



# SensaTONE

Інструкція користувача



body clock

**SensaTONE** — це надзвичайно простий, але потужний цифровий стимулятор тазового дна (СТД). Цей компактний, стильний прилад було розроблено для використання жінками будь-якого віку з метою зміцнення м'язів тазового дна, профілактики та лікування неутримання сечі.

Чим більше стимулюються м'язи, то сильнішими вони стають. Цей принцип стосується всіх м'язів Вашого організму, в тому числі й м'язів тазового дна. Жінки із сильними м'язами тазового дна краще контролюють процес сечовипускання, у них підвищений тонус піхви і яскравіші відчуття під час статевого акту.

У кожній третій жінки протягом життя виникає проблема нетримання сечі у тій чи іншій формі. Така ситуація може скластися в будь-який момент, найчастіше — після народження дитини. Нетримання сечі буває кількох видів, основними із яких є: стресове, ургентне та змішане. SensaTONE може використовуватись для лікування усіх зазначених видів нетримання.

Перед тим як використовувати SensaTONE, потрібно обов'язково уважно ознайомитися із цією інструкцією. У ній викладено всю інформацію, яка необхідна, щоб упевнено, правильно і безпечно використовувати прилад.

## **Зміст**

<i>Застереження SensaTONE</i>	4
<i>Правила безпеки SensaTONE</i>	4
<i>Правила користування пробкою</i>	5
<i>Управління приладом SensaTONE</i>	6
<i>Значення символів на дисплеї</i>	6
<i>Підготовка SensaTONE до роботи</i>	7
<i>Корисні рисунки</i>	8
<i>Вибір програми занять</i>	9
<i>Спосіб використання SensaTONE</i>	11
<i>Запитання та відповіді</i>	12
<i>Технічні характеристики</i>	14



## **Застереження SensaTONE**

1. Перед використанням приладу рекомендується проконсультуватись з лікарем, зокрема якщо:
  - маєте захворювання серця;
  - відчуваєте недіагностований біль;
  - маєте металеві імпланти в тілі;
  - якщо у Вас виникли сумніви щодо застосування приладу.
2. Не використовуйте прилад разом із кардіостимулятором.
3. Не використовуйте прилад під час вагітності, та протягом 12 тижнів після пологів.
4. Не використовуйте прилад при інфекціях сечостатевої системи будь-якого походження.
5. Не використовуйте прилад одночасно з бар'єрною контрацепцією, наприклад діафрагмою чи матковим ковпачком.
6. Ніколи не використовуйте SensaTONE, щоб замаскувати недіагностований біль, оскільки такі ситуації можуть вимагати негайної медичної допомоги.
7. Не використовуйте прилад під час менструації.
8. Не використовуйте прилад без медичного нагляду при туберкульозі, за наявності злоякісних пухлин, при дуже високому чи низькому артеріальному тиску, при високій температурі тіла.

## **Правила безпеки SensaTONE**

1. Не використовувати прилад до ознайомлення із цією інструкцією.
2. Не занурюйте SensaTONE у будь-яку рідину.

3. Не тримайте прилад біля джерел підвищеного тепловиділення та в присутності легкозаймистих газів.
4. Не кидайте прилад на тверду поверхню.
5. Не намагайтесь розібрати прилад.
6. Використовуйте тільки зазначені в інструкції елементи живлення та електроди.
7. Не використовуйте прилад, якщо його пошкоджено. Зверніться до представника SensaTONE.
8. Виймайте з приладу елементи живлення, якщо не використовуєте його довго.
9. Не використовуйте прилад за кермом автомобіля, при роботі з небезпечним обладнанням, а також коли користуєтесь мікрохвильовою піччю.
10. Тримайте прилад в недоступному для дітей місці.
11. Не тримайте вагінальну пробку біля очей, шиї, голови, серця, чи у роті.

### **Правила користування пробкою**

1. Вагінальна пробка SensaTONE може використовуватись багаторазово, але тільки **ОДНИМ** пацієнтом. Додаткові пробки за необхідності можна придбати окремо.
2. Пробку потрібно очищувати відповідно до інструкції перед кожним застосуванням.
3. Не використовуйте пробку, якщо її упаковка пошкоджена чи відкрита.

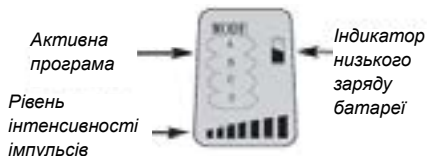
*Якщо у Вас є запитання щодо застосування SensaTONE, будь-ласка, без жодних вагань звертайтеся до представника компанії.*

## **Управління приладом SensaTONE**



- 1.** Кнопка вмикання/вимикання приладу.
- 2.** Дисплей користувача.
- 3.** Mode – перемикач програм.
- 4.** Збільшення інтенсивності імпульсів.
- 5.** Зменшення інтенсивності імпульсів.

### **Значення символів на дисплеї**



*Якщо на дисплеї в певний момент немає зображених вище символів, це означає, що прилад вимкнено.*

## Підготовка SensaTONE до роботи

Перевірте комплектацію приладу:

Прилад SensaTONE	1 шт.
Пробка вагінальна	1 шт.
З'єднувальний кабель	1 шт.
Пакетик із лубрикантом	1 шт.
Елемент живлення типу ААА	2 шт.
Сумочка для зберігання приладу	1 шт.
Шнурок на шию	1 шт.

### Початок роботи

1. Для того щоб вставити елементи живлення, зсуньте й відкрийте кришку відділення для елементів живлення на задній частині приладу.
2. Вставте елементи живлення відповідно до схеми, що намальована у відділенні для елементів живлення. Поставте на місце кришку, що закриває відділення.
3. Розпакуйте вагінальну пробку.
4. Помийте руки з милом у теплій проточній воді. Таким само помийте вагінальну пробку, але не занурюйте її у воду повністю. Ретельно змийте мило й витріть насухо пробку серветкою чи паперовим рушником. Почекайте, поки вагінальна пробка повністю висохне.
5. Переконайтесь, що прилад вимкнений.
6. Вставте один кінець з'єднувального кабелю в спеціальний отвір у нижній частині приладу SensaTONE. Другий кінець кабелю вставте у відповідний отвір на вагінальній пробці. Див. рис (i)
7. Тепер прилад готовий до використання. Спосіб використання викладено на сторінці 11.

## Корисні рисунки



Рисунок (i)



Рисунок (ii)

### **Зверніть увагу!**

Пробка є багаторазовою, але може використовуватись лише одним пацієнтом.

## Вибір програми занять

SensaTONE можна використовувати для лікування трьох основних різновидів неутримання сечі:

### 1. Ургентне неутримання (програма А)

Характеризується сильними, раптовими і неконтрольованими позивами до сечовипускання.

### 2. Стресове неутримання (програма В)

Характеризується неутриманням сечі під час чхання, сміху, фізичного навантаження і виявляється в підтіканні незначної кількості сечі.

### 3. Змішане неутримання (програма С)

Це поєднання ургентного і стресового неутримання сечі.

У приладі SensaTONE встановлено 4 програми занять і вам потрібно обрати одну з них залежно від типу неутримання на який ви страждаєте. Скористайтесь таблицею для вибору:

Програма	Час	Режим тренувань
<b>А</b> Ургентне	30 хв	1–2 рази на день
<b>В</b> Стресове	30 хв	1 раз на день або через день залежно від ступеня неутримання
<b>С</b> Змішане	45 хв	1 раз на день
<b>Д</b> Підтримка результату	—	Див. інформацію щодо цієї програми далі

У таблиці вище наведено рекомендації щодо режиму тренувань для кожної з програм SensaTONE. Дотримуйтесь наведених рекомендацій, якщо інше не порадив ваш лікар.

Якщо у вас з'явився біль у м'язах або виникли певні проблеми через використання приладу SensaTONE, будь-ласка, зверніться за порадою до консультанта чи лікаря.

**Програма Д** – додаткова, призначена для таких випадків:

- використання одразу після сеансу лікування приладом SensaTONE, за умови, що Ви не відчуваєте жодних ознак м'язової втоми.
- профілактична програма після того, як Ви пройшли курс лікування за допомогою приладу SensaTONE і відчули покращення Вашого стану.

Будь ласка, пам'ятайте, що у програмі Д не встановлено фіксованого часу роботи приладу. Тому тривалість та режим тренувати обирайте на власний розсуд, чи порадою вашого лікаря. Але зважайте на те, що фахівці рекомендують здійснювати стимуляцію за цією програмою не довше 15–30 хвилин на день.

## Спосіб використання SensaTONE



**Перед першим застосуванням приладу SensaTONE, будь-ласка, ознайомтесь із застереженнями та заходами безпеки на сторінках 4-5.**

1. Підготуйте прилад відповідно до інструкцій на сторінці 7.
2. Змастіть пробку тонким шаром лубриканта.
3. Утримуючи пробку пальцями за вузький край біля кабелю, обережно введіть її в піхву достатньо глибоко: так, щоб пальці, якими тримаєте пробку, торкалися статевих губ. Див. рис. (ii) на сторінці 8.
4. Увімкніть прилад, натиснувши відповідну кнопку (див. сторінку 6). Прилад завжди вмикається з активною програмою А.
5. Виберіть програму, що відповідає вашому типу неутримання (див. сторінку 9). Для цього натискайте потрібну кількість разів кнопку Mode, поки на дисплеї не відобразиться відповідна активна програма.
6. Натисніть кнопку підвищення інтенсивності імпульсів. Щоразу, натискаючи кнопку ▲, ви можете бачити на дисплеї відображення рівня збільшення інтенсивності імпульсів.
7. Поступово збільшуйте інтенсивність імпульсів, доки не відчуєте комфортне стискання м'язів. Якщо імпульси надто сильні, натискайте кнопку ▼, поки інтенсивність стимуляції не знизиться до комфортного рівня.
8. Робота програм А, В, С триває протягом заздалегідь визначеного часу.

- Прилад автоматично вимкнеться після завершення роботи програми. Програма D не передбачає фіксованої тривалості часу і прилад потрібно вимкнути за допомогою кнопки коли захочете завершити тренування.
9. Після використання не забудьте пересвідчитися, що прилад вимкнено. Після цього витягніть із піхви вагінальну пробку та від'єднайте з'єднувальний кабель від приладу.
  10. Очистіть відповідні частини приладу згідно з інструкцією, що на сторінці 7 та сховайте у сумочку до наступного використання.

## Запитання та відповіді

### **Як довго потрібно займатись, щоб відчувти результат?**

Тривалість лікування відрізняється залежно від особливостей Вашого організму та типу неутримання сечі.

**Стресове неутримання** — покращення відбувається досить повільно, відповідно до швидкості укріплення м'язової тканини та підвищення чутливості нервових закінчень.

*Перших результатів можна очікувати через 2 місяці регулярних занять із приладом SensaTONE.*

**Ургентне неутримання** — покращення відбувається завдяки пригніченню хибних сигналів, що надсилаються сечовим міхуром до мозкових центрів.

*Результатів можна очікувати приблизно за 14 днів.*

**Змішане неутримання** — покращення досягається завдяки укріпленню м'язів, підвищенню чутливості нервових закінчень, а також пригніченню хибних сигналів, що надсилаються сечовим міхуром до мозкових центрів.

*Програма лікування за такого типу неутримання сечі є відносно тривалою, але покращення ви відчуєте приблизно через 21 день занять із приладом SensaTONE.*

#### **Які відчуття виникають під час занять із приладом SensaTONE?**

Під час занять із приладом SensaTONE у різних жінок виникають різні почуття. Як правило, це приємне відчуття легкого поколювання та стискання м'язів, що чергується із відчуттям розслаблення м'язів тазового дна.

#### **Чи можна використовувати SensaTONE будь-якій жінці?**

Так, усі жінки у яких немає протипоказань, що зазначені в цій інструкції, можуть використовувати SensaTONE.

#### **Чи можна використовувати прилад під час вагітності?**

Ні. Використовувати прилад SensaTONE можна лише через 12 тижнів після пологів.

#### **Чи є якісь побічні реакції?**

Випадки побічних реакцій на результати роботи приладу SensaTONE невідомі.

## **Технічні характеристики приладу SensaTONE**

Усі вихідні імпульси мають тривалість 200 мкс. У програмах А, В, С вихідні імпульси поперемінно вмикаються/вимикаються з інтервалом 5 секунд.

<i>Програма</i>	<i>Вихідна частота / Тривалість</i>
<b>А</b> <i>Ургентне неутримання</i>	5 Гц/3 хв; 10 Гц/5 хв; 15 Гц/5 хв; 20 Гц/5 хв; 15 Гц/5 хв; 10 Гц/5 хв; 5 Гц/2 хв. <b>Всього 30 хв</b>
<b>В</b> <i>Стресове неутримання</i>	10 Гц/5 хв; 35 Гц/5 хв; 50 Гц/10 хв; 35 Гц/5 хв; 10 Гц/5 хв. <b>Всього 30 хв</b>
<b>С</b> <i>Змішане неутримання</i>	10 Гц/ 5хв; 20 Гц/5 хв; 30 Гц/5 хв; 40 Гц/ 5хв; 50 Гц/ 5хв; 40 Гц/5 хв; 30 Гц/5 хв; 20 Гц/5 хв; 10 Гц/5 хв. <b>Всього 45 хв</b>
<b>Д</b> <i>Підтримання результату</i>	<b>Модуляція частоти</b> Частота збільшується з 2 Гц до 10 Гц за 4 с, далі зменшується до 2 Гц за наступні 4 с <b>Тривалість циклу 8 с</b> <b>Всього 45 хв</b>
<i>Вихідний канал</i>	Один канал
<i>Вихідна форма хвилі</i>	Двофазна прямокутна
<i>Вихідний вольтаж</i>	0–40 V регулюється в 14 кроків через навантаження 500 ом
<i>Вихідна інтенсивність</i>	0–80 mA регулюється в 14 кроків через навантаження 500 ом
<i>Автоматичне вимкнення</i>	5 хв
<i>Елементи живлення</i>	2 × 1.5V AAA
<i>Автовизначення низького заряду</i>	2.2V±-0.1V

### **Додаткові функції SensaTONE**

*Детектор навантаження* – якщо вагінальна пробка від'єднується, інтенсивність імпульсів зменшується до нуля.

*Індикатор заряду* – блимає відповідний індикатор на дисплеї, коли заряд елементів живлення недостатній.

*Автоматичне вимкнення* – прилад автоматично вимикається, якщо інтенсивність імпульсів нульова, і прилад SensaTONE не використовується протягом приблизно п'яти хвилин.

### **Пояснення символів на приладі**



Устаткування, що забезпечує визначений стандартом ступінь захисту від ураження електричним струмом.



Зверніться до супровідних документів, у тому числі до цієї інструкції.



Продукт, що потребує безпечної утилізації.



ISO 9001:2008 ISO 13485:2003

EC DIRECTIVE 93/42/EEC Annex V

### **Body Clock Health Care Ltd**

108 George Lane, South Woodford  
London E18 1AU

Tel (+44) (0)20 8532 9595

Fax (+44) (0)20 8532 9551

[www.bodyclock.co.uk](http://www.bodyclock.co.uk)

e-mail [customerscare@bodyclock.co.uk](mailto:customerscare@bodyclock.co.uk)

Офіційний дистриб'ютор в Україні:

**ТОВ "ФОРВЕДА"**

(067) 503 01 51

(044) 209 12 37

[sensatone.com.ua](http://sensatone.com.ua)

CE

0120

March 2004 (2)