

Laite kivunlievitykseen  
**E3 Intense (HV-F021-EW)**  
**E3 Intense (HV-F021-ESL)**  
Käyttöopas

FI

# Sisällysluettelo

## Ennen yksikön käyttöä

Johdanto.....	3
Käyttötarkoitus.....	3
Tärkeät turvallisuutta koskevat varotoimet ja varoitukset.....	4
Laitteen esittely .....	8
Pakkauksen sisältö .....	8
Valinnaiset lääkinnälliset lisälaitteet .....	8
Painikkeet ja niiden toiminnot.....	9

## Käyttöohjeet

Kokoamisohjeet.....	10
KOHTA 1 – Asenna paristot.....	10
KOHTA 2 – Kiinnitä elektrodijohto pääyksikköön .....	10
KOHTA 3 – Napsauta yksi elektrodi kiinni kumpaankin johtoon.....	11
KOHTA 4 – Poista ja hävitä elektrodien muovikelmu (kun elektrodit ovat uudet) .....	11
KOHTA 5 (valinnainen) – Kiinnitä yksikkö vyön pidikkeeseen .....	11
Aloita hoito .....	12
KOHTA 1 – Elektrodien sijoittaminen .....	12
KOHTA 2 – Valitse yksi yhdeksästä käyttötavasta .....	15
KOHTA 3 – Valitse oikea tehotaso (1 matala – 15 korkea) .....	16
Kivun hallinta ja vähentäminen.....	17
Milloin aloitan hoidon?.....	17
Kuinka kauan laitetta tulisi käyttää? .....	17
Milloin laitteen käyttö tulisi lopettaa?.....	17

## Huolto ja puhdistus

Puhdistus ja säilytys .....	18
Elektrodien puhdistus.....	18
Milloin elektrodit pitäisi vaihtaa? .....	18
Laitteen puhdistus .....	18
Elektrodien säilytys .....	19
Laitteen ja elektrodien säilytys .....	19
Vianmääritys.....	20
Tekniset tiedot .....	22
Tärkeitä tietoja sähkömagneettista yhteensopivuutta (ECM) koskien .....	23
Takuu.....	24

## Johdanto

Kiitämme sinua OMRON E3 Intense -laitteen ostamisesta.

Käyttääksesi laitetta turvallisesti lue koko käyttöopas huolellisesti läpi ennen ensimmäistä käyttökertaa.

### **Kuinka laite toimii?**

E3 Intense käyttää kolmitoimista TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) -teknologiaa eli ihon kautta tapahtuvaa sähköistä hermostimulaatiota, joka auttaa:

- estämään kipuviestin
- vapauttamaan endorfiineja (luonnollisia kivunlievittäjiä)
- parantamaan verenkiertoa (toistuvien lihassupistusten ja lihasten rentoutumisten seurauksena).

## Käyttötarkoitus

### **Lääkinnällinen tarkoitus**

OMRON E3 Intense on laite kivunlievitykseen, joka on tarkoitettu vähentämään ja lievittämään lihas- ja nivelkipuja, jäykkyyttä ja tunnottomuutta selässä, käsivarsissa, jaloissa, olkapäissä ja jalkaterissä kohdistamalla sähköistä hermostimulaatiota iholle kipukohdan lähelle. Laitetta tulee käyttää aikuisten potilaiden normaalille, terveelle, kuivalle ja puhtaalle iholle.

Mitä tahansa käyttötapaa voidaan käyttää turvallisesti tässä oppaassa kuvattuihin kiputiloihin ja kehon osiin. Etsi käyttötapaa, joka tuntuu hyvältä ja miellyttävältä kipusi lievitykseen. Laitetta voidaan käyttää yhdessä muiden kivun hoitojen tai lääkityksen kanssa.

1970-luvulta lähtien useat terveydenhuollon ammattilaiset, kuten fysioterapeutit ja kipuasiantuntijat ovat käyttäneet laajasti TENSiin perustuvaa kivunlievitystä.

# Tärkeät turvallisuutta koskevat varoimet ja varoitukset



On tärkeää, että luet kaikki tämän käyttöoppaan varoitukset ja varoimenpiteet, sillä ne on tarkoitettu takaamaan turvallisuutesi, estämään loukkaantumiset, sekä välttämään tilanteet, jotka saattavat johtaa laitteen vahingoittumiseen.

## TÄSSÄ KÄYTTÖOPPAASSA KÄYTETYT TURVALLISUUSYMBOLIT

<b>⚠ VAARA</b>	Virheellinen käyttö saattaa aiheuttaa vaaran, tai johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai jopa kuolemaan. Nämä ovat tilanteita, joissa laitetta ei pitäisi käyttää.
<b>⚠ VAROITUS</b>	Tarkoittaa mahdollisesti vaarallista tilannetta, joka voi aiheuttaa vakavan tai hengenvaarallisen vamman, jos sitä ei välttetä.
<b>⚠ HUOMAUTUS</b>	Tarkoittaa mahdollisesti vaarallista tilannetta, joka voi aiheuttaa käyttäjän tai potilaan vähäisen tai kohtuullisen vamman, jos sitä ei välttetä, tai vahingoittaa laitetta tai muuta omaisuutta.

## ⚠ VAARA

### Älä käytä tätä laitetta näiden laitteiden kanssa:

- (1) Jos sinulla on sydämentahdistin, implantoitu defibrillaattori, tai muu implantoitu metallinen tai elektroninen laite.  
Tässä tapauksessa käyttö saattaa johtaa sähköiskuun, palovammoihin, sähköisiin häiriöihin tai jopa kuolemaan.
- (2) Älä käytä tätä laitetta samaan aikaan toisen TENS-laitteen kanssa.
- (3) Yhdessä elämää tukevien lääkinällisten sähkölaitteiden, kuten keinosydämen tai -keuhkon tai hengityskoneen kanssa.
- (4) Sairaaloissa ja terveyskeskuksissa, kun samassa tilassa sijaitsee, tai kun potilaan kehoon on kiinnitetty sähköinen valvontalaite (esim. sydänmonitori, ECG-hälytin), joka ei välttämättä toimi oikein sähköistä stimulaatiolaitetta käytettäessä.
- (5) Sairaaloissa ja terveyskeskuksissa saman aikaisesti, kun potilaaseen on kiinnitetty korkeataajuusinen kirurginen lääkinällinen sähkölaite, jolloin stimulaattorin elektrodit saattavat aiheuttaa palovammoja ja stimulaattori saattaa vahingoittua.
- (6) Sairaaloissa ja terveyskeskuksissa lähellä (esim. 1 m etäisyydellä) lääkinällisestä lyhytaalto- tai mikroaaltoterapiaa sähkölaitteesta, mikä saattaa aiheuttaa epävakausta stimulaattorin toimintaan.



## Älä käytä tätä laitetta seuraavissa olosuhteissa

- ⚠ Pyydä neuvoja terveydenhuollon ammattilaiselta ennen laitteen käyttöä. Laite saattaa aiheuttaa kuolemanvakavia rytmihäiriöitä herkille henkilöille. Jos sinulle on viimeaikoina suoritettu kirurginen toimenpide, stimulaatio saattaa haitata paranemisprosessia.








## Älä käytä seuraaville henkilöille

- ⚠ Raskaana olevat naiset
- ⚠ Älä käytä lasten tai vauvojen hoitoon, koska tämän laitteen sopivuutta pediatriseen käyttöön ei ole tutkittu.
- ⚠ Pidä poissa pienten lasten ulottuvilta, koska elektrodijohto saattaa aiheuttaa kuristumisen.
- ⚠ Henkilöt, jotka eivät kykene ilmaisemaan ajatuksiaan tai tahtoaan.
- ⚠ Henkilöt, jotka eivät kykene käyttämään laitetta itse.
- ⚠ Käytä varovasti, jos sinulla on taipumusta sisäisiin verenvuotoihin, kuten loukkaantumisen tai murtuman jälkeen.
- ⚠ Jos sinulla epäilläsi olevan, tai on diagnosoitu sydänsairaus, noudata terveydenhuollon ammattilaisen antamia varoimenpiteitä.
- ⚠ Jos sinulla epäilläsi olevan, tai on diagnosoitu epilepsia, noudata terveydenhuollon ammattilaisen antamia varoimenpiteitä.

## Tärkeät turvallisuutta koskevat varotoimet ja varoitukset

▲ Käytä varovasti, jos stimulaatiota kohdistetaan kohdun alueelle kuukautisvuodon aikana.

▲ ÄLÄ KOSKAAN KIINNITÄ ELEKTRODEJA NÄIHIN KEHON OSIIN:

	Pää, suu, tai mikä tahansa kasvojen alue.		Molemmilla puolilla rintakehää samanaikaisesti (sivusuuntaisesti, tai edessä ja takana), tai rintakehän poikki, koska sähkövirran käyttö saattaa aiheuttaa rytmihäiriöitä, jotka saattavat johtaa kuolemaan.
	Kaula tai mikä tahansa kurkun alue, koska tämä saattaa johtaa vakaviin lihaskouristuksiin, jotka voivat aiheuttaa hengitysteiden sulkeutumisen, hengitysvaikeuksia, tai haitata sydämen rytmiä tai verenpainetta.		
	Älä käytä sydämen lähellä, tai sukuelinten alueella.		Molempien jalkojen säärissä samaan aikaan, koska tämä saattaa johtaa sydämentoiminnan häiriöihin.
			Molempien jalkojen jalkapohjissa samaan aikaan, koska tämä saattaa johtaa sydämentoiminnan häiriöihin.

Avohaavat, ihottuma tai turvonneet, punaiset, infektoituneet tai tulehtuneet alueet, tai ihotulehdukset (kuten suonikohjut, laskimotulehdus, laskimontukkotulehdus ja verisuonitukos), tai pahanlaatuiset vammat tai niiden lähialueet, tai ihoalueet, joissa ei ole normaalia tuntoa.

### Älä käytä tätä laitetta seuraavien toimien aikana

▲ Kylvyssä tai suihkussa

▲ Nukkuessa

▲ Ajon aikana, koneita käyttäessäsi, tai minkä tahansa toimen aikana, jolloin sähköinen stimulaatio saattaa aiheuttaa sinulle riskin tai vamman.

### Kivun hallinnan varoitukset

▲ Jos olet saanut lääkinnällistä tai fyysistä hoitoa kipuusi, ota yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen ennen tämän laitteen käyttöä.

▲ Jos kipusi ei hellitä, tai jos se muuttuu krooniseksi tai vakavaksi, tai jatkuu yli viisi päivää, lopeta laitteen käyttö ja ota yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen.

▲ Kivun olemassaolo on erittäin tärkeä varoitusmerkki, joka kertoo, että jotain on väärin. Sen vuoksi, jos kärsit vakavasta sairaudesta, ota yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen varmistaaksesi, että OMRON E3 Intense -laitteen käyttö on suositeltavaa.

### **Älä muuta laitetta**

- ⚠ Älä kiinnitä tätä johtoa mihinkään muuhun laitteeseen kuin OMRON E3 Intenseen.
- ⚠ Tähän laitteeseen ei saa tehdä mitään muutoksia.
- ⚠ Käytä tätä laitetta vain valmistajan suosittelemien johtojen, elektrodien ja lisävarusteiden kanssa välttääksesi laitteen vaurioitumisen.

### **Elektrodeja koskevat varoitukset**

- ⚠ Kiinnitä elektrodit aikuisen potilaan normaaliin, terveeseen, kuivaan ja puhtaaseen ihoon, sillä muuten ne saattavat häiritä paranemisprosessia.
- ⚠ Jos ihoärsytystä tai punaisuutta esiintyy hoidon jälkeen, älä jatka stimulaatiota kyseiselle ihoalueelle.

### **Elektrodeja koskevat varotoimenpiteet**

- ⚠ Älä siirrä elektrodeja toiseen paikkaan laitteen ollessa päällä.
- ⚠ Hoito ei onnistu käytettäessä vain yhtä elektrodia. Sinun pitää käyttää kahta elektrodia yhtä aikaa.
- ⚠ Varmista, että osat on yhdistetty kunnolla ja että elektrodit on kiinnitetty kehon osaan, jota haluat hoitaa. Muuten hoito ei välttämättä onnistu.
- ⚠ Elektrodien ei tulisi koskea mihinkään metalliesineeseen, kuten vyön solkeen, kaulakoruun, tai muuhun vaatteiden alla olevaan metalliesineeseen.
- ⚠ Älä kiinnitä elektrodeja osittain tai kokonaan päällekkäin. Se saattaa heikentää hoidon tehoa, tai keskeyttää hoidon, tai laite voi lakata toimimasta.  
Elektrodien geelitynnyt saattavat juuttua toisiinsa kiinni ja geeli saattaa irrota, kun ne irrotetaan toisistaan.
- ⚠ Älä anna elektrodeja toisen henkilön käytettäväksi. Se saattaa johtaa ihoärsytykseen tai tulehdukseen. Elektrodit on tarkoitettu yhden henkilön käytettäväksi.
- ⚠ Älä jätä elektrodeja ihoon kiinni hoidon jälkeen.
- ⚠ Älä taivuta tai taita elektrodeja, koska geeli saattaa vahingoittua, eikä kiinnity tai toimi enää oikein.
- ⚠ Välttääksesi elektrodien tarrapinnan vahingoittumisen, kiinnitä elektrodit vain iholle tai laitteen mukana toimitettuun muoviseen elektrodien pidikkeeseen.
- ⚠ Kiinnitä ihoon aina puhtaat elektrodit kuvien mukaisesti (katso sivuja 12-14, Elektrodien sijoittaminen).
- ⚠ Älä levitä elektrodeihin tai ihollesi voidetta tai liuotinta, koska se estää elektrodeja toimimasta oikein. Itsestään kiinnittyvät elektrodit liimautuvat kiinni ihoosi.
- ⚠ Aseta elektrodit vähintään 3 cm etäisyydelle toisistaan parhaiden tulosten takaamiseksi.

### **Varoitus laitetta käytettäessä**

#### **Päyöksikkö**

- ⚠ Jos laite ei toimi oikein, tai jos tunnet olosi epämiellyttäväksi, lopeta laitteen käyttö välittömästi.
- ⚠ Älä käytä laitetta mihinkään muuhun kuin sille suunniteltuun tarkoitukseen.
- ⚠ Älä käytä kosteassa huoneessa, kuten kylpyhuoneessa. Se vahingoittaa laitetta. Ihanteellinen käyttölämpötila on +10...+40 °C, 30 - 80 % suhteellisessa kosteudessa.
- ⚠ Älä käytä laitetta ilman asianmukaista valaistusta. Et välttämättä onnistu käyttämään laitetta oikein.

### Johto

- ⚠ Älä liitä elektrodien pistoketta mihinkään muuhun, kuin laitteen liittimeen.
- ⚠ Älä vedä elektrodijohtoa hoidon aikana. Älä taivuta tai vedä johdon päättä.
- ⚠ Kun irrotat johdon laitteesta, pidä kiinni pistokkeesta ja vedä sitten.
- ⚠ Jos johto on rikki tai vahingoittunut, vaihda se.

### Paristo

- ⚠ Älä heitä paristoja tuleen. Paristot saattavat räjähtää.
- ⚠ Hävitä laite, paristot ja osat paikallisten säännösten mukaisesti. Laiton hävitys saattaa saastuttaa ympäristöä.
- ⚠ Älä käytä samanaikaisesti alkali- ja mangaaniparistoja, sillä se saattaa lyhentää paristojen käyttöikää.
- ⚠ Älä poista hoidon aikana paristojen kantta, äläkä kosketa paristojen napoja.

### Elektrodit

- ⚠ Irrota elektrodit ennen paristojen vaihtamista.

### Yleiset varoimenpiteet

- ⚠ Sähköisen stimulaation pitkäaikaisia vaikutuksia ei tunneta.
- ⚠ Kohdista stimulaatiota vain normaalille, ehjälle, puhtaalle, kuivalle ja terveelle iholle.
- ⚠ TENS ei sovellu kivun alkuperäisen syyn hoitoon, päänsärky mukaan lukien.
- ⚠ TENS ei korvaa kipulääkitystä, tai muita kivunhallintaan tarkoitettuja terapioida.
- ⚠ TENS-laitteet eivät paranna sairautta tai vammoja.
- ⚠ TENS on oireenmukainen hoitotapa ja se vähentää kivun tunnetta, joka muuten toimisi suojaimekanismina.
- ⚠ Sähköinen stimulaatio tai sähköä johtava geeli saattaa aiheuttaa ihoärsytystä tai yliherkkyyttä.
- ⚠ Pidä laite poissa pienten lasten ulottuvilta. Laite sisältää pieniä osia, jotka lapsi saattaa niellä. Ota välittömästi yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen.

### Mahdolliset haittavaikutukset

- ⚠ Lopeta laitteen käyttö ja ota yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen, jos laitteen käyttö aiheuttaa haittavaikutuksia.
- ⚠ Ihoon kiinnitettyjen stimulaatiota tuottavien elektrodien alla saattaa esiintyä ihoärsytystä.
- ⚠ Älä käytä yhden alueen hoitoon pitkiä aikoja (enemmän kuin 2 x 15 minuuttia, korkeintaan kolmesti päivässä). Muuten kyseisen alueen lihakset saattavat väsyä ja kipeytyä.

# Laitteen esittely

## Pakkauksen sisältö

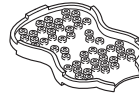
Pääyksikkö



Elektrodijohto



Elektrodin pidike



Pitkäikäiset elektrodit



Paristot koekäyttöön



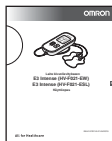
Vyön pidike



Pehmeä pussi



Käyttöopas



**Valinnaiset lääkinälliset lisälaitteet**  
(EU:n lääkelaitedirektiivin 93/42/ETY mukaisesti)

- Pitkäikäiset elektrodit



## Painikkeet ja niiden toiminnot

### Elektroodin kuvake

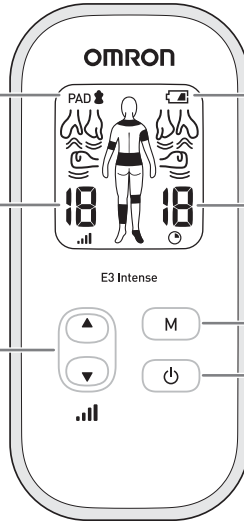
Jos elektrodi liikkuu paikoiltaan, elektroodin kuvake ilmestyy näyttöön. Elektroodin kuvake tulee näyttöön, jos elektrodi putoaa.

### 15 tehotasoa

(1 matala – 15 korkea)

### Tehon painike

Määritä tarpeitteesi mukaan.  
Paina ▲ lisätäksesi tehoa.  
Paina ▼ vähentääksesi tehoa.



### Pariston kuvake

Pariston kuvake ilmestyy näyttöön, jos pariston varaus on alhainen.

☒ : Paristo on lähes tyhjä.

☐ : Paristo on tyhjä.

### Jäljellä oleva hoitoaika

Automaattinen sammutus 15 minuutin kuluttua.

### Käyttötavan painike

Valitse yhdeksästä esiasetetusta käyttötavasta tapa, joka tuntuu hyvältä kipusi hoidossa. Käyttötavan kuvake näkyy näytössä.

### Virtapainike

Kytke laite päälle painamalla kerran ja paina uudestaan sammuttaaksesi laitteen.

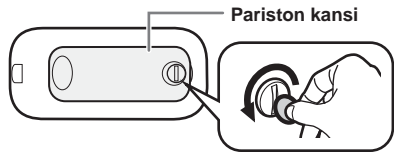
# Kokoamisohjeet

Tarkista nämä kohdat ennen laitteen käyttöä varmistaaksesi, että kaikki toimii oikein.

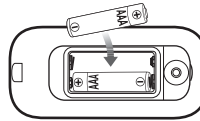
1. Johto ei ole rikki.
2. Elektrodien liimapinta kiinnittyy, eikä ole vahingoittunut.
3. Elektrodijohdon liitäntä ei ole rikki.
4. Laite on ehkä ja toimintakunnossa.
5. Paristot eivät vuoda.

## KOHTA 1 – Asenna paristot

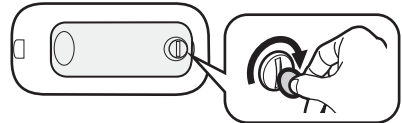
1. Poista laitteen takapuolella oleva pariston kansi kolikon avulla.



2. Aseta paristot paikoilleen. Varmista, että  $\oplus$   $\ominus$  -merkit ovat oikein päin asettaessasi paristot laitteeseen.

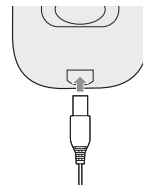


3. Asenna pariston suojus takaisin paikoilleen. Kiristä kolikon avulla.



## KOHTA 2 – Kiinnitä elektrodijohdo pääyksikköön

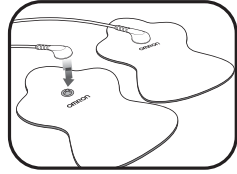
Kiinnitä elektrodijohdon pistoke pääyksikön pohjaan.



### KOHTA 3 – Napsauta yksi elektrodi kiinni kumpaankin johtoon

Ota elektrodit pois suojapakkauksestaan ensimmäisellä asennuskerralla.

- ⚠ Älä kytke laitetta päälle, ennen kuin elektrodit on asetettu ihollesi.
- ⚠ Stimulaatio onnistuu vain, kun molempia elektrodeja käytetään.



### KOHTA 4 – Poista ja hävitä elektrodien muovikelmu (kun elektrodit ovat uudet)

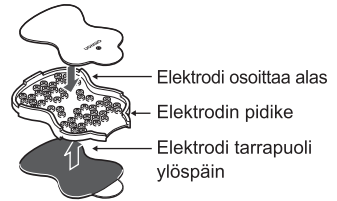
Poista kirkas muovikelmu elektrodin takapinnalta.

Hävitä muovikelmu, sekä kirkas muovipakkaus.



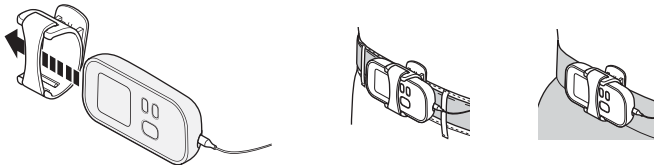
#### ELEKTRODIEN ASETTAMINEN PIDIKKEESEEN

Aseta molemmat elektrodit käytön jälkeen pidikkeeseen liimapinnat pidikkeen suuntaan.



FI

### KOHTA 5 (valinnainen) – Kiinnitä yksikkö vyön pidikkeeseen



- ⚠ Pidike saattaa pudota, jos se kiinnitetään pehmeään tai ohueen vaatteeseen.

## Aloita hoito

(Käytä korkeintaan 2 x 15 minuuttia hoitokertaa kohden.)

### KOHTA 1 – Elektrodien sijoittaminen

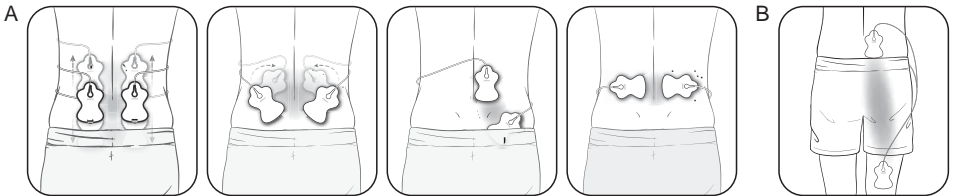
Parhaan hoitotuloksen saavuttamiseksi:

- ⚠ Aseta elektrodit kipukohdan molemmille puolille, mutta ei suoraan kivun päälle.
- ⚠ Aseta elektrodit vähintään 3 cm:n etäisyydelle toisistaan.
- ⚠ Älä kiinnitä elektrodeja osittain tai kokonaan päällekkäin.
- ⚠ Älä lisää suihkeita, liuoksia, tai voiteita iholle tai elektrodeihin.
- ⚠ Älä anna elektrodeja muiden käytettäväksi.

Ennen kuin aloitat hoidon, arvioi kipusi voimakkuus asteikolla 1–15 (matalasta voimakkaaseen). Näin saat vertailupisteen, johon voit verrata kivun määrää hoidon jälkeen.

### Esimerkkejä elektrodien sijoittelusta

#### ALASELKÄ



- A. Kiinnitä molemmat elektrodit alaselkään kipualueen mukaisesti.  
Saadaksesi parhaan hoitotuloksen kiinnitä elektrodit selkälihakseen, eikä selkärankaan.
- B. Kiinnitä yksi elektrodi kipualueen yläpuolelle ja yksi alapuolella samalle puolelle kehoa.

#### KÄSIVARSI

Kiinnitä elektrodit kipualueen molemmille puolille.

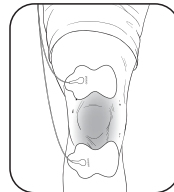
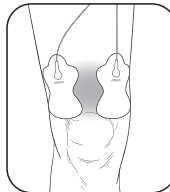


**NIVEL (KYYNÄRPÄÄ)**

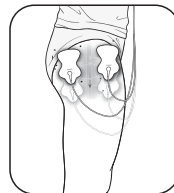
Kiinnitä elektrodit kipeään nivelen molemmille puolille.

**NIVEL (POLVI)**

Kiinnitä joko molemmat elektrodit polven yläpuolelle, tai yksi kipeään polven yläpuolelle ja yksi alapuolelle.

**JALKA (LONKKA JA REISI)**

Kiinnitä elektrodit kipualueen molemmille puolille.

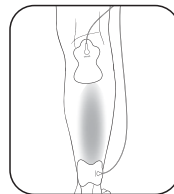
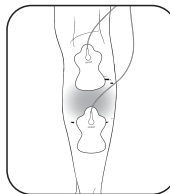


FI

**JALKA (POHJE)**

Kiinnitä molemmat elektrodit kipeään pohkeeseen.

**⚠ Elektrodeja ei pitäisi kiinnittää samanaikaisesti molempien jalkojen pohkeisiin.**



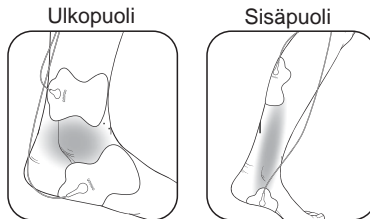
(jatkuu)

## KOHTA 1 – Elektrodien sijoittaminen (jatkuu)

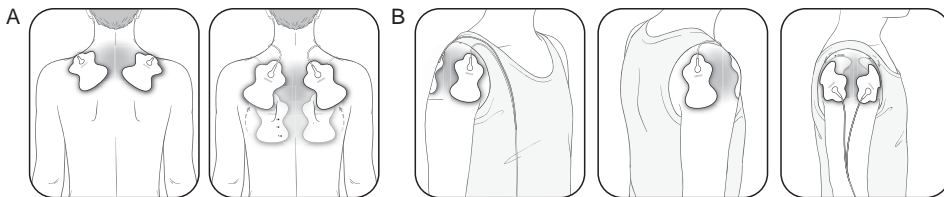
### JALKA (NILKKA)

Elektrodien sijoittaminen, kun kipukohta on nilkan/jalan ulkosyryllä (vasen kuva). Elektrodien sijoittaminen, kun kipukohta on nilkan/jalan sisäsyryllä (oikea kuva).

⚠ Älä kiinnitä elektrodeja molempien jalkojen jalkapohjiin samanaikaisesti.



### OLKAPÄÄ



A. Kiinnitä molemmat elektrodit olkapäähän kipualueen mukaisesti.

B. Kiinnitä yksi elektrodi olkapään etupuolella ja yksi takapuolelle.

⚠ Älä käytä sydämen lähellä, molemmilla puolilla rintakehää, tai rintakehän poikki, koska sähkövirran käyttö saattaa aiheuttaa rytmihäiriöitä, jotka saattavat johtaa kuolemaan.



## KOHTA 2 – Valitse yksi yhdeksästä käyttötavasta

- Paina "⏻".
- Valitse yksi yhdeksästä käyttötavasta. Käyttötapoja ei voi yhdistää.

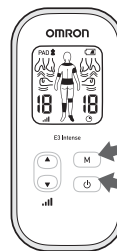
### Valitse hierontaa muistuttava

#### käyttötapa

1. Naputtelu
2. Vaivaus
3. Hieronta

### Tai valitse kiputila

4. Käsivarsi
5. Alaselkä
6. Jalka
7. Jalkaterä
8. Nivel (polvi/kyynärpää/ranne)
9. Olkapää



Paina "M"

Paina "⏻"

## Vaihtaminen käyttötapojen välillä

Yksikkö valitsee automaattisesti viimeksi käytetyn käyttötavan. Joka kerta, kun käyttötavan painiketta ("M") painetaan, laite siirtyy seuraavaan käyttötapaan matalimmalla teholla. Voit käyttää kerralla vain YHTÄ KÄYTTÖTAPAA.

## Oikein käyttötavan valinta

Mitä tahansa käyttötapaa voidaan käyttää tässä oppaassa kuvattuihin kiputiloihin ja kehon osiin. Valitse käyttötapa, joka tuntuu sopivalta kipuusi.

### Käsivarsi



### Alaselkä



### Jalka



### Jalkaterä



FI

Hoidon käyttötarkoitukset	Käsivarsi	Alaselkä	Jalka	Jalkaterä
Mahdolliset vaivat	Turvotus, jäykkyys, arka tai kipeä, lihas- tai hermokipu	Jäykkyys, kipu, lihas- tai hermokipu	Turvotus, väsymys, jäykkyys, lihas- tai hermokipu	Turvotus, väsymys, viluinen olo, arka tai kipeä
Tunne	Sarja hitaita ja kohtalaisen nopeisiin naputteluja, kihelmöinti- ja syketuntemuksia	Sarja nopeista hitaisiin kihelmöintituntemuksia, minkä jälkeen naputteluja Suuremmalla teholla saatat tuntea vaivausta tai hierontaa muistuttavia tuntemuksia.	Sarja kevyistä kohtalaisen voimakkaisiin naputtelu- ja hierontatuntemuksia	Sarja hitaita naputteluja ja syketuntemuksia

(jatkuu)

## KOHTA 2 – Valitse yksi yhdeksästä käyttötavasta (jatkuu)

Nivel



Olkapää



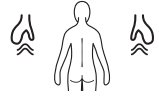
Naputtelu



Vaivaus



Hieronta



Hoidon käyttötarkoitus	Nivel	Olkapää	Naputtelu	Vaivaus	Hieronta
Mahdolliset vaivat	Turvotus, väsymys, arka tai kipeä	Jäykkyys, arka tai kipeä, kireä tunne	Jäykkyys, arkuus, kireä tunne	Jäykkyys, arka tai kipeä, lihaksissa kyhmyjä, kireä tunne	Jäykkyys, arka tai kipeä, lihaksissa kyhmyjä, kireä tunne
Tunne	Sarja kohtalaisista nopeisiin naputteluihin ja syketuntemuksia	Sarja hitaista nopeisiin naputteluihin, syke-, vaivaus- ja hieronnan kaltaisia tuntemuksia	Sarja hitaita naputteluita	Sarja kohtalaisen nopeita syketuntemuksia, jotka imitoivat hierontaa.	Sarja nopeita syketuntemuksia, jotka imitoivat hierontaa käsin.

## KOHTA 3 – Valitse oikea tehotaso (1 matala – 15 korkea)

Aloita matalimmasta tehotasosta ja kasvata sitä vähitellen painamalla ylöspäin osoittavaa nuolipainiketta "▲". Tunnet kevyen sykkeen.

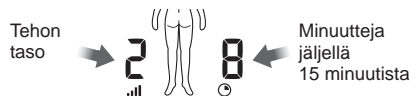
### Kuinka valitsen sopivan tehotason kipuni hoitoon?

Joka kerta, kun painat nuolta, joka osoittaa ylöspäin "▲" tai alaspäin "▼", teho vaihtuu seuraavalle tasolle. Jos stimulaatiotuntemus heikkenee, tai häviää, lisää tehoa, kunnes tuntemus on palautunut. Jos tunne on vähääkään epämiellyttävä, paina alaspäin osoittavaa nuolta vähentääksesi tehoa.

- Paina ▲ lisätäksesi tehoa.
- Paina ▼ vähentääksesi tehoa.

### Kuinka pitkä hoitokerta on?

Laite toimii automaattisesti 15 minuuttia ennen kuin se sammuu. Suosittelemme yhteensä kaksi 15 minuutin hoitoa yhdellä kerralla, korkeintaan 3 kertaa päivässä. Näytössä näkyy, kuinka monta minuuttia on jäljellä.





## Kivun hallinta ja vähentäminen

### Milloin aloitan hoidon?

Heti, kun alat tuntea kipua. Aloita yhdellä hoidolla (laite sammuu automaattisesti 15 minuutin jälkeen). Sammuta laitteen virta elektrodien ollessa ihollasi ja arvioi kipusi määrä uudestaan.

### Kuinka kauan laitetta tulisi käyttää?

Aloita yhdellä 15 minuutin hoidolla. Sammuta aina laitteen virta elektrodien ollessa edelleen iholla. Arvioi kipusi määrä edistymisen varmistamiseksi. Lopeta hoitosessio, jos kipu on helpottanut tai loppunut. Paina painiketta "⏻" jatkaaksesi hoitoa toiset 15 minuuttia.

<b>1 hoitokerta 15 minuuttia automaattinen sammutus</b>	<b>Maks. minutteja/hoito 2 x 15 minuuttia</b>	<b>Maks. hoitokertoja/päivä 3 kertaa päivässä</b>
---	---	---

**⚠ Katso varoitukset sivulta 7. Pitkäaikainen hoito ja voimakas stimulaatio saattavat väsyttää lihaksia ja aiheuttaa haittavaikutuksia.**

### Milloin laitteen käyttö tulisi lopettaa?

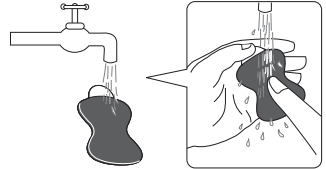
1. Jos koet haittavaikutuksia (ihoärsytystä, punaisuutta, palovammoja, päänsärkyä, tai muita kipuja, tai mitään muuta epätavallista epämukavuutta).
2. Jos kipusi ei hellitä, tai jos se muuttuu voimakkaaksi ja krooniseksi, tai jatkuu yli viisi päivää.

# Puhdistus ja säilytys

Laitte on suunniteltu toistuvaan käyttöön. Elektrodit kestävät korkeintaan 150 käyttökertaa, tai viisi kuukautta (kun niitä käytetään kerran päivässä). Tärkeät puhdistus- ja säilytysohjeet:

## Elektrodien puhdistus

1. Kytke laitteen virta pois päältä ja poista elektrodijohto elektrodeista.
2. Pese elektrodit, kun liimapinta on likainen ja/tai elektrodit eivät kiinnity kunnolla.
  - Pese elektrodeja hellävaraisesti sormenpäilläsi hitaasti juoksevan, kylmän veden alla useita sekunteja (älä käytä sientä/riepua/terävää esinettä, kuten kynttä liimapinnan puhdistukseen, äläkä käytä pesuaineita, kemikaaleja tai saippuaa).



3. Elektrodit voidaan pestä 15 käyttökerran jälkeen noin 10 kertaa, yhteensä 150 käyttökertaan saakka. Älä pese elektrodeja liian pitkään tai liian usein. Jos liimapinnasta tulee tahmea, tai jos elektrodi kuoriutuu irti, laita elektrodi jääkaappiin (älä pakasta sitä) yön ajaksi. Tartuntakyky saattaa palautua.
4. Kuivaa elektrodit ja anna ilman kuivattaa liimapinta kokonaan. Älä pyyhi paperiliinalla tai rievulla.
5. Elektrodit ovat vaihdettavissa ja niitä voi ostaa lisää.

Elektrodien käyttöikä saattaa vaihdella sen mukaan, kuinka usein niitä pestään, mikä ihon laatu on, ja kuinka elektrodeja säilytetään.

## Milloin elektrodit pitäisi vaihtaa?

Jos elektrodi ei enää tartu ihoosi, tai jos yli 25 % elektrodin pinnasta ei ole kosketuksissa ihoosi.

## Laitteen puhdistus

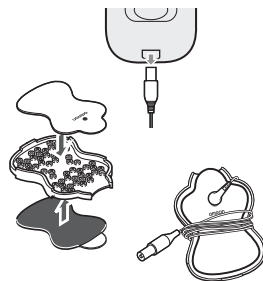
1. Kytke laitteen virta pois päältä ja poista elektrodijohto elektrodeista.
2. Puhdista rievulla, jota on kostutettu hieman vedellä tai miedolla, neutraalilla puhdistusaineella ja pyyhi kevyesti.
  - Älä käytä kemikaaleja (kuten tinneriä, tai bentseeniä).
  - Älä päästä vettä laitteen sisälle.

## Elektrodien säilytys

1. Kytke laitteen virta pois ja poista johto laitteen pohjasta.
2. Poista elektrodit iholtasi.
3. Jätä elektrodijohto kiinni elektrodeihin.

**Aseta elektrodit elektrodien pidikkeeseen yksi elektrodi molemmille puolille niin, että kummankin elektrodin tarrapinta osoittaa elektrodin pidikkeeseen.**

4. Kiedo elektrodijohto elektrodipidikkeen ympärille.





## Laitteen ja elektrodien säilytys

- Varastoi laite yön pidikkeen ollessa siinä kiinni. Varastoi elektrodit pidikkeeseensä elektrodijohdon ollessa liitettynä ja laita ne pussiin.
- Älä säilytä paikoissa, jotka altistuvat suoralle auringonvalolle, korkeille tai matalille lämpötiloille, kosteudelle, tärinälle tai iskuille, äläkä tulen läheisyydessä.
- Älä säilytä paikoissa, joihin lapset pääsevät helposti käsiksi.
- Kun laitetta ei käytetä pitkiin aikoihin, poista paristot ennen laitteen varastointia estääksesi mahdollisen nesteen vuodon paristoista.
- Älä kiedo elektrodijohtoa laitteen ympärille, koska se saattaa vahingoittaa johtoa.



# Vianmääritys

<b>Jos tämä tapahtuu...</b>	<b>Mahdolliset syyt...</b>	<b>Kokeile tätä ratkaisua...</b>
<b>Laitteen teho ei tunnu. Teho on erittäin heikko.</b>	Käytätkö vain yhtä elektrodiä?	Aseta toinen elektrodi ihollesi. Hoito onnistuu vain, kun molempia elektrodeja käytetään.
	Oletko poistanut kirkkaan kelmun elektrodeista?	Irrota kelmu elektrodien liimapinnasta.
	Onko elektrodit asetettu osittain tai kokonaan päällekkäin?	Tarkista elektrodien asettelu. Katso lisätietoja sivuilta 12-14, Elektrodien sijoittaminen.
	Onko johto kiinnitetty oikein laitteeseen?	Liitä johdon pistoke oikein laitteen pohjassa olevaan liitäntään.
	Onko tehon asetus liian matala?	Paina ylöspäin osoittavaa nuolta ▲.
	Onko geeli vahingoittunut?	Vaihda elektrodit.
	Ovatko paristot heikot?	Vaihda molemmat paristot.
<b>Iho muuttuu punaiseksi tai tuntuu ärsyntyneeltä.</b>	Onko elektrodien pinta likainen tai kuiva?	Pese elektrodien liimapintaa pehmeästi sormenpäilläsi noin kolmen sekunnin ajan kylmän, hitaasi juoksevan veden alla.
	Onko hoitoaika liian pitkä?	Käytä alle 15 minuutin ajan.
	Onko kaksi elektrodiä kiinnitetty kehoon oikein?	Katso lisätietoja sivuilta 12-14, Elektrodien sijoittaminen, ja kiinnitä elektrodit oikein.
	Onko elektrodin pinta kulunut?	Vaihda molemmat elektrodit samalla kertaa.
<b>Virtaa ei ole.</b>	Onko paristojen navat (+ ja -) asetettu väärään suuntaan? Ovatko paristot tyhjäät?	Tarkista, onko paristot asetettu oikein päin. Vaihda paristot.
<b>Virta katkeaa käytön aikana.</b>	Ovatko paristot heikot?	Vaihda molemmat paristot samalla kertaa.
	Onko johto rikki?	Vaihda johto.
<b>Pariston kuvake esittää tyhjää tai lähes tyhjää.</b> 	Ovatko paristot heikot?	Vaihda molemmat paristot samalla kertaa.
<b>Elektrodin geeli ei tartu ihoon.</b>	Onko elektrodien pinta likainen tai kuiva?	Pese elektrodien liimapintaa pehmeästi sormenpäilläsi noin kolmen sekunnin ajan kylmän, hitaasi juoksevan veden alla.
	Oletko poistanut kirkkaan kelmun elektrodeista?	Irrota kelmu elektrodien liimapinnasta.
	Ovatko elektrodit märät? Tai onko ihosi liian märkä?	Anna ilman kuivattaa elektrodit. Tai kuivaa ihosi.
	Elektrodin geeli saattaa olla vaurioitunut.	Vaihda elektrodit.
	Käytätkö elektrodeja hikoillessasi?	Kuivaa alue, johon elektrodit kiinnitetään.
	Onko elektrodeja pesty liian kauan ja/tai liian useasti?	Laita elektrodit jääkaappiin yön ajaksi (älä pakasta).
	Onko elektrodeja säilytetty liian korkeassa lämpötilassa, korkeassa kosteudessa tai suorassa auringonvalossa?	Vaihda molemmat elektrodit.

Jos tämä tapahtuu...	Mahdolliset syyt...	Kokeile tätä ratkaisua...
<b>Elektrodin kuvake näkyy näytössä.</b> <b>PAD</b> 	Vain yksi elektrodi on kiinnitetty, tai molempia elektrodeja ei ole kiinnitetty.	Kiinnitä irronneet elektrodit uudestaan tiukasti ihoon. Kytke virta pois päältä ja takaisin päälle tämän jälkeen.
	Oletko poistanut kirkkaan kelmun elektrodista?	Irrota kelmu elektrodien liimapinnasta. Kytke virta pois päältä ja takaisin päälle tämän jälkeen.
	Onko johto kiinnitetty oikein pääyksikköön?	Liitä johdon pistoke oikein pääyksikön pohjassa olevaan liitántään. Kytke virta pois päältä ja takaisin päälle tämän jälkeen.
	Onko elektrodien pinta likainen tai kuiva?	Pese elektrodien liimapintaa pehmeästi sormenpäilläsi noin kolmen sekunnin ajan kylmän, hitaasi juoksevan veden alla. Kytke virta pois päältä ja takaisin päälle tämän jälkeen.

## Tekniset tiedot

Laiteluokka	Ihon kautta tapahtuva elektroanalgeettinen hermostimulaatio
Tuotteen kuvaus	Laite kivunlievitykseen
Malli (koodi)	E3 Intense (HV-F021-EW) E3 Intense (HV-F021-ESL)
Virtalähde	DC 3 V (2 AAA alkaliparistoa, tai 2 AAA mangaaniparistoa)
Pariston kesto	Uudet paristot (2 AAA alkaliparistoa) kestävät noin 4 kk (kun laitetta käytetään 15 minuuttia päivässä, alaselän käyttötavassa maksimiteholla).
Taajuus	Noin 1–238 Hz
Pulssin kesto	150 µs
Maksimi lähtöjännite	70 V (500 Ω kuormituksella)
Virran hallinta	15 tehotasoa
Käyttölämpötila ja -kosteus	+10...+40 °C / 30–80 % suhteellinen kosteus
Säilytys- ja kuljetuslämpötila, kosteus, ilmanpaine	-20...+60 °C / 10–95 % suhteellinen kosteus / 700–1060 hPa
Paino	Noin 100 g (paristot mukaan lukien)
Ulkomitat	52 (L) × 112 (K) × 25 (S) mm
Pakkauksen sisältö	Pääyksikkö, elektrodijohto, elektrodin pidike, pitkäikäiset elektrodit, paristot koekäyttöön, vyön pidike, pehmeä pussi, käyttöopas
Luokitukset	Sisäinen virta (suojattu sähköiskuja vastaan) Tyyppi BF (soveltuva osa) IP22 (kotelointi)

Tämä OMRON-tuote on valmistettu OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., Japan -yrityksen tiukan laatujärjestelmän alaisuudessa.

Se on suunniteltu toimimaan vähintään viisi vuotta.



= Tyyppi BF soveltuva osa



Lue käyttöopas huolellisesti

Suojaus  $\phi$ 12,5 mm tai sitä suuremman esineen sisäänpääsyä vastaan.

**IP22** Suojaus pystysuoraan putoavia vesipisaroita vastaan laitteen ollessa kallistettuna 15 asteen kulmaan.



Henkilöiden, joilla on lääkinällinen implantti, kuten sydämentahdistin, tekosydän, -keuhko tai muu sähköinen elämää tukeva järjestelmä, ei pidä käyttää tätä tuotetta.

**CE 0197**

Tuote täyttää EU-direktiivin 93/42/ETY (lääkelaitedirektiivi) määräykset.

**HUOMAA:** Tuotteen ominaisuuksia voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

## Tärkeitä tietoja sähkömagneettista yhteensopivuutta (ECM) koskien

Nykyään käytetään yhä enemmän elektronisia laitteita kuten tietokoneita ja matkapuhelimia, ja nämä laitteet voivat aiheuttaa sähkömagneettista häiriötä käytössä oleville lääkinällisille laitteille. Sähkömagneettiset häiriöt voivat aiheuttaa lääkinällisen laitteen toimintahäiriön ja mahdollisen turvallisuusrisikin.

Lääkelaitteiden ei myöskään tulisi häiritä muiden laitteiden toimintaa.

Sähkömagneettisen yhteensopivuuden (EMC) vaatimusten säätelemiseksi ja turvallisuusriskitilanteiden estämiseksi on otettu käyttöön standardi EN60601-1-2:2007. Standardi määrittää sähkömagneettisten häiriöiden sietotasot sekä lääkinällisille laitteille hyväksyttävät suurimmat sähkömagneettisen säteilyn tasot.

Tämän OMRON HEALTHCAREN valmistaman lääkinällisen laitteen häiriönsietokyky sekä säteily ovat EN60601-1-2:2007 -standardin mukaisia.

Siitä huolimatta on noudatettava erityisiä varoimenpiteitä:

- Lääkinällisen laitteen lähellä ei saa käyttää matkapuhelimia eikä muita laitteita, jotka synnyttävät voimakkaita sähkö- tai sähkömagneettisia kenttiä. Tämä saattaa aiheuttaa laitteen toimintahäiriön ja mahdollisen turvallisuusrisikin.

Näiden välillä on suositeltavaa pitää vähintään 7 metrin etäisyys. Jos etäisyys on pienempi, tarkista, että laite toimii oikein.

Muita standardin EN60601-1-2:2007 mukaisia asiakirjoja on saatavissa OMRON HEALTHCARE EUROPE:Ita tässä käyttöoppaassa mainitusta osoitteesta.

Asiakirjat ovat saatavilla myös osoitteesta [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com).



### ***Tuotteen oikea hävittäminen (Sähkö- ja elektroniikkaromu, WEEE)***

Jos tuotteessa tai sen asiakirjoissa on tämä merkki, sitä ei saa hävittää muun talousjätteen mukana, kun sen käyttöikä on lopussa. Jotta vältetään kontrolloimattoman jätteenhävityksen aiheuttamat ympäristöön ja ihmisten terveyteen kohdistuvat haitat, tämä tuote on erotettava muista jätteistä ja kierrätettävä asianmukaisesti materiaalien kestävän uudelleenikäytön edistämiseksi.

Tietoja siitä, minne ja miten kotitalouskäyttäjät voivat palauttaa tämän laitteen ympäristöä kuormittamatonta kierrätystä varten, on saatavissa joko laitteen myyntiliikkeestä tai kunnan-/kaupunginhallitukselta.

Yrityskäyttäjien tulee puolestaan ottaa yhteys tavarantoimittajaan ja tarkistaa ostosopimuksen ehdot ja määräykset. Tuotetta ei saa hävittää yhdessä muiden kaupallisten jätteiden kanssa.

## Takuu

Kiitos OMRON-tuotteen ostamisesta. Tämä tuote on valmistettu korkealaatuisista materiaaleista ja sen valmistuksessa on noudatettu erityistä huolellisuutta. Se on suunniteltu tuottamaan sinulle hyvää oloa, edellyttäen, että sitä käytetään oikein ja se huolletaan tässä käyttöoppaassa mainitulla tavalla.

OMRON antaa tuotteelle kolmen (3) vuoden takuu ostopäivästä alkaen. OMRON takaa, että tuote on valmistettu oikein ja että työn laatu ja materiaalit ovat asianmukaisia. Takuuajan aikana OMRON korjaa tai vaihtaa viallisen tuotteen tai minkä tahansa viallisen osan veloittamatta työstä tai osista.

**Takuu kattaa ainoastaan tuotteet, jotka on ostettu Euroopassa, Venäjällä tai muissa IVY-maissa, Lähi-idässä tai Afrikassa.**

Takuu ei kata:

- a. Kuljetuskuluja ja kuljetusriskejä.
- b. Korjauskuluja ja/tai vikoja, jotka johtuvat valtuuttamattomien henkilöiden tekemistä korjauksista.
- c. Määräaikaistarkistuksia ja kunnossapitoa.
- d. Lisävarusteiden tai muiden päälaitteeseen kuulumattomien lisälaitteiden vikoja tai kulumista, ellei tätä ole nimenomaisesti taattu yllä.
- e. Korvausvaatimuksen hylkäämisestä johtuvia kuluja (hylätyistä korvausvaatimuksista veloitetaan).
- f. Minkäänlaisia vahinkoja, mukaan lukien henkilövahingot, jotka johtuvat epähuomiosta tai laitteen virheellisestä käytöstä.


Jos takuuhuolto on tarpeen, ota yhteys laitteen myyneeseen jälleenmyyjään, tai valtuutettuun OMRON-maahantuojaan. Osoitteen löydät tuotteen pakkauksesta, ohjekirjoista, tai jälleenmyyjältä. Jos OMRON-asiakaspalvelun löytämisessä on ongelmia, löydät yhteystiedot verkkosivuiltamme: [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com).

Takuun piiriin kuuluva korjaus tai vaihto ei anna aiheutta takuuajan jatkoon tai uusintaan.

Takuu myönnetään vain, jos koko tuote palautetaan yhdessä jälleenmyyjän asiakkaalle antaman alkuperäisen laskun/kassakuitin kanssa. OMRON varaa oikeuden kieltäytyä takuuhuollosta, jos annetut tiedot ovat epäselviä.





<b>Valmistaja</b> 	<b>OMRON HEALTHCARE Co., Ltd.</b> 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 JAPANI		
<b>EU-edustaja</b> <table border="1" data-bbox="87 207 219 262"> <tr> <td data-bbox="87 207 154 262">EC</td> <td data-bbox="154 207 219 262">REP</td> </tr> </table>	EC	REP	<b>OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.</b> Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, ALANKOMAAT www.omron-healthcare.com
EC	REP		
<b>Tuotantolaitos</b>	<b>OMRON DALIAN Co., Ltd.</b> No. 3, Song Jiang Road, Economic and Technical Development Zone, Dalian 116600, Kiina		
<b>Tytäryhtiöt</b>	<b>OMRON HEALTHCARE UK LTD.</b> Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK www.omron-healthcare.com  <b>OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH</b> Gottlieb-Daimler-Strasse 10, 68165 Mannheim, SAKSA www.omron-healthcare.com  <b>OMRON SANTÉ FRANCE SAS</b> 14, rue de Lisbonne, 93561 Rosny-sous-Bois Cedex, RANSKA www.omron-healthcare.com		
<b>Maahantuoja</b>	<b>Berner Oy</b> PL 15, 00131 Helsinki Omron-neuvonta: puh. 0207 914 393 omronneuvonta@berner.fi www.omaomron.fi		

Valmistettu Kiinassa