РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Массажер миостимулятор Vitalore EMS, 24 режима

Меры предосторожности

1.1 Общая информация

Благодарим вас за использование нашего стимулятора нервно-мышечной системы. Чтобы обеспечить безопасное использование прибора, пожалуйста, внимательно прочитайте это руководство пользователя перед первым применением.

Храните руководство рядом с прибором для последующего обращения к нему.

Этот прибор представляет собой портативное устройство для электростимуляции, с тремя терапевтическими режимами: чрескожная электрическая нейростимуляция (TENS), электрическая стимуляция мышц (EMS) и массаж. Эти режимы используются для облегчения боли и электрической стимуляции мышц. Стимулятор передаёт мягкий электрический ток через электроды, прикреплённые к коже, к нервам и мышечным группам.

Параметры прибора управляются кнопками на сенсорной панели. Уровень интенсивности регулируется в зависимости от индивидуальных потребностей пользователя.

1.2 Медицинская информация

Описание TENS
Чрескожная электрическая нейростимуляция (TENS) — это неинвазивный, не медикаментозный метод контроля боли. Метод основан на передаче слабых электрических импульсов через кожу к нервам, что изменяет восприятие боли. Метод TENS работает не для всех, но у большинства пациентов он эффективен для снижения или устранения боли, позволяя вернуться к обычной активности.

Как работает TENS
Прибор TENS посылает комфортные импульсы через кожу, стимулируя нервы в зоне воздействия. В большинстве случаев это значительно снижает или устраняет болевые ощущения. Эффективность зависит от индивидуальных

особенностей пациента, выбранного режима терапии и характера боли. У некоторых пациентов облегчение боли сохраняется дольше, чем длительность воздействия (иногда в 3–4 раза дольше), у других — эффект ощущается только во время стимуляции.

Описание EMS
Электрическая стимуляция мышц (EMS) — признанный во всем мире и эффективный метод лечения мышечных травм. Метод заключается в передаче электронных импульсов к мышцам, нуждающимся в лечении, что вызывает их пассивное сокращение. Устройство работает на низкой частоте и использует прямоугольную форму импульса, позволяя эффективно воздействовать на мышечные группы. Метод широко используется в больницах и спортивных клиниках для лечения травм, восстановления парализованных мышц, предотвращения их атрофии, а также для улучшения тонуса и кровообращения.

Как работает EMS
EMS-устройство передаёт комфортные импульсы через кожу, стимулируя нервы в области воздействия. Мышца реагирует на сигнал, сокращаясь, как будто сигнал поступает от мозга. По мере увеличения интенсивности мышца сокращается сильнее, имитируя физические упражнения. После прекращения импульса мышца расслабляется, и цикл повторяется до завершения терапии.

Цель электростимуляции мышц — вызвать сокращения или вибрации в мышцах. В норме мышечная активность контролируется центральной и периферической нервной системой, которая передаёт электрические сигналы мышцам. EMS работает по такому же принципу, но использует внешний источник (стимулятор) с электродами на коже, передающими импульсы внутрь тела. Эти импульсы стимулируют нервы, вызывая сокращение мышцы так же, как при обычной деятельности.

1.3 Показания к применению

TENS:
Прибор предназначен для временного облегчения боли, связанной с усталостью и болями в мышцах плеч, талии, спины, шеи, рук, ног, живота и ягодиц, вызванной физической нагрузкой или обычной домашней работой.

EMS:
Прибор предназначен для стимуляции здоровых мышц с целью улучшения или поддержки их функции.

Важная информация
Прочтите руководство перед использованием. Обязательно соблюдайте все разделы: «Противопоказания», «Предупреждения», «Меры предосторожности» и «Побочные реакции». Несоблюдение инструкции может привести к повреждению прибора или нанесению вреда пользователю.

1.4 Противопоказания

1. Не используйте прибор для симптоматического облегчения локальной боли без установленной причины или диагноза.
2. Не используйте прибор при наличии злокачественных новообразований в зоне воздействия.
3. Не используйте стимуляцию на отёчных, инфицированных, воспалённых участках кожи или при кожных высыпаниях (например, флебит, тромбофлебит, варикозное расширение вен).
4. Электроды нельзя размещать в зонах, где ток может проходить через область каротидного синуса (передняя часть шеи) или головной мозг.
5. Пациентам с имплантированными электронными устройствами (например, кардиостимулятор, дефибриллятор или другие металлические/электронные устройства) не следует использовать прибор без консультации с врачом.
6. Не использовать на зонах с плохой иннервацией.
7. Не использовать у пациентов с серьёзными нарушениями артериального кровообращения в нижних конечностях.
8. Не использовать у пациентов с грыжами (паховая, брюшная).
9. Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, эпилепсией, онкологическими заболеваниями или другими хроническими

болезнями следует проконсультироваться с врачом перед использованием прибора.

1.5 Меры предосторожности и возможные побочные реакции

Предупреждения

1. Наносите электроды только на чистую, неповреждённую, здоровую кожу.
2. Не используйте прибор во время купания или душа.
3. Не используйте прибор во сне.
4. Не используйте прибор во время беременности, если только это не рекомендовано врачом.
5. Не размещайте электроды на шее, рту или глазах — это может вызвать спазм мышц гортани и глотки и затруднить дыхание.
6. Не размещайте электроды на груди — это может вызвать аритмию.
7. Не размещайте электроды на голове.
8. Не размещайте электроды на каротидном синусе, особенно при повышенной чувствительности к его стимуляции.
9. Замена компонентов может повлечь риск. Обратитесь к производителю при возникновении проблем.
10. Храните прибор в недоступном для детей месте.
11. Не заряжайте и не используйте прибор в местах с высокой температурой, рядом с огнём или под прямыми солнечными лучами — это может привести к перегреву, возгоранию или взрыву аккумулятора.
12. Одновременное подключение пациента к ВЧ-хирургическому оборудованию и стимулятору может вызвать ожоги и повредить устройство.
13. Работа рядом с коротковолновым или микроволновым оборудованием может нарушить работу прибора.

14. При передаче прибора другому пользователю замените использованные электроды на новые.
15. Избегайте использования прибора вблизи мобильных телефонов, радиовышек, телевизионных и навигационных систем, а также вблизи ВЧ-хирургических систем и аппаратов МРТ.
16. Использование неоригинальных аксессуаров и кабелей может вызвать сбои и усиление электромагнитных излучений.
17. Портативное радиочастотное оборудование (включая антенны и кабели) должно находиться не ближе 30 см к прибору.
18. Чтобы избежать побочных эффектов от плотности тока:
    - Не включайте прибор до подключения всех элементов: электродов, проводов и основного блока.
    - Не прикасайтесь к гелевой части электродов во время работы.
    - Не отсоединяйте провода или электроды до выключения прибора.

Меры предосторожности

1. Прибор предназначен только для индивидуального использования.
2. Ознакомьтесь с противопоказаниями.
3. Прибор не должен использоваться у пациентов, неспособных к контролю поведения (например, с деменцией или низким интеллектом).
4. Не используйте во время вождения, работы с механизмами, рядом с водой или в ситуациях, где непроизвольные мышечные сокращения могут вызвать травму.
5. Не используйте в помещениях с аэрозолями или кислородом.
6. Не используйте вместе с другими электростимуляторами.
7. Не путайте кабели электродов с наушниками и не подключайте их к другим приборам.
8. Не используйте острые предметы для нажатия на кнопки панели.
9. Проверяйте кабели и разъёмы перед каждым использованием.

10. Отключайте питание перед установкой или снятием электродов.
11. Используйте только рекомендованные производителем электроды и провода.
12. Не используйте в условиях взрывоопасной или легковоспламеняющейся атмосферы.

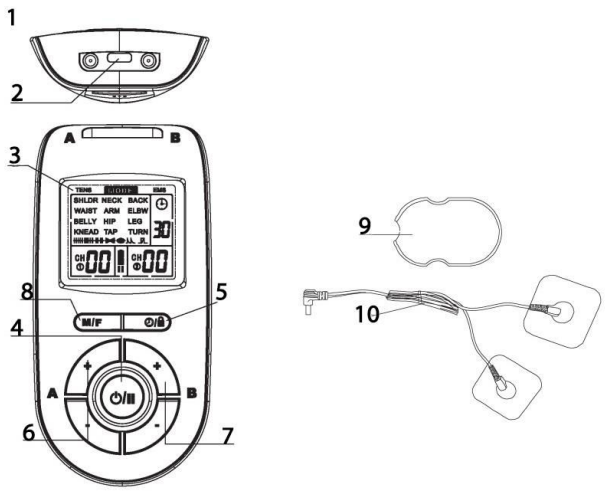
Побочные реакции

1. Возможны аллергические реакции на электрическую стимуляцию или гель — раздражение, покраснение, жжение, повышенная чувствительность. При появлении симптомов прекратите использование и обратитесь к врачу.
2. При дискомфорте из-за слишком высокой интенсивности уменьшите уровень или выключите прибор.
3. Головная боль и болезненные ощущения в области глаз, головы и лица во время или после стимуляции.
   При появлении побочных реакций немедленно прекратите использование прибора и проконсультируйтесь с врачом.

Примечания

1. Используйте только оригинальные сменные части и аксессуары, сертифицированные по стандарту.
2. Адаптер для зарядки аккумулятора должен соответствовать стандарту ANSI/AAMI/ES60601-1 или IEC 60950.

Знакомство с устройством



1. Разъём выхода каналов A/B
2. Порт USB
3. LCD-экран
4. Долгое нажатие: кнопка включения/выключения
   Короткое нажатие: пауза
5. Короткое нажатие: настройка времени
   Долгое нажатие: блокировка управления
6. Регулировка интенсивности канала A
7. Регулировка интенсивности канала B
8. Короткое нажатие: выбор режима
   Долгое нажатие: переключение между TENS и EMS
9. Доска для крепления электродных подушечек
10. Провода для электродов

Особенности устройства

- ЖК-дисплей
- Двойной выход A/B, 24 режима TENS и EMS
- Регулируемый таймер до 90 минут
- 24 режима TENS и EMS
- Встроенный перезаряжаемый Li-ion аккумулятор
- 40 уровней интенсивности
- Возможность одновременного подключения 2–4 электродных подушек к различным зонам
- Источник питания — перезаряжаемый Li-ion аккумулятор
- Контактная часть — самоклеящиеся электродные подушечки

Важная информация

Повреждённые или изношенные датчики и электроды, а также ослабленные соединения могут ухудшить работу устройства или привести к небезопасной эксплуатации.

Комплектация

- Электростимулятор TENS — 1 шт.
- Прямоугольные электродные подушечки — 4 шт.
- USB-кабель — 1 шт.
- Инструкция по эксплуатации — 1 шт.

Перезаряжаемая батарея

- Входное напряжение: DC 5 В
- Номинальный ток: < 50 мА
- Номинальная мощность: < 0,25 Вт
- Литий-ионный аккумулятор: 3,7 В постоянного тока

Использование

Как использовать устройство

1. **Условия эксплуатации:**
   Температура: от -5 до +40 °C
   Влажность: не более 85%
   Атмосферное давление: от 800 до 1060 гПа
2. **Перед использованием убедитесь, что устройство выключено**, особенно при подключении электродов, настройке проводов и подушечек.
3. **Не включайте устройство до тех пор, пока подушечки не будут наклеены на кожу.**

Перед использованием устройства проверьте следующее:

1. Отсутствие повреждений или дефектов на электродных проводах.
2. Целостность электродных подушечек.
3. Отсутствие повреждений на самом устройстве.

Шаг 1: Подключите электроды к устройству

Устройство KRES100B оснащено двумя независимыми каналами A и B (они независимы только по интенсивности). Это позволяет использовать одинаковые режимы с разной интенсивностью для каждого канала.

- Чтобы использовать только канал A — подключите провод(а) к выходу A.
- Чтобы использовать только канал B — подключите провод(а) к выходу B.
- Чтобы использовать оба канала — подключите провода к выходам A и B.

1. Вставьте электродный провод в соответствующий выход на верхней части устройства.
2. Убедитесь, что провод вставлен полностью и надежно закреплён. Неплотное соединение может снизить мощность и вызвать перебои в

работе устройства.
Повторите действия 1 и 2 для подключения второго провода.

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**
Никогда не вставляйте штекер проводов пациента в розетку переменного тока.

Шаг 2: Подключите электродные подушечки к проводам

1. Каждый провод имеет два разъема с кнопочным креплением. Подключите их к подушечкам.
2. На одном проводе обязательно должно быть не менее одной пары (2 шт.) подушечек.
3. Убедитесь, что соединения надежно закреплены.

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

- Устройство должно быть выключено при подключении проводов и подушечек.
- НЕ включайте устройство до наложения подушечек на кожу.
- Одна подушечка не работает — всегда используйте как минимум одну пару.

Шаг 3: Разместите подушечки на коже

1. Снимите пластиковую защитную пленку с подушечек.
2. Убедитесь, что клеевая сторона чистая.
3. Наложите подушечки на нужные мышечные участки. Кожа должна быть очищена от грязи, масла или кремов.
4. Клеевая сторона подушечек должна прилегать к коже.
5. Сохраняйте защитную пленку для хранения подушечек после использования.
6. Обязательно используйте как минимум одну пару подушечек на одном проводе.
7. Убедитесь, что подушечки хорошо прилегают к коже.

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

- Не накладывайте подушечки друг на друга.
- Никогда не снимайте подушечки с кожи, пока устройство включено — это может вызвать неприятный электрический разряд.

Размещение электродов

Размещение электродов — один из важнейших факторов эффективности терапии. Врач должен подобрать оптимальные места наложения подушечек индивидуально для каждого пациента.
После нахождения подходящего расположения зафиксируйте его и параметры устройства для последующих сеансов.

Шаг 4: Включите устройство

Длительное нажатие кнопки ВКЛ/ВЫКЛ включает устройство.
Убедитесь, что на экране выбран нужный канал (A или B).

⚠ Перед первым использованием внимательно ознакомьтесь с противопоказаниями и мерами безопасности в начале инструкции.

Шаг 5: Выбор режима

Длительно нажмите кнопку M/F для выбора одного из режимов: TENS / EMS / MASSAGE.
Выбранный режим будет мигать на дисплее.

⚠ Уровень интенсивности по умолчанию всегда устанавливается на **ноль** при включении устройства или смене режима — в целях безопасности.

Шаг 6: Выбор программы

Кратковременно нажмите кнопку M/F, чтобы выбрать программу.
Иконка выбранного режима начнёт мигать.

⚠

1. При выборе режима интенсивность автоматически сбрасывается до нуля.
2. Используйте схему режимов в инструкции, чтобы понять, какой режим вы выбрали: TENS или EMS.

Шаг 7: Регулировка интенсивности

Регулировка интенсивности для канала A осуществляется через кнопки A+ и A-. То же — для канала B.

1. Каналы A и B управляются независимо.
2. Убедитесь, что активен нужный канал, затем нажимайте A+ или A- для увеличения/уменьшения мощности.
3. Длительное нажатие (2 секунды) на A+ или A- запускает ускоренную регулировку. Отпустите кнопку, когда достигнете комфортного уровня.

⚠

1. Начинайте с минимального уровня интенсивности.
2. Интенсивность должна вызывать лёгкие мышечные подергивания.
3. Если ощущения неприятны — снизьте интенсивность или выключите устройство.

Шаг 8: Настройка таймера

Таймер увеличивается с шагом 5 минут — от 5 до 90 минут. Удерживайте кнопку таймера, чтобы установить нужное время.

⚠ Длительное нажатие кнопки выбора функции блокирует/разблокирует текущий режим.

Шаг 9: Пауза

Кратковременно нажмите кнопку питания для постановки устройства на паузу или возобновления работы.

Шаг 10: Выключение устройства

Длительное нажатие кнопки питания выключает устройство.

Шаг 11: Снятие подушечек

Аккуратно подденьте угол подушечки и медленно снимите её с кожи. После использования наклейте подушечки обратно на пластиковую защитную пленку или держатель.

⚠ Никогда не снимайте подушечки, пока устройство включено!

Шаг 12: Отключение проводов

Снимите подушечки с проводов и отключите провода от устройства.

Проводите обслуживание устройства в соответствии с рекомендациями производителя.

Уход и обслуживание

Советы по уходу за кожей пациента

Следуйте этим рекомендациям, чтобы избежать раздражения кожи, особенно при чувствительной коже:

1. Вымойте участок кожи, на который будете накладывать электроды, с мылом. Тщательно смойте мыло и полностью высушите кожу до и после использования электродов.
2. При наличии избыточного волосяного покрова укоротите волосы ножницами. Не брейте зону стимуляции.
3. Многие проблемы с кожей возникают из-за «натяжения» липких электродов, чрезмерно растянутых по коже при наклеивании. Чтобы этого избежать, приклеивайте электроды от центра к краям, не растягивая их по коже.
4. Чтобы снизить натяжение на электроды, закрепите излишки проводов в виде петли с помощью медицинского пластыря.
5. Снимайте электроды, тянув их в направлении роста волос.
6. В перерывах между процедурами полезно наносить на кожу лосьон в местах, где размещаются электроды.
7. Никогда не используйте электроды на раздражённой или повреждённой коже.

Очистка прибора

1. Перед чисткой извлеките аккумулятор из прибора.
2. После использования протирайте прибор мягкой слегка влажной тканью.
3. Не используйте химические или абразивные средства для чистки.

Электроды

1. Используйте только те электроды и провода, которые поставляются производителем.
2. Проверяйте электроды перед каждым использованием. Заменяйте по мере необходимости.
   Повторное использование может привести к раздражению кожи, потере липкости и снижению эффективности стимуляции.
3. Информация о заказе электродов: можно приобрести на Amazon или других онлайн-платформах. Однако наилучший выбор — электроды от того же производителя. При необходимости свяжитесь с продавцом.
4. Тип электродов: гидрогель и медицинский силикон.

Предупреждение:

1. Размер, форма и тип электрода могут влиять на безопасность и эффективность терапии. Использование неподходящего размера может привести к термическому ожогу.
2. Рекомендуется использовать электроды того же типа, размера и с такими же разъёмами, что и в оригинальной поставке устройства.

Как снимать электроды:

1. Аккуратно приподнимите угол электрода и снимите его по направлению роста волос.
2. Для улучшения повторного приклеивания можно нанести несколько капель холодной воды на клейкую сторону, затем дать высохнуть на воздухе. Избыток воды снижает липкость.
3. После использования поместите электроды обратно на защитную подложку и уберите в герметичный пакет. Храните в прохладном и сухом месте.

Осторожно:

1. Не тяните за провод электрода — это может привести к его повреждению.
2. Утилизируйте электроды, если они больше не держатся на коже.

Очистка проводов электродов

Протирайте провода влажной тканью.
Лёгкое покрытие тальком предотвратит спутывание и продлит срок службы.

Техническое обслуживание

1. Обслуживание и ремонт должны выполняться только авторизованными сервисами. Производитель не несёт ответственности за последствия ремонта неуполномоченными лицами.
2. Пользователь не должен самостоятельно ремонтировать устройство или аксессуары. В случае проблем свяжитесь с продавцом.
3. Вскрытие устройства неавторизованными организациями аннулирует гарантию.
4. Перед каждым использованием проверяйте прибор на наличие износа и повреждений. Заменяйте изношенные элементы.
5. Регулярно очищайте основной блок мягкой сухой тканью. Не мойте водой, не используйте чистящие средства, растворители, летучие масла и другие химикаты.
6. Гелевая поверхность массажных подушечек должна быть чистой, без пыли, жира, липких веществ и прочих загрязнений, иначе липкость снизится.
7. После использования прикрепляйте массажные подушечки обратно к держателям или защитной плёнке.
8. Если липкость снизилась из-за загрязнения или при ощущении покалывания на коже, аккуратно протрите гелевую поверхность слегка влажной тканью. После высыхания липкость частично восстановится. Не переувлажняйте, иначе липкость ухудшится.
9. Не протирайте гелевую поверхность бумажными салфетками.
10. Не царапайте гель ногтями, щётками и т.п.
11. Массажные подушечки являются расходным материалом. Срок службы — 20–30 применений. Если они не липнут или стимуляция ослабевает, замените их.

12. В устройстве используются встроенные полимерные аккумуляторы. При длительном хранении заряжайте каждые 6 месяцев.

Хранение

1. Не размещайте основной блок под прямыми солнечными лучами, при высокой температуре, влажности, запылённости, рядом с источниками огня, в местах с вибрацией или ударами.
2. Храните в недоступном для детей месте.

Условия транспортировки и хранения:

- Температура: от -20°C до +60°C
- Влажность: не более 85%
- Очищайте прибор слегка влажной тканью, аккуратно протирая.
- При чистке убедитесь, что прибор выключен.
- Не допускайте попадания воды внутрь устройства.

Очистка и хранение

Очистка:

- После использования нанесите немного чистой воды на клейкую сторону подушечки и аккуратно очистите подушечку пальцами.
- Перед чисткой отключите прибор и отсоедините подушечки от проводов.
- Не используйте ногти или острые предметы.
- Не применяйте химические жидкости на клейкой стороне.

Хранение:

- Прикрепите подушечки к держателю или защитной плёнке, чтобы сохранить влажность геля.
- Провода можно аккуратно обмотать вокруг держателя.

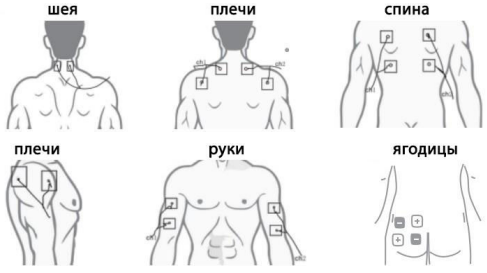
Устранение неисправностей

Если устройство, по-видимому, не работает должным образом, обратитесь к таблице ниже, чтобы определить возможную причину неисправности. Если предложенные меры не помогут, обратитесь в сервисный центр.

Проблема	**Причина**	**Решение**
Одна подушечка ощущается сильнее, чем другая.	Это нормально. Разные участки тела реагируют по-разному.	Ничего делать не нужно. Убедитесь, что подушки увлажнены и хорошо прилегают к коже.
Во время массажа ощущается болезненное жжение на коже или стимуляция ослабевает.	Клейкие гелевые подушечки плохо прикреплены к коже. Гелевые подушечки пересохли. Провода повреждены. Обе подушечки не плотно прилегают к коже.	Нанесите несколько капель воды на клейкую сторону каждой подушечки и убедитесь, что они плотно прижаты к коже при использовании. Используйте новый комплект подушечек. Убедитесь, что обе подушечки (минимум две) надежно прикреплены к коже — одна подушечка работать не будет.
Устройство включено, но стимуляции в подушечках не ощущается.	Ослабленное соединение. Необходимо увеличить уровень интенсивности.	Убедитесь, что все соединения от устройства к проводам и от проводов к подушечкам надежно закреплены. Увеличьте уровень интенсивности.
Клейкие гелевые подушечки не прилипают к коже даже после очистки и увлажнения.	Закончился клеевой слой.	Необходимо заменить клейкие гелевые подушечки.

Проблема	**Причина**	**Решение**
Устройство не включается или экран тусклый.	Разряжен аккумулятор.	Зарядите аккумулятор.
Устройство не заряжается.	Адаптер питания или USB-кабель неисправны.	Заряжайте устройство только с помощью USB-кабеля от любого USB-разъёма.
Стимуляция ощущается только в одном канале.	Устройство оснащено независимыми каналами A/B.	Попробуйте изменить режим и/или уровень интенсивности для каждого канала. Попробуйте использовать новый комплект проводов.

Рекомендации по использованию



Если у вас остались вопросы, свяжитесь с отделом поддержки. Запустите приложение WhatsApp и отсканируйте QR-код камерой смартфона.

Приятного использования!