

## Οδηγίες χρήσης

### Helix Rocket Tens\* Therapy Pen

Πλάτη, γόνατα, ώμους, γοφούς, αυχένα και πολλά άλλα.

9 επίπεδα έντασης

Διπλή κεφαλή παλμών

Μονή κεφαλή ακριβείας

Επίπεδη κεφαλή για μεγαλύτερα μέρη του σώματος

#### Σημαντικές οδηγίες ασφαλείας

**Διαβάστε και ακολουθήστε όλες τις παρακάτω προφυλάξεις, προειδοποιήσεις και οδηγίες, πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν.**

**Μπορεί να προκληθεί τραυματισμός από τη λανθασμένη χρήση.**

**Αποθηκεύστε αυτές τις οδηγίες.**

#### Οδηγίες

Σας ευχαριστούμε για την αγορά σας. Το Helix Rocket Tens\* Therapy Pen, έχει σχεδιαστεί για να λειτουργεί ΧΩΡΙΣ καλώδια και ΧΩΡΙΣ αυτοκόλλητα επιθέματα, κάνοντας βολικό τον τρόπο που χρησιμοποιείτε την τεχνολογία TENS, για την ανακούφιση του πόνου.

**Για την ασφάλειά σας, διαβάστε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν τη χρήση. Αποθηκεύστε αυτές τις οδηγίες.**

**Ενδείξεις χρήσης:** Να χρησιμοποιηθεί για προσωρινή ανακούφιση του πόνου που σχετίζεται με τους πιασμένους και πονεμένους μύες στους ώμους, τη μέση, την πλάτη, τον αυχένα, τα άνω άκρα (χέρια), και κάτω άκρα (πόδια), λόγω της καταπόνησης από την γυμναστική και τις δουλειές του σπιτιού.

#### Η συσκευασία περιλαμβάνει:

- Την κύρια συσκευή με μία κεφαλή προ-εγκατεστημένη
- 2 επιπλέον εναλλασσόμενες κεφαλές
- Εγχειρίδιο οδηγιών

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

### ! ΚΙΝΔΥΝΟΣ

**Κίνδυνος πνιγμού- μικρά κομμάτια. ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ. ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ. Μην κάνετε τροποποιήσεις σε αυτό το προϊόν. Αυτή η συσκευή μπορεί να προκαλέσει θανατηφόρες διαταραχές του καρδιακού ρυθμού σε ορισμένα άτομα.**

**Μην χρησιμοποιείτε το Helix Rocket με τις παρακάτω αναγραφόμενες συσκευές:**

1. Άλλες συσκευές TENS.
2. Βηματοδότη, εμφυτευμένο απινιδωτή, εμφυτευμένες μεταλλικές ή ηλεκτρονικές συσκευές. Η χρήση με αυτές τις συσκευές, μπορεί να προκαλέσει ηλεκτρικές παρεμβολές, εγκαύματα, ηλεκτροπληξία ή θάνατο.
3. Ιατρικές ηλεκτρονικές συσκευές που υποστηρίζουν τη ζωή, όπως αναπνευστήρας, τεχνητή καρδιά ή τεχνητός πνεύμονας.

**Για τις κλινικές και τα νοσοκομεία: Μην χρησιμοποιείτε το Helix Rocket με τις παρακάτω αναγραφόμενες συσκευές:**

1. Σε κοντινή απόσταση από εξοπλισμό μικροκυμάτων ή θεραπείας βραχέων κυμάτων ΜΕ. Ο εξοπλισμός ΜΕ μπορεί να προκαλέσει αστάθεια στην έξοδο του Helix Rocket.
2. Ενώ ένας ασθενής είναι συνδεδεμένος με χειρουργικό εξοπλισμό ΜΕ υψηλής συχνότητας. Αυτό μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα στο δέρμα ή να προκαλέσει βλάβη στο Helix Rocket.
3. Κοντά ή κατά τη χρήση ηλεκτρονικού εξοπλισμού παρακολούθησης, όπως καρδιακά μόνιτορ ή συναγερμοί ECG. Αυτές οι συσκευές ενδέχεται να μην λειτουργούν σωστά ενώ το Helix Rocket είναι σε χρήση.

### ! Προειδοποίηση

**Συμβουλευτείτε το γιατρό σας προτού χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν:**

- Εάν λαμβάνετε επαγγελματική θεραπεία για τον πόνο.
- Εάν πάσχετε από πολύ σοβαρή ασθένεια.

**Σταματήστε τη χρήση του προϊόντος και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας:**

- Εάν ο πόνος δεν βελτιώνεται, μετατρέπεται σε χρόνιο ή σοβαρό ή διαρκεί για περισσότερες από 5 ημέρες.
- Εάν νοιώσετε οποιοδήποτε δερματικό ερεθισμό ή έγκαυμα.
- Εάν νοιώσετε οποιαδήποτε ανεπιθύμητη αντίδραση από αυτή τη συσκευή.

**Μην χρησιμοποιείτε:**

- Εάν είστε ή νομίζετε ότι είστε έγκυος.
- Σε παιδιά.
- Κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως.
- Σε οποιοδήποτε άτομο, το οποίο δεν είναι ικανό να χρησιμοποιήσει τη συσκευή από μόνο του.
- Σε οποιοδήποτε άτομο, το οποίο δεν είναι ικανό να εκφράσει τις σκέψεις του.

- Εάν έχετε διαγνωστεί ή πάσχετε από καρδιακή ασθένεια.
- Εάν έχετε διαγνωστεί με ή υποψιάζεστε ότι πάσχετε, από επιληψία.

**Μην χρησιμοποιείτε στα παρακάτω μέρη του σώματος:**

- Κεφάλι, στόμα, γλώσσα, μάτια, αυτιά ή οποιοδήποτε μέρος του προσώπου.
- Μπροστά από το λαιμό (περιοχή καρωτιδικού κόλπου), πάνω ή κοντά στο λάρυγγα.
- Στα πέλματα των ποδιών, τα δάχτυλα ή τα ακροδάχτυλα.
- Οπουδήποτε κοντά στην καρδιά.
- Πάνω ή κοντά στα γεννητικά όργανα.
- Πάνω ή κοντά περιοχή του πρωκτού

**Μην χρησιμοποιείτε πάνω σε δέρμα με αυτές τις συνθήκες:**

- Εξανθήματα
- Ανοιχτές πληγές
- Περιοχές που υπάρχει φλεγμονή, μόλυνση, πρήξιμο ή ερεθισμός.
- Περιοχές που υπάρχουν δερματικά προβλήματα όπως, θρομβοφλεβίτιδα, θρόμβωση, κισοί και φλεβίτιδα.
- Πάνω ή κοντά σε περιοχές που υπάρχει ελλιπή φυσιολογική αίσθηση.
- Πάνω ή κοντά σε περιοχές με καρκινικές αλλοιώσεις.

**! ΠΡΟΣΟΧΗ**

- Σταματήστε τη χρήση, εάν νοιώσετε δυσφορία.
- Σταματήστε τη χρήση, εάν η συσκευή δε λειτουργεί σωστά.
- Χρησιμοποιήστε για την προβλεπόμενη χρήση μόνο.
- Κρατήστε μακριά από μέρη με υψηλά επίπεδα υγρασίας. Αυτό μπορεί να καταστρέψει τη συσκευή.
- Χρησιμοποιείτε σε καλά φωτιζόμενο δωμάτιο, για να βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε τη συσκευή σωστά.

**Μπαταρία**

- Μην αναμειγνύετε αλκαλικές και μπαταρίες από μαγγάνιο.
- Απορρίψτε τις μπαταρίες, σύμφωνα με τους ισχύοντες κανονισμούς διάθεσης απορριμμάτων.
- Μην πετάτε τις μπαταρίες στη φωτιά.
- Μην αφαιρείτε το καπάκι της θήκης των μπαταριών, κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

**Γενικές προφυλάξεις για τις συσκευές TENS**

- Οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις είναι άγνωστες.
- Δεν θεραπεύει την πηγή ή την αιτία του πόνου.
- Δεν θεραπεύει τους πονοκεφάλους.
- Μπορεί να καταστείλει την αίσθηση του πόνου, που διαφορετικά θα λειτουργούσε ως προστατευτικός μηχανισμός.
- Μπορεί να προκαλέσει υπερευαισθησία ή δερματικό ερεθισμό.
- Δεν αντικαθιστά τη φαρμακευτική αγωγή ή τη θεραπεία για τον πόνο.

- Δεν προλαμβάνει ή θεραπεύει οποιαδήποτε ασθένεια ή τραυματισμό.
- Οι μύες μπορεί να εξαντληθούν ή να πονέσουν με την υπερβολική χρήση.

### **Εξαρτήματα**

1. Διπλή κεφαλή παλμών
2. Οθόνη επιπέδου έντασης
3. Κουμπί αύξησης της έντασης ▲
4. Κουμπί μείωσης της έντασης ▼
5. Κουμπί ενεργοποίησης
6. Μονή κεφαλή ακριβείας
7. Επίπεδη κεφαλή

### **Προετοιμασία χρήσης**

1. Αφαιρέστε το καπάκι μπαταριών πιέζοντας και σέρνοντας, προς την κατεύθυνση του βέλους.(εικ.1)
2. Τοποθετήστε 1 μπαταρία τύπου AA αλκαλική, με τη σωστή κατεύθυνση (εικ.2)
3. Τοποθετήστε πάλι το καπάκι, σέρνοντας το προς την αντίθετη κατεύθυνση. (εικ.3)

### **Προετοιμασία του δέρματος στην περιοχή θεραπείας**

1. Κόψτε την υπερβολική τριχοφυΐα, από την περιοχή που πρόκειται να υποβληθεί σε θεραπεία. Μην ξυρίζετε.
2. Πλένετε και στεγνώνετε σχολαστικά την περιοχή.
3. Η περιοχή που θα υποβληθεί σε θεραπεία, πρέπει να είναι καθαρή από έλαια ή κρέμες πριν τη χρήση.

### **Προετοιμασία χεριών**

1. Πλένετε και στεγνώνετε και τα δυο χέρια σχολαστικά.
2. Και τα δυο χέρια πρέπει να είναι καθαρά από υγρασία, έλαια ή κρέμες πριν τη χρήση.
3. Μην χρησιμοποιείτε γάντια ή καλύμματα χεριών, όταν χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή.

### **Γιατί τα καθαρά χέρια είναι σημαντικά?**

Το Helix Rocket χρησιμοποιεί το χέρι με το οποίο το κρατάτε ως "γείωση" για να ολοκληρώσει το ηλεκτρονικό κύκλωμα στο σώμα σας. Η συσκευή δεν θα λειτουργήσει, εάν φοράτε γάντια ή καλύμματα χεριών.

### **Κατά τη χρήση είναι φυσιολογικό να έχετε μια ηλεκτρονική αίσθηση όταν κρατάτε το Helix Rocket στα χέρια σας.**

Η υγρασία, τα βρεγμένα χέρια, τα έλαια ή οι λοσιόν, μπορεί να εντείνουν αυτή τη ηλεκτρονική αίσθηση, καθιστώντας τη συσκευή δύσκολη στο χειρισμό.

Βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας είναι τελείως καθαρά, στεγνά και χωρίς έλαια και λοσιόν.

Είναι σημαντικό να εξασκηθείτε στη χρήση του Helix Rocket, έτσι ώστε να εξοικειωθείτε με τον τρόπο λειτουργίας του.

### **Αλλαγή**

1. Τραβήξτε την κεφαλή για να την αφαιρέσετε (εικ.4)
2. Πιέστε την επιθυμητή κεφαλή στο πάνω μέρος της συσκευής, μέχρις ότου κουμπώσει σωστά (εικ.5)

### **Εξάσκηση**

1. Πιέστε το Κουμπί ενεργοποίησης, για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή. Ο αριθμός **0** θα εμφανιστεί στην οθόνη. (εικ.6)
2. Πιέστε το πλήκτρο ▲ (UP) της έντασης για να ρυθμίσετε τη συσκευή σε ένα μέτριο επίπεδο από το 1,2,3,4, ή 5, που θα εμφανιστεί στην οθόνη.
3. Κρατήστε με το «καλό» σας χέρι (αριστερό ή δεξί)
4. Πιέστε την κεφαλή της συσκευής, στην περιοχή ανάμεσα στο δείκτη και τον αντίχειρα, του άλλου σας χεριού (εικ.7).
5. Θα πρέπει να αισθανθείτε μια αίσθηση παλμού ή/και να παρατηρήσετε ότι οι μύες σας συσπώνται.
6. Μετακινήστε την κεφαλή, μέχρι να βρείτε το σημείο ενεργοποίησης που μεγιστοποιεί την αίσθηση συσπάσεων. Εάν δεν αισθάνεστε τίποτα, μετακινήστε την κεφαλή και/ή πατήστε το κουμπί αύξησης ▲ (UP) μέχρι να εμφανιστεί αίσθηση παλμού ή μυϊκή σύσπαση.
7. Πειραματιστείτε με την ένταση πατώντας τα κουμπιά ▲ (UP) και ▼ (DOWN).
8. Ρυθμίστε την ένταση, έτσι ώστε να τη νοιώθετε δυνατή, αλλά ταυτόχρονα άνετα.
9. Πιέστε το Κουμπί Ενεργοποίησης για να απενεργοποιήσετε τη, συσκευή όταν τελειώσετε.

### **Χρήση για την ανακούφιση του πόνου**

1. Επιλέξτε το σημείο του σώματος που θέλετε να ανακουφίσετε (ώμος, γόνατο, πλάτη κτλ.)
2. Επιλέξτε μία από τρεις κεφαλές, που περιλαμβάνονται και τοποθετήστε την στο Helix Rocket. Σας συνιστούμε να ξεκινήσετε με τη Μονή Κεφαλή.
3. Πιέστε το κουμπί Ενεργοποίησης για να ενεργοποιηθεί η συσκευή και η οθόνη θα ανάψει.
4. Πιέστε το πλήκτρο ▲UP για να ρυθμίσετε τη συσκευή σε ένα μέτριο επίπεδο, από το 1,2,3,4, ή 5, που θα εμφανιστεί στην οθόνη.
5. Κρατήστε με το «καλό» σας χέρι (αριστερό ή δεξί). (εικ.8)
6. Πιέστε την κεφαλή της συσκευής πάνω ή κοντά στις περιοχές που θέλετε να θεραπεύσετε. **Σημείωση:** Η συσκευή δεν λειτουργεί απευθείας στα οστά, όπως τα γόνατα ή τα οστά της κλείδας, γι' αυτό επιλέξτε μια περιοχή σε κοντινή απόσταση που αποτελείται από μυϊκό ή λιπώδη ιστό.

7. Μετακινήστε την κεφαλή μέχρι να βρείτε το σημείο ενεργοποίησης που μεγιστοποιεί την αίσθηση παλμού ή συσπάσεων.

8. Ρυθμίστε την ένταση, πατώντας τα κουμπιά ▲(UP) και ▼(DOWN).

9. Ρυθμίστε την ένταση έτσι ώστε, να τη νοιώθετε δυνατή, αλλά άνετα ταυτόχρονα.

Όπως με όλες τις συσκευές που λειτουργούν με μπαταρία, βεβαιωθείτε ότι την έχετε απενεργοποιήσει, όταν δεν την χρησιμοποιείτε. Εάν δεν χρησιμοποιείτε για μεγάλα χρονικά διαστήματα, αφαιρέστε τις μπαταρίες και αποθηκεύστε χωριστά.

### **Χρόνος εφαρμογής**

**1. Αρχίστε τη συνεδρία εφαρμογής διάρκειας έως 10 λεπτά.** Η μονάδα θα απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 15 λεπτά. Πατήστε το κουμπί λειτουργίας και το κουμπί ▲(UP) στις προηγούμενες ρυθμίσεις για να συνεχίσετε την εφαρμογή.

Μπορείτε να εφαρμόσετε σε κάθε προβληματική περιοχή **για έως και 30 λεπτά ανά συνεδρία** και να επαναλάβετε τη συνεδρία **έως και 3 φορές την ημέρα**.

Πατήστε το κουμπί Power, για να απενεργοποιήσετε τη συσκευή, όταν τελειώσετε με την εφαρμογή.