

## SensaTONE som bækkenbundstræner



Gør dig venligst bekendt med afsnittet "Advarsler og forholdsregler" inden du bruger SensaTONE første gang

### PFS – Pelvic floor stimulation – bækkenbundstræning

- Tænd apparatet ved at trykke på Power knappen. SensaTONE starter altid op på program/MODE A.
- SensaTONE har 4 faste programmer:
  - Mode A** - trangsinkontinens
  - Mode B** - stressinkontinens
  - Mode C** - kombinationsinkontinens
  - Mode D** - vedligeholdelse
- Vælg det program der passer til din inkontinensstype – se side 9, hvis du er i tvivl.
- Tryk på  $\Delta$  styrke OP knappen. For hvert tryk kan du se styrken gå op i displayet.
- Bliv ved med at øge styrken, til du kan føle muskelsammentrækninger i

bækkenbunden. Hvis følelsen er for kraftig, skal du blot trykke på  $\nabla$  styrke NED.

- Programmerne A, B og C har alle fast behandlingstid, SensaTONE vil automatisk slukke, når programmet er slut. Program D har ingen fast behandlingstid. Se side 9 for mere information om program D.
- Efter brug skal du altid sørge for, at SensaTONE er slukket. Fjern derpå proben fra underlivet, tag ledningerne ud af apparat og probe og rengør i henhold til anvisningerne i denne manual.



SensaTONE bør ikke anvendes

- Under graviditet
- Under menstruation
- Hvis du har urinvejs- eller underlivsinfektion
- Sammen med fysiske præventiver (f.eks. pessar/p-ring)

8

## Ofte stillede spørgsmål:

### ?Hvornår kan jeg forvente resultater?

SV: Opnåelse af resultater er meget individuelt og afhænger af graden af muskelsvækkelse, inkontinensstype og modtagelighed.

### Stressinkontinens -

fremgang vil komme gradvist efterhånden som musklerne og nerverne styrkes. Dette kan tage op til 2 måneder.

### Trangsinkontinens -

Fremgang opnås ved at reducerer de falske signaler, der sendes fra blære til hjerne. Resultater kan mærkes så tidligt som efter 2 uger.

**Kombinationsinkontinens -** fremgangs opnås ved at styrke muskelfibre og nervefølsomhed, såvel som at reducere de falske signaler fra blære til hjerne. Dette kan tage lidt længere tid, men du bør kunne mærke fremgang inden for 3 uger.

10

### ?Hvordan føles behandlingen?

SV: De tre programmer føles lidt forskelligt. Overordnet føles behandlingerne behageligt prikkende med en tydelig fornemmelse af, at musklerne trækker sig sammen og slapper af.

### ?Kan SensaTONE anvendes af alle kvinder?

SV: Ja, alle kvinder må bruge SensaTONE, så længe advarsler og forholdsregler overholdes.

### ?Må jeg bruge SensaTONE, når jeg er gravid?

SV: Nej! Vent til 12 uger efter du har født.

### ?Er der bivirkninger ved brug af SensaTONE?

SV: Nej! SensaTONE er behandling helt fri for medicin og kemi – der findes ingen kendte bivirkninger

## At vælge det rigtige program

Der findes tre typer inkontinens, alle kan behandles med SensaTONE:

- Trangsinkontinens (MODE A)** - pludselig og ukontrollabel trang til at gå på toilettet
- Stressinkontinens (MODE B)** - manglende evne til at holde på vandet ved nys, hoste, latter, løft samt motion – mindre urinlækager
- Kombinationsinkontinens (MODE C)** - en kombination af trang- og stressinkontinens

## Så ofte skal du anvende SensaTONE

Nedenstående skema viser, hvor ofte du bør anvende SensaTONE på det program, der passer til dig. Hvis dine muskler bliver ømme – eller du har problemer med at

bruge SensaTONE, bør du kontakte din læge.

## Om at bruge program D – vedligeholdelse

Dette er et valgfrit program, som kan anvendes på følgende måde:

- Umiddelbart efter behandling med et af de andre programmer, hvis ikke du oplever muskeltræthed.
- Som et vedligeholdelseprogram, når du føler, at din bækkenbund er styrket og genoptrænet.

Bemærk, at der ikke oplyses en fast behandlingstid for dette program, det er helt op til dig selv. Det anbefales dog, at behandlingstiden med program D ligger et sted mellem 15 og 30 minutter dagligt.

Program	Længde	Hyppeghed
Mode A	30 min	1-2 gange dagligt
Mode B	30 min	1 gang daglig – eller hver anden dag
Mode C	45 min	1 gang dagligt
Mode D	–	Se afsnit om brug af program D

OVERSKRID IKKE DEN ANBEFALEDE BEHANDLINGSTID MED MINDRE DIN LÆGE HAR ANBEFALET ANDET.

9

## Specificationer

Alle output har 200  $\mu$ s pulsbredde. For programmerne målrettet trang-, stress og kombinationsinkontinens, tænder og slukker disse i 5 sekunders intervaller.

Program	Display	Output Frequency/DurationOutput / Varighed
Trang/Urge	A	5Hz / 3 min; 10Hz / 5 min; 15Hz / 5 min; 20Hz / 5 min; 15Hz / 5 min; 10Hz / 5 min; 5Hz / 2min Total tid = 30 min
Stress	B	10Hz / 5 min; 35Hz / 5 min; 50Hz / 10min; 35Hz / 5min; 10Hz / 5min Total tid = 30 min
Kombination/Mix	C	10Hz / 5min; 20Hz / 5 min; 30Hz / 5 min; 40Hz / 5min; 50Hz / 5min; 40Hz / 5min; 30Hz / 5min; 20Hz / 5min; 10Hz / 5min Total tid = 45 min
Vedligehold/After Care	D	<b>Freq. Modulation</b> Frekvens øger fra 2 Hz til 10 Hz på 4 sek. Og tilbage til 2Hz på andre 4 sek Total cyklus = 8 sek Total tid = 45 min
Output	Envejs	
Bølgeform	Bi-foset rektangulær	
Output Volt	0-40V justerbar i 14 trin over 500 ohm	
Output styrke/intensitet	0-800hm justerbar i 14 trin over 500 ohm	
Automatisk afbryder	5 minutters inaktivitet	
Batteri	2 x 1,5 v AAA batterier	
Batteri indikator	2.2V( $\pm$ 0.1V)	

11



body clock

Brugermanual  
SensaTONE

ISO 9001:2008 ISO 13485:2003  
EC DIRECTIVE 93/42/EEC Annex V

### Medigroup DK

Kajerødgade 38  
DK- 3460 Birkerød  
Tlf (+45) 45 76 54 25  
Fax (+45) 45 76 57 25

www.hjemmetest.dk – www.bækkenbund.dk  
e-mail info@medigroup.dk



0120

January 2014 (1)



This manual is recyclable

body clock

**SensaTONE fra Body Clock er en yderst simpel, men effektiv digital bækkenbunds-træner (PFS). Den kompakte, stilfulde enhed er designet til brug af kvinder i alle aldre, for at styrke bækkenbunds-musklerne og ehandling af inkontinens.**

Ligesom alle andre muskler i din krop, bliver ækkn-bundsmusklerne stærkere jo mere du stimulerer og bruger dem. Kvinder med en stærk bækkenbund har større kontrol over deres blære, øget vaginal styrke og øget føling under samleje.

En ud af tre kvinder vil opleve en eller anden form for inkontinens i løbet af sit liv. Det kan opkomme på et hvilket som helst tidspunkt, mest almindeligt er dog efter fødsel. Sværhedsgraden af inkontinens kan variere meget. Før du bruger SensaTONE, er det

vigtigt, at du læser denne manual omhyggeligt, da den indeholder alle af de oplysninger, du har brug for, til at sikre, at du bruger apparatet sikkert og korrekt.

#### Forklaring af symboler på enheden



Udstyret giver en særlig grad af beskyttelse mod elektrisk stød, især vedrørende tilladte læk-strømme, der anvendes ved en BF type (flydende) tilføjet del.



Advarsel - henviser til dokumentation i manualen.



Betegner et produkt der skal bortskaffes sikkert/forsvarligt.

2

## Indholdsfortegnelse

Advarsler og forholdsregler .....	4
Knapperne på SensaTONE .....	5
Skærmsymboler og deres betydning .....	5
Andre funktioner .....	5
Kom i gang med SensaTONE .....	6
Samlevejledning .....	6
Nyttige diagrammer .....	7
SensaTONE som bækkenbundstræner .....	8
Vælg det rigtige program .....	9
Så ofte skal du træne .....	9
Program D – vedligeholdelse .....	9
Spørgsmål vedr. bækkenbundstræning .....	10
Tekniske specifikationer .....	11
Kontakt .....	12

3

## Advarsler og forholdsregler

1. Anvend IKKE SensaTONE, hvis du har pacemaker.
2. Spørg din læge, om du må anvende SensaTONE, hvis du har: hjerteproblemer, udiagnosticeret smerte, metal implantater - eller hvis du er i tvivl.
3. SensaTONE må IKKE anvendes af gravide. Vent 12 uger efter fødsel med at bruge SensaTONE.
4. Brug ikke SensaTONE, hvis du har urinvejs- eller underlivsinfektioner.
5. Brug ikke SensaTONE sammen med fysiske præventiver såsom pessar, p-ring osv.
6. Brug aldrig SensaTONE for at skjule smerter, da smerter kan kræve behandling.
7. SensaTONE bør ikke anvendes under menstruation.

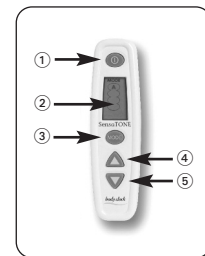
Har du yderligere spørgsmål til brugen af SensaTONE, er du velkommen til at kontakte Medigroup på telefonnummer 45 76 54 25.

## Generelle forholdsregler

1. Læs hele manualen før du tager SensaTONE i brug.
2. Nedsænk ikke nogle dele af SensaTONE i vand.
3. Placer ikke SensaTONE i nærheden af kraftige varme- eller gaskilder.
4. Tab/smid ikke SensaTONE på hårde overflader.
5. Skil ikke SensaTONE ad (garantien vil i så fald blive ugyldig).
6. Brug kun anbefalede batterier, elektroder og prober.
7. Brug ikke SensaTONE, hvis apparatet er beskadiget – kontakt din forhandler.
8. Udtag batterierne, hvis du ikke benytter SensaTONE i en længere periode.
9. Brug ikke SensaTONE samtidig med, at du betjener tunge maskiner, mikroovn eller mens du kører bil.
10. Hold SensaTONE uden for børns rækkevidde.
11. Hold ikke vaginalproben tæt på øjne, mund, hals eller hjerte.
12. Brug ikke SensaTONE ved tuberkulose, ondartede tumorer, højt/lavt blodtryk, høj feber eller akut inflammation.

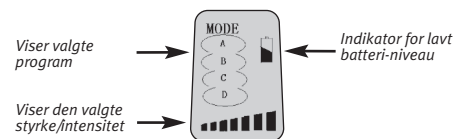
4

## SensaTONEs knapper



1. **Power knap** – tænder og slukker SensaTONE.
2. **Skærm/Display** – viser program og intensitet
3. **Program knap** – skifter mellem A, B, C og D
4. **Styrke/intensitet OP** – øger styrken
5. **Styrke/intensitet NED** – reducerer styrken.

### Display



### Andre funktioner:

**Kontaktmåler** – hvis vaginalproben mister kontakten, vil styrken gå ned på 0.

**Indikator for lavt batteriniveau** – et blinkende batterisymbol vises på skærmen.

**Automatisk afbryder** – når styrken er på 0 – og SensaTONE ikke har været anvendt i ca. 5 minutter, vil apparatet slukke automatisk.

5

## Kom i gang med at bruge SensaTONE

Tjek din pakke for følgende indhold:

- 1 x SensaTONE enhed
- 1 x SensaTONE vaginalprobe
- 1 x ledning
- 1 x prøvepakning med intimgel
- 2 x AAA batterier
- 1 x opbevaringstaske
- 1 x bærerem

## Samlevejledning

1. Sørg for at din SensaTONE er slukket
2. Åbn batteridækslet
3. Indsæt de to AAA batterier i henhold til illustrationen i bunden af batterirummet
4. Tag vaginalproben ud af posen
5. Vask hænderne grundigt. Vask også proben forsigtigt med mild sæbe – uden at stikket bliver vådt – sørg for

6

at fjerne alle sæberester. Tør hænder og probe grundigt – og lad proben lufttørre.

6. Isæt ledningen i SensaTONE enheden og isæt herefter ledningen i proben. Se diagram (i) side 7.
7. Påfør et tyndt lag intimgel på proben.
8. Indfør proben i skeden. 'Kraven' skal være lige udenfor skeden. Se diagram (ii) s. 7.
9. Du er nu klar til at påbegynde behandlingen.

## Nyttige diagrammer



Diagram (i)

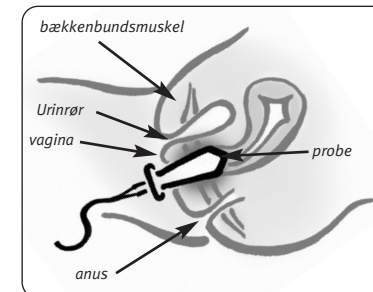


Diagram (ii)

### VIGTIGT!

- Proben er personlig – og må kun bruges af én person. Yderligere prober kan købes hos [www.hjemmetest.dk](http://www.hjemmetest.dk).
- Proben kan bruges flere gange af den samme bruger
- Rengør proben før og efter hver behandling
- Brug ikke proben, hvis du kan se, at pakningen har været åbnet.

7