## NÁVOD NA POUŽITIE

# Stimulátor na potlačenie bolesti PainGone™

**DÔLEŽITÁ INFORMÁCIA – PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE**
Uschovajte si tento leták pre všetky pokyny k užívaniu a bezpečnosti. Výrobok používajte len v súlade s týmito pokynmi.

**Ako používať PainGone™**
PainGone™ je pripravený na okamžité použitie a nevyžaduje žiadnu prípravu. Vezmite PainGone™ do ruky a pevne obopnite ukazovák okolo kovového krúžku. Priložte PainGone™ na miesto bolesti a stlačte 30 až 40 krát tlačidlo. Ucítite ľahký impulz. PainGone™ je účinný aj cez ľahký odev. Vydrží viac ako 100 000 impulzov bez akejkoľvek údržby.

**Ako PainGone™ pracuje?**
Každé kliknutie vysiela drobné impulzy (1-2Hz) pozdĺž nervových ciest do mozgu, ktorý vyšle endorfíny (prirodzená obrana tela proti bolesti). Opakujte ošetrenie tak, ako sa odporúča, v žiadnom prípade sa nemôžete predávkovať.

**Od akej bolesti PainGone™ uľaví?**
PainGone™ využíva princíp Transcutaneous Nerve Stimulation (TNS). TNS reguluje chronické aj akútne bolesti, ako je bolesť svalov, bolesti chrbta, ramena, rúk a nôh, bolesti hlavy, migrény, tenisový lakeť, športové úrazy, ischias a podobnú fyzickú bolesť. Táto metóda sa úspešne používa v nemocniciach a príslušných klinikách po celej Európe už niekoľko rokov.

**IBA NA VONKAJŠIE POUŽITIE**

**UPOZORNENIE**
**PainGone nepoužívajte:**

- ak používate kardiostimulátor
- na krku spredu a zo strany (krčná tepna, hltan a hrtan)
- okolo srdca
- počas riadenia auta
- ak ste v prvých 16tich týždňoch tehotenstva
- okolo očí
- priamo na implantovaných kovových implantátoch (dosky, čapy, skrutky). Môže to spôsobiť niektoré problémy, ale nie poškodiť
- na mokrú, alebo vlhkú pokožku
- v blízkosti kyslíka, alebo horľavín
- ak trpíte epilepsiou
- na otvorené rany

## VAROVANIE

- prečítajte si návod pred použitím
- uchovajte mimo dosahu detí
- výrobok ani odporúčania nemôžu nahradiť lieky, diagnostikovať či liečiť iné stavy
- poraďte sa s Vaším lekárom, o použití tohto produktu vo vzťahu s Vašim stavom, alebo ak beriete lieky, ako sú steroidy / warfarín atď.
- nedovoľte deťom mladším ako 8 rokov používať PainGone™ bez dozoru dospelých
- uschovajte návod na bezpečnom mieste

**Starostlivosť o PainGone™**
PainGone™ nevyžaduje žiadnu údržbu ani kontrolu po celú dobu životnosti a môže byť čistený na povrchu pomocou jemnej vlhkej handričky.

**Technické informácie**
**Popis:** Ručný piezoelektrický stimulátor
**Názov zariadenia:** PainGone™
**Klasifikácia:** Zdravotnícka pomôcka triedy IIa (CE0086)
**Použitie:** PainGone™ je navrhnutý pre dosiahnutie úľavy od bolesti bez použitia liekov
**Rozmery:** dĺžka / priemer - 132mm/20mm
**Výstupná energia:** 2,6 mJ, 2000Ω
**Požiadavky na energiu:** Žiadny vonkajší zdroj nie je potrebný
**Životnosť:** 100 000 kliknutí

**Spôsob použitia:**
PainGone™ umiestniť v mieste bolesti či akupunktúrnych bodov. Stlačením tlačidla sa generuje elektrický impulz, ktorý je vedený pomocou elektródy v mieste dotyku s pokožkou pacienta. Výsledkom tejto nervovej stimulácie -Trancutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) - je uvoľnenie prirodzených látok potláčajúcich bolesť - endorfínov - a tým dochádza k úľave od bolesti.

**Údržba:** Prístroj nevyžaduje žiadnu údržbu, sterilizáciu či dezinfekciu. PainGone™ môže byť čistený na povrchu pomocou jemnej vlhkej handričky.

**Prevádzkové prostredie, preprava a skladovanie:**
Teplota: -20°C až +50°C
Relatívna vlhkosť: 10% až 95%

**Elektromagnetická zlučiteľnosť:** PainGone™ zodpovedá EN 60601 Electro Magnetic Compatibility (EMC) testu (EN 60601-1-2:2001 36.201 + 36 202 a EN 61000-4-2:1995 + A1: 1998 + A2: 2001). Používanie PainGone™ nemôže byť ovplyvnené iným elektrickým zásahom, alebo elektronickým vybavením. Vplyv na iné elektrické, elektronické zariadenia počas používania nebol skúmaný, ale nemôže byť vylúčený.
**Bezpečnostné predpisy:**
PainGone™ spĺňa EN 60601-1:1990 + A1 "1993 + A2: 1995

**Kvalita:**
Výroba spĺňa požiadavky ISO 13485:2003. PainGone™ zodpovedá európskym požiadavkám na zdravotnícke pomôcky 93/42/EEC CE

Výrobca: Medi-Direct International Ltd., Unit 24, Wilford Business Park, Ruddington Lane, Nottingham, NG11 7EP, UK
Distribútor pre Slovensko a Českú Republiku: 4 LIFE, s.r.o. Pri cintoríne 36, 010 04 Žilina Slovensko e-mail: info@4lifesk.eu **www.4lifesk.eu**

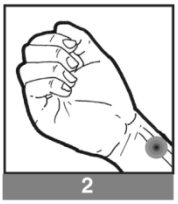
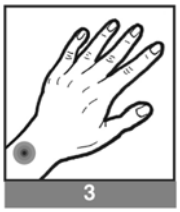
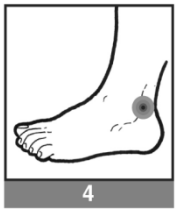
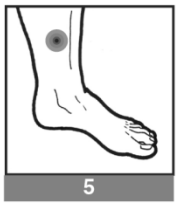
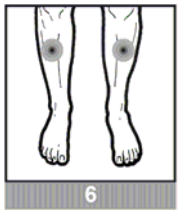
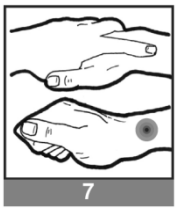
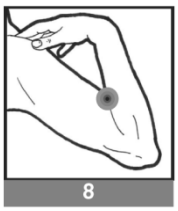
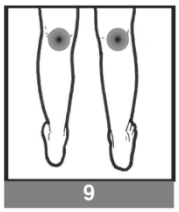
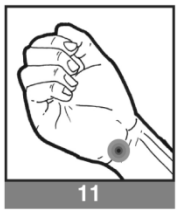
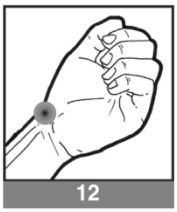
**Neinvazívna akupunktúra**

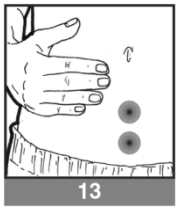
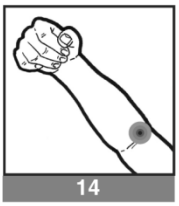
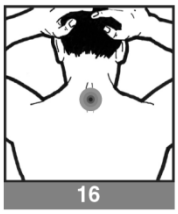
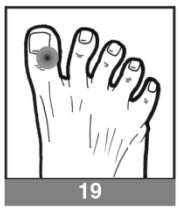
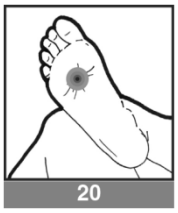
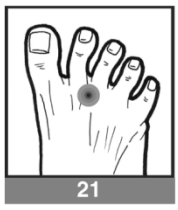
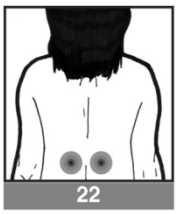
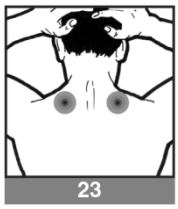
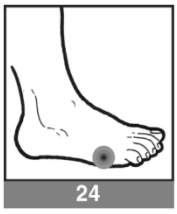
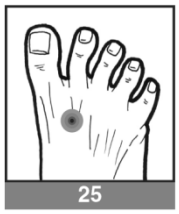
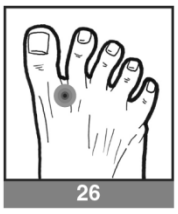
Výskumy ukázali, že stimulačné pero, ako je PainGone™, môže byť použité pre neinvazívnu akupunktúru. Držte sa jednoduchého sprievodcu a podľa problémov nájdite príslušné akupunktúrne body. Ak sú pre dané ošetrenie uvedené viac ako tri body, začnite prvými tromi. Ak nie ste spokojní s výsledkom, kombinujte body tak, až nájdete pre Vás tú najlepšiu kombináciu. Kliknite 20-25-krát na každý Vami používaný bod. Keď ošetrujete migrénu či bolesti hlavy, musíte použiť stimuláciu na opačnej strane tela (ak máte bolesť, alebo migrénu na pravej strane hlavy, mali by ste stimulovať body na ľavej strane tela, napríklad na ľavej ruke alebo zápästí). Použitie pera na akupunktúrne body stimuluje mozog k produkcii endorfínov, telu prírodných látok na potlačenie bolesti. Použite nižšie uvedené pokyny s prehľadom akupunktúrnych bodov k voľbe najviac prospešných bodov pre Váš zdravotný stav a pre zaistenie maximálnej úľavy od bolesti.

**Prehľad akupunktúrnych bodov:**

| **Hlava** | | **Trup** | |
|---|---|---|---|
| Hlava: zranenie a bolesť | 8-3-7-6-2-10-1-11-20-23 | (Nočné) krče nôh: | 4 |
| Bolesti hlavy: | | Hrudník: | 3-2-1-7 |
| · všeobecné | 1-3-7-4-6-2-10-11-19-20 | Brucho: | |
| · migréna | 1-7-12 | · horná časť | 5-6 |
| Hrdlo: | 10-3-14-1-7-12 | · dolná časť | 9-5-6-2-19 |
| Bolesti zubov: | 4-1-18-21 | Vaječníky a maternica: | 8-13-5-6 |
| Ucho: | 3-1 | Hernia: | 5-6-19 |
| **Končatiny** | | Ischias: | 9-4-5-6-24-22 |
| Paže: | 8-3-2-12-17-23 | Svalové krče: | 25-26 |
| Artritída/Artróza: | Použite PainGone v mieste bolesti | Pľúca: | 7 |
| Nohy: | 9-4-5-6 | Žalúdok: | 8-5-6-2 |
| Stehenné svaly: | 9 | Menštruácia: | 13-5-2-15-26-19 |
| Lakeť: | 8-3-2-14-1-23 | Krk: | 8-1-7-16-17-26-23 |
| Kotník: | 4-5-6-1-25-18-19-20 | Bolesti chrbta: | |
| Ruky: | 3-2-10-1-12 | · všeobecné | 9-4-5-6-17-20-22-23 |
| Bedrá: | 4-5-6 | · horná časť | 17-22-23-9-4 |
| Kolená: | 9 | · dolná časť | 4-5-6-20 |
| Podpažie: | 2-12 | Natiahnuté svaly: | 4 |
| Predlaktie: | 8-2-10-1-12 | Seknutie v krížoch: | 9-4-5-6-1-7-24 |
| Dlane: | 7-3-12 | Semenníky: | 4-5-6 |
| Ramená: | 8-3-2-14-1-7-17-26 | Močovod/genitálie: | 13-25-26-19 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Prsty: | 10-3-2-1-12 | Hypertenzia krku: | 8-4-1-7 |
| Chodidlá: | 4-5-6-1-25-18-19-20 | Nervové bolesti/neuralgia: | 4 |

| | **Akupunktúrne body** | | **Akupunktúrne body** |
|---|---|---|---|
| | **1** - Vybraný bod je vhodný pre riešenie väčšiny problémov hornej časti tela. Stlačte palec s ukazovákom a hľadaný bod nájdete na konci záhybu medzi palcom a ukazovákom. Aplikujte po uvoľnení ruky. |  | **2** - Hľadaný bod je dva palce pod najdlhšou čiarou na vnútornej strane zápästia, uprostred medzi šľachami. |
|  | **3** - Bod je presne proti bodu 2 na vonkajšej strane zápästia, v jednej priamke s prostredným prstom. |  | **4** - Akupunktúrny bod nájdete vo výklenku hneď za vonkajšou členkovou kosťou (členkom). |
|  | **5** - Tento bod sa obvykle používa v kombinácii s bodom 6. Bod 5 je vzdialený na šírku dlane nad koncom vnútornej členkovej kosti (členku), tesne za holennou kosťou. |  | **6** - Vybraný bod je veľmi efektívny pri problémoch v dolnej časti tela, najmä v kombinácii s bodom 5. Je na šírku dlane pod dolnou časťou kolenného jabĺčka, v dutine medzi holennou kosťou a svalov dolných končatín. |
|  | **7** - Zopnite ruky tak, že Váš ukazovák leží na hornej strane vášho zápästia (horná kresba). Hľadaný bod leží v mieste ukazováka na predĺženej línii palca v malej dutine (spodná kresba). Aplikujte po uvoľnení ruky. |  | **8** - Ohnite ruku a umiestnite prst na ohyb v paži podľa obrázku. Natiahnite ruku a použite tento bod. |
|  | **9** - Bod leží medzi dvoma kolennými šľachami v zadnej časti kolena. Pozn.: nepoužívajte tento akupunktúrny bod, ak máte kŕčové žily. | | **10** - Bezprostredne dole za nechtom na vonkajšej strane palca. |
|  | **11** - Na najdlhšej ryhe vnútornej strany zápästia, v predĺženej línii s malíčkom. |  | **12** - Na najdlhšej ryhe vnútornej strany zápästia, v jednej línii s palcom. |

| | | | |
|---|---|---|---|
|  13 | **13** - Prvý bod je štyri prsty pod pupkom. Ďalší bod s rovnakým účinkom - dva prsty pod prvým bodom. |  14 | **14** - Bod nájdete v záhybe ruky na vnútornej strane lakťa smerom od palca. |
| 15 | **15** - Bod na prostrednom prste, hneď za nechtom na strane čo najbližšie od palca. |  16 | **16** - Bod medzi dvoma najviac vyčnievajúcimi stavcami v hornej časti chrbtice. |
| 17 | **17** - Bod v hornej časti ramena, uprostred medzi krkom a vonkajším bodom ramena. | 18 | **18** - Bezprostredne za nechtom druhého prsta, na vzdialenejšej strane čo najďalej od palca. |
|  19 | **19** - Na palci na nohe, za nechtom a na strane od ostatných prstov. |  20 | **20** - Zospodu uprostred chodidla hneď za bruškom. |
|  21 | **21** - Bod je v mieste, kde sa spája druhý a tretí prst na nohe. |  22 | **22** - Tieto body sa nachádzajú na chrbte, v línii medzi lakťami, asi dva palce od chrbtice po oboch stranách. |
|  23 | **23** - Body sú mierne za svalom medzi krkom a ramenami, trochu bližšie k paži ako ku krku. |  24 | **24** - Bod na vonkajšej strane chodidla, mierne za posledným kĺbom malíčka na nohe. |
|  25 | **25** - Dva palce nad miestom spojenia palca a druhého prsta na nohe v hornej časti chodidla (pod priehlavkom). |  26 | **26** - Priamo nad miestom, na ktorom sa spája palec a druhý prst nohy (chodidlá). |