes. Totalement réglable entre 20 $\mu$  et 250 $\mu$  en paliers de 10 $\mu$  pour tous les modes sur le Smart TENS et peut être changé avec la touche PW. ( $\mu$  = microsecondes)

7. **Bouton Minuteur (timer)** : permet de régler la durée du traitement. Il y a 5 réglages : Continu, 15 min, 30 min, 45 min and 60 min.

8. Continuer la stimulation aussi longtemps que vous en aurez besoin mais préférablement pas moins de 30 min., sauf si vous ressentez une gêne.

9. Certaines personnes atteignent le soulagement de la douleur après de courtes périodes. D'autres auront besoin d'utiliser leur TENS beaucoup plus longtemps.

10. Si vous continuez la stimulation durant plusieurs heures, vérifiez que vos électrodes auto-adhésives n'ont pas séché. Si c'est le cas, humectez-les légèrement. Si les électrodes viennent à sécher, cela peut causer des irritations bénignes de la peau.

11. Toujours vérifier que l'appareil est éteint avant de retirer les câbles. Ne pas tirer sur les câbles. Toujours retirer les fiches de câbles de leurs prises en prenant les fiches entre l'index et le pouce.

### **Information supplémentaire**

**Arrêt automatique** : lorsque les niveaux d'intensité sont à zéro et que l'appareil n'a pas été utilisé pendant environ 5 minutes, il s'arrêtera automatiquement.

**Fonction Mémoire** : le Smart TENS a une fonction mémoire qui sauvegarde les derniers réglages pour l'utilisation suivante.

## **TENS Foire aux questions**

**Q Cette méthode est-elle sûre ?**

**R** Oui, TENS est fréquemment utilisé pour soulager la douleur et recommandé par les professionnels de la santé.

**Q Puis-je l'utiliser avec d'autres médicaments ?**

**R** Oui. TENS est un produit non médicamenteux que vous pouvez utiliser avec toute autre médication comprenant le paracétamol.

**Q Dans le traitement de quelles maladies TENS peut-il être utilisé ?**

**R** TENS peut être utilisé dans le traitement de nombreuses douleurs. En cas de doute sur l'utilisation du TENS veuillez consulter votre médecin ou contacter Body Clock Health Care au 020 8532 9595.

**Q Puis-je utiliser le Smart TENS durant le travail ?**

**R** Ce n'est pas recommandé. Il ne possède pas le bouton BOOST à utiliser durant les contractions. Pour des informations sur l'utilisation du TENS durant le travail, visiter [www.BabycareTENS.com](http://www.BabycareTENS.com) ou appeler le 08452309737.

## **Questions sur le dépannage**

**Q Pourquoi la stimulation ne semble plus aussi puissante après avoir utilisé Smart TENS durant une certaine période ?**

**R** Augmentez l'intensité, vous êtes peut-être habitué à un réglage bas.

**Q Pourquoi la stimulation semble forte mais inefficace ?**

**R** Il faut peut-être replacer les électrodes, n'oubliez pas d'éteindre le Smart TENS avant de les replacer.

**Q Pourquoi la sensation ne semble pas suffisamment puissante même en position d'intensité haute ?**

**R** Les piles ont peut-être besoin d'être changées.

## Données techniques

<b>Affichage</b>	8 afficheurs à sept segments numériques pour environ 95 segments		
<b>Modes opératoires</b>	<p>Quatre modes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Constant</li> <li>• Burst : 32Hz-2, burst par seconde 8 impulsions par éclat (burst)</li> <li>• Massage - 100Hz - fréquence fixe modulée sur la largeur d'impulsion</li> <li>• Mixed - 3 secondes en mode 1, 3 secondes en mode 2, répétition</li> </ul>		
	<i>Fréq. (Hz) d'impulsion</i>	<i>Largeur (µs) d'impulsion</i>	<i>Affichage d'impulsion</i>
Constant	100	20-250	CONSTANT
Burst	32	20-250	BURST
Massage	100	20-250	MASSAGE
Mixed	32 and 100	20-250	MIXED
<b>Minuteur</b>	Compte à rebours minuteur 5 réglages Continu (g) 15 minutes (g) 30 minutes (g) 45 minutes (g) 60 minutes		
<b>Arrêt automatique</b>	5 minutes		
<b>Canal de sortie</b>	Canal double		
<b>Tension de sortie</b>	0-60 V réglable en 15 paliers (Charge 500Ω, crête à 0)		
<b>Intensité de sortie</b>	0-120 mA réglable en 15 paliers (Charge 500Ω). Niveau d'intensité retombe à 0 après un changement de mode		
<b>Signal de sortie</b>	Bi-phasique asymétrique rectangulaire		
<b>Câbles</b>	Câbles de sortie isolés CE		
<b>Détecteur de charge</b>	Détection de contact entre l'appareil et la peau		
<b>Piles</b>	2 x 1,5 V AA (Type LR6)		
<b>Détecteur piles basses</b>	2,2 V ± 0,2 V		



Medical Devices Directive 93/42/EEC Annex V

***Body Clock Health Care Ltd***

*108 George Lane,  
South Woodford,  
London  
E18 1AD  
United Kingdom*

*Tel (+44) (0)20 8532 9595*

*Fax (+44) (0)20 8532 9551*

*www.bodyclock.fr*

*e-mail ventes@bodyclock.fr*

*body clock*