

TENSO[®]

ELEKTROTHERAPI



VEJLEDNING

Version 2.0

Hvad er TENS?

(Transkutan elektrisk nervestimulering) giver yderst effektiv, og veldokumenteret behandling af kropssmerter.

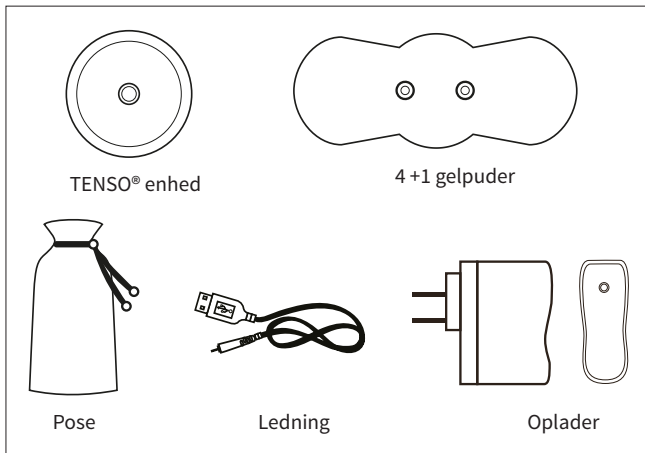
TENS bruges, og anbefales, i vid udstrækning af trænere, fysioterapeuter, smerteklinikker og læger.

Det er nemt og let at bruge og giver hurtig og pålidelig smertelindring.

Hent Tenso[®] til din smartphone:



Indhold.



Gelpuder.

Gelpuderne kan benyttes til 10-12 behandlinger, hvor én påsætning / aftagning registreres som 1 behandling.

Der beregnes 8 gelpuder pr. 12 måneders normalt brug og der medfølger 8 til de første 12 måneder samt 1 ekstra til din 30 dages prøveperiode.

Via dit abonnement fremsendes 8 puder hver 12. måned. Ønsker du flere gelpuder, kan disse bestilles på tenso.dk

Til midlertidig lindring af smerte forbundet med ømme og smertefulde muskler f.eks på grund af belastning fra motion eller normale arbejdsaktiviteter.

Advarsel!

Brug ikke denne enhed, hvis du har en pacemaker, implanteret defibrillator eller anden implanteret metallisk eller elektronisk enhed. En sådan anvendelse kan forårsage elektrisk stød, forbrændinger, elektrisk interferens eller dødsfald.

- Apparatet kan forårsage rytmiske forstyrrelser til hjertet. Brug ikke enheden over brystet. Hvis du er udsat for rytmeforstyrrelser i hjertet, skal brug af enheden gøres under opsyn af læge.
- Brug af denne enhed over halsen kan forårsage muskelspasmer, der resulterer i lukning af luftvejen, åndedrætsbesvær, bivirkninger på hjerterytme eller blodtryk.
- Er du i behandling hos en læge eller har haft medicinsk eller fysisk behandling af din smerte, så konsulter din læge, inden brug.
- Hvis smerten ikke fortager sig, men bliver mere alvorlig eller varer mere end fem dage; Stop med at bruge enheden og kontakt læge.
- Brug ikke enheden over eller i nærheden af disse hudforhold: unormal hud, hud, der ikke er intakt, åbne sår, udslæt, hævede, inficerede, betændte områder, hududbrud (fx flebitis, tromboflebitis, åreknuder) etc.

- Elektrisk stimulering under aktivitet, kan øge risikoen for en skade. Brug ikke enheden i badet; når du sover eller under kørsel.
- Brug ikke enheden omkring elektronisk overvågningsudstyr (fx hjerteovervågning, EKG-alarmer) da det kan forårsage driftsfejl.
- Virkningen og sikkerheden ved at bruge enheden på børn, under graviditet eller brug på på hovedet er ikke blevet evalueret eller etableret og er ukendt.
- Brug ikke enheden til børn eller lad børn håndtere enheden.
- Brug ikke denne enhed, hvis du er gravid eller har mistanke om, at du er gravid, medmindre egen læge siger andet.
- Anvend aldrig enheden i eller på hovedet eller over nakken.
- Rengør den klæbende overflade efter brug - f.eks. med en fugtet fnugfri klud eller lidt vand. Så kan vingen bruges oftere, uden at miste effekt.

Sådan bruges Tenso.

Søg efter Tenso i Apple App Store eller Google Play og installer app'en på din mobile enhed.

Opstartsbillede.

For at bruge Tenso, skal du have et login.

Har du købt via tenso.dk, vil du modtage en email med dine login-oplysninger.

Når du har oprettet et login, indtastes dette og tryk på **“Log ind”**.

Skulle du glemme dit kodeord, kan du trykke på **“Glemt dit kodeord”** og få instruktioner omkring nyt kodeord.

Har du ikke et login, kan dette kan oprettes ved at besøge tenso.dk eller **“Abonnér på Tenso”** i app'en.

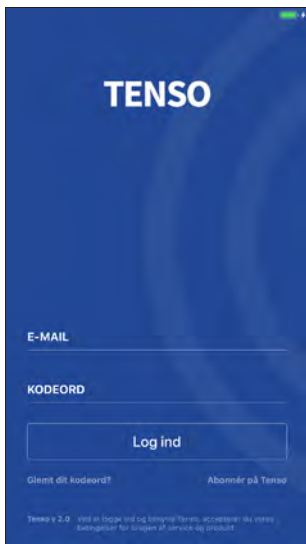


Fig 1. Login

Opsætning.

Massageenheden skal parres med app'en, før den kan kontrolleres og dermed benyttes.

Tryk på "Tilslut din Tenso" for at forbinde enhed og app.

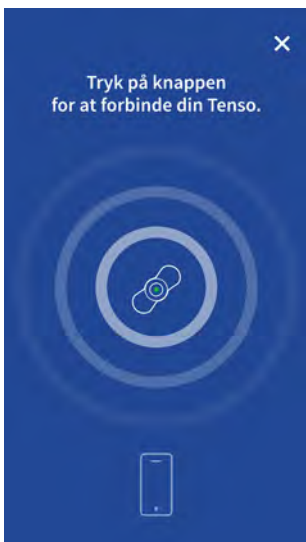


Fig 3. Opsætning af enhed og app



Fig 2. Tilslut din Tenso

Enhed og app.

Enheden og app parres via bluetooth.

Enheden har en knap placeret på toppen, og du skal trykke på den, for at app'en kan forbindes.

Klar til brug.

Enheden og app er nu forbundet og klar til brug.

Tryk på **“Fortsæt”** og du kan bruge Tenso.

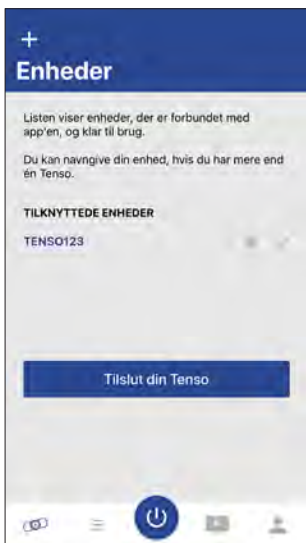


Fig 5. Enheder, forbundet med app



Fig 4. Tenso og app er klar til brug

Flere enheder.

Hvis du har mere end én Tenso, kan du se en liste med de registrerede enheder.

Du kan redigere eller slette enheden ved at trykke på symbolerne.

Programmer.

Tenso kommer med 3 programmer, samt en mulighed for manuelt at vælge massagemetode.

1. Smertelindring TENS
2. Muskelstimulering EMS
3. Afspænding / Wellness
4. Valgfri / manuelt



Fig. 7 Aktuelt program

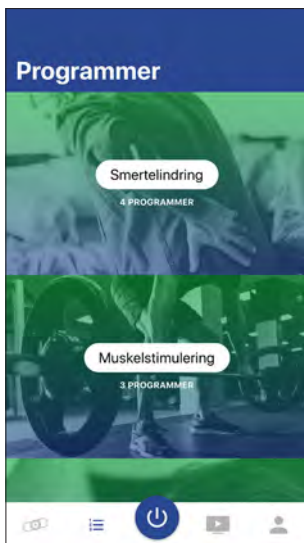


Fig. 6 Programmer

Aktuelt program.

Beskrivelse af det valgte program.

Tryk på **“Start behandling”** for at påbegynde behandling.

Info-symbolet viser forslag til placeringer.

Eksempel på placering.

Info-symbolet giver et forslag til placeringer af Tenso, baseret på valgt program.

Ved tvivl, op søg da egen læge.

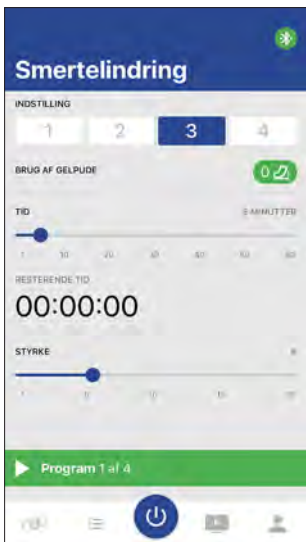


Fig. 8 Brug Tenso

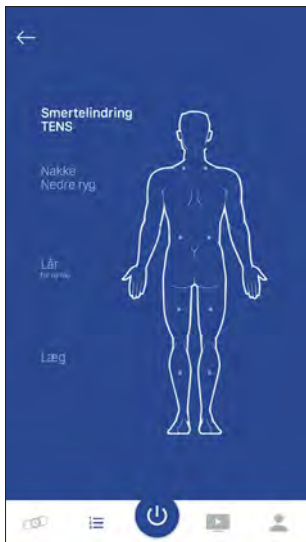


Fig. 7 Placeringer

Brug Tenso.

Hvis Tenso er forbundet korrekt med app'en, vises et grønt bluetooth symbol i toppen.

- Indstilling 1 - 4.
- Antal brug af gelpude.
- Indstilling af tid.
- Indstilling af styrke
- Visning af aktuelt program.

Programmet.

Et program er en liste med forskellige indstillinger og tidsintervaller.

Programmet skifter automatisk til næste på listen, såfremt app'en er åben.



Fig. 10 Gelpuder

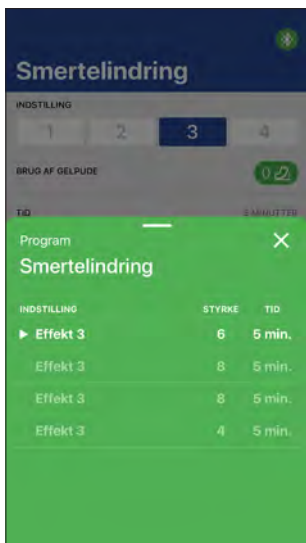


Fig. 9 Aktuelt program

Udskiftning af gelpude.

Gelpuderne kan benyttes op til 10 gange, før vi anbefaler at skifte, på grund af nedsat klæbe-effekt.

Et symbol viser antallet af brug og giver besked, når det er tid til at skifte.

Nulstil pads.

Tryk på klæbesymbolet eller “Læs mere” for at få aktuel information.

Når man har påsat nye gelpuder, skal tælleren nulstilles.

Dette gøres ved blot at trykke på “Nulstil”.



Fig. 12 Instruktionsvideoer

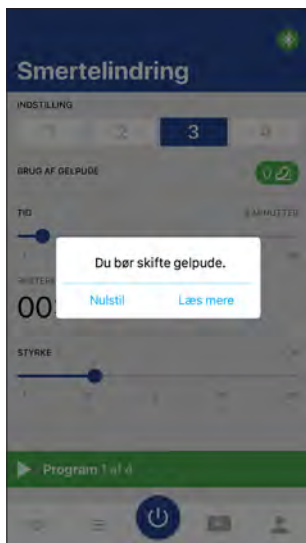


Fig. 11 Nulstil brug af gelpude

Instruktionsvideo.

App'en indeholder en række instruktionsvideoer, der omhandler placeringer på kroppen.

De findes ligeledes på tenso.dk

Profil.

På profilsiden kan du finde en kortbeskrivelse af Tenso konceptet, samt gyldigheden af dit abonnement.

Endeligt kan du købe ekstra gelpuder via tenso.dk

Ved at trykke på “**Log ud**” vil du ikke længere kunne bruge din Tenso, før du logger ind igen.

Bemærk, at Tenso skal forbindes med app'en igen, hvis man logger ud.



Tegnforklaring.



Tenso
enheder



Program



Brug
Tenso



Video



Profil



Forbundet
til Tenso



Brug af
gelpude



tenso.dk