

Cefar® Femina

מדריך למשתמש



מדריך למשתמש

לפני השימוש במכשיר הגירוי החשמלי

1. מבוא _____ 2
2. רקע רפואי _____ 2
3. אמצעי זהירות _____ 3 - 4

מידע למשתמש

4. סקירה כללית _____ 5-6
- לחצני בקרה _____ 5
- תצוגת סמלים _____ 6
5. הפעלה _____ 7 - 9
- שימוש שלב-אחר-שלב - תוכנית 1 עם מתג _____ 9
- שימוש שלב-אחר-שלב - תוכניות 2-5 _____ 9
- שעון עצר _____ 10
- הפסקת תוכנית _____ 11 - 15
6. החלפת הסוללות _____ 11

מידע נוסף

7. מדריך תוכניות _____ 12
8. אביזרים _____ 15
9. הוראות תחזוקה _____ 15
10. אבחון ותיקון תקלות _____ 16
11. שאלות שכיחות (ש"ש) _____ 17
12. נתונים טכניים _____ 18
13. מקורות _____ 20
14. מדריך להנחת האלקטרודות _____ ראה כריכה

1. מבוא

ברכותינו על בחירת Cefar Femina, מכשיר הגירוי החשמלי החדש שנועד במיוחד לנשים בהיריון. ניתן להשתמש במכשיר Cefar Femina לפני, במהלך ולאחר הלידה. מכשיר Cefar Femina מסייע לנשים בהיריון לטפל בעצמן במהלך תקופה חשובה זו בחייהן.

מידע נוסף על גירוי עצבי להפחתת כאבים ושיפור כוח שרירים ניתן למצוא באתר האינטרנט של חברת "דין דיאגנוסטיקה":
www.dynotc.co.il

2. רקע רפואי

גירוי עצבי תחושתי (טנס)

גירוי עצבי תחושתי (TENS - Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) הנה שיטת טיפול מוכחת קלינית שנעשה בה שימוש יומיומי על ידי פיזיותרפיסטים, מטפלים, מטופלים וספורטאים בכל רחבי העולם. זהו שיטת טיפול בטיחותית, ובניגוד למשככי כאבים ושיטות אחרות להקלת כאבים, אינה גורמת לתופעות לוואי כלשהן לך או לילדך שטרם נולד.

לגוף שלך יש מערכות משולו להקלת כאבים. הגירוי העצבי מפעיל את מנגנוני עיכוב הכאב של מערכת העצבים. הפולסים החשמליים עוברים מהמכשיר לאלקטרודות המונחות על גבי העור מעל או בקרבת האזור הכואב. פולסים אלה מגרים את העצבים לחסום ולעכב את אותות הכאב הנשלחים למוח. בנוסף, הגירוי העצבי ממריץ שחרור של אנדורפינים, משככי הכאבים הטבעיים של הגוף. גירוי עצבי תת עורי לא תמיד מטפל בגורם לכאב. נא להתייעץ עם הרופא שלך אם הכאב אינו חולף.

גירוי עצבי מוטורי

פעילות שרירים תקינה נשלטת על ידי מערכות העצבים המרכזית וההיקפית, המשדרות אותות חשמליים לשרירים. גירוי חשמלי של השרירים (EMS - Electrical Muscle Stimulation) פועל באופן דומה אך עושה שימוש במקור חיצוני (מכשיר חשמלי). האלקטרודות המוצמדות לעור מעבירות לשריר פולסים חשמליים המגרים את העצבים לשלוח אותות לשריר ספציפי, המגיב על ידי התכווצות, כפי שהיה מגיב בפעילות שרירים תקינה.

הגירוי גם ממריץ את זרימת הדם, ולכן מהווה שיטה אידיאלית להקלה על שרירים כואבים ומכווצים ועל רגלים בצקתיות ונפוחות. זרימת הדם המוגברת מסייעת להרפיית השרירים ומשפרת את הובלת עודפי הנוזלים מכפות הרגליים.

3. אמצעי זהירות

- נא לבדוק את הציוד לפני השימוש.
- יש להשתמש במכשיר הגירוי החשמלי אך ורק כפי שמתואר בהוראות ההפעלה.
- יש להשתמש במכשיר הגירוי החשמלי אך ורק באביזרים של Cefar.

אזהרה!

- אסור להשתמש במכשיר באנשים עם ציוד אלקטרוני המושתל בגופם, כגון קוצבי לב ודפיברילטורים.
- אסור להשתמש במכשיר במהלך הטרימסטר הראשון (12 שבועות) של ההריון.
- אסור להשתמש באיזור הצוואר מקדימה או בצדדים, בשל מיקומם של עורקי התרדמה (Carotid).
- גירוי באיזור זה עלול לגרום לירידה בלחץ הדם.
- אסור להשתמש במכשיר כאשר המשתמש מחובר לציוד כירורגי בתדר גבוה.
- הדבר עלול לגרום לכוויות בעור שמתחת לאלקטרודות ולבעיות בתפקוד המכשיר.
- אסור להשתמש במכשיר בקרבת ציוד רפואי הפועל על גלים קצרים או מיקרו-גלים.
- הדבר עלול לפגוע בהספק היציאה של המכשיר.
- יש לשמור את מכשיר הגירוי החשמלי הרחק מהישיג ידם של ילדים.

זהירות

- נא להפעיל את הגירוי בזהירות למטופל הסובל מתעוקת לב (אגנינה פקטוריס).
- יש להניח את האלקטרודות על עור בריא בלבד. ניתן למנוע גירוי עור על ידי הבטחת מגע טוב בין האלקטרודות לעור.
- אם הנך בהריון נא לא לשים את האלקטרודות ישירות מעל הרחם או לחבר צמדי אלקטרודות משני צידי הבטן. הסיבה לכך היא שתיאורטית הזרם עלול לפגוע בלב של העובר (אם כי לא היו דיווחים על נזקים כלשהם).
- במקרה של גירוי עור, צריך להפסיק זמנית את הטיפול. אם הבעיה ממשיכה, נא לפנות לרופא שלך. רגישות יתר לאלקטרודות ולג'ל עשויה להופיע במקרים בודדים. הבעיה בדרך כלל נעלמת כאשר האלקטרודות או הג'ל מוחלפים באלקטרודות או ג'ל מסוג אחר.
- אסור להשתמש באלקטרודות עם משטח של מעל 6 סמ"ר, שכן הדבר עלול לגרום לסכנת כווויה. כל האלקטרודות של Cefar עומדות בדרישה זו. צריך לנקוט תמיד בזהירות רבה עם צפיפויות זרם של מעל 2 מיליאמפר/סמ"ר.
- נא לנקוט זהירות רבה בעת שימוש בטיפול חשמלי כאשר המטופל מחובר בז-זמנית לציוד ניטור באמצעות אלקטרודות הצמודות לגוף. הגירוי החשמלי עשוי לשבש את האותות של ציוד הניטור.
- אסור לפתוח את מכסה תא הסוללות במהלך פעולת הגירוי החשמלי למניעת התחשמלות.
- נא להפסיק את הגירוי החשמלי לפני הסרת האלקטרודות מהעור. אם אלקטרודה נופלת, צריך להפסיק את הגירוי לפני איסופה. גירוי חשמלי דרך האצבעות אינו נעים אך לא גורם כל נזק.
- נא לנקוט זהירות רבה בעת הפעלת גירוי חשמלי בקרבת טלפונים ניידים מופעלים שכן הם עלולים לפגוע בהספק היציאה של מכשיר הגירוי החשמלי.
- נא לנקוט זהירות רבה אם בשימוש במכשיר הגירוי החשמלי במהלך נהיגה, שכן שינויים בלתי מכוונים בגירוי החשמלי עלולים להסב את תשומת הלב מהנהיגה וליצור מצבים מסוכנים.

4. סקירה כללית/לחצני בקרה לחצני בקרה

1. לחצן הפעלה/כיבוי

- מפעיל ומכבה את מכשיר הגירוי החשמלי.
- מכבה את מכשיר הגירוי החשמלי גם כאשר נעילת המקשים מופעלת.
- ניתן לשימוש לצורך הפסקת הגירוי החשמלי בכל עת.

2. לחצן הגברה (ערוץ שמאלי וימני)

- מגביר את עוצמת הגירוי החשמלי. לחצו ממושכות על הלחצן להגברת העוצמה ברציפות.
- הערה! הגבירו תמיד את העוצמה בזהירות.
- הגדילו את מספר הדקות בעת הגדרת שעון העצר (הלחצן הימני).

3. לחצן הפחתה (ערוץ שמאלי וימני)

- מפחית את עוצמת הגירוי החשמלי. לחצו ממושכות על הלחצן להפחתת העוצמה ברציפות.
- מפסיק את נעילת המקשים.
- מפחית את מספר הדקות בעת הגדרת שעון העצר (הלחצן הימני).

4. לחצן תוכניות

- בוחר תכניות 1-5.
- מפסיק תוכנית פעילה.

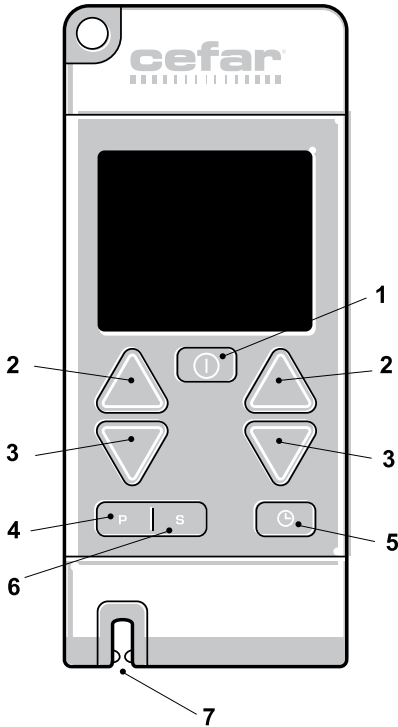
5. שעון עצר

- מפעיל את שעון העצר.

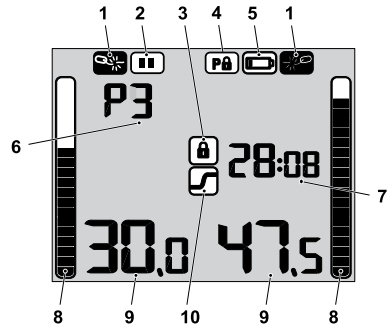
6. חיבור מתג ידני

- בעת שימוש במתג ידני, עוצמת הגירוי נעה בין רמת גירוי בסיסית לאינטנסיבית בתוכנית 1.

7. מחזיק כבל



4. סקירה כללית/תצוגת סמלים



1. מעגל שבור

מעגל שבור. הסיבה למעגל השבור עשויה להיות התנגדות גבוהה מידי או כבל שבור. ראה פרק אבחון ותיקון תקלות.

2. הפסקה

תכנית שהופסקה.

3. נעילת מקשים

הפעלת נעילת המקשים. נעילת המקשים מופעלת אוטומטית אם לא נלחץ אף מקש במשך 10 שניות. ביטול נעילת המקשים מבוצע על ידי לחיצה על לחצן **ההפחתה** משמאל או מימין.

4. מצב הסוללה

סוללות ריקות. סמל זה מוצג כאשר הסוללות כמעט ריקות.

5. מספר תוכנית (ערוץ שמאלי וימני)

מספר התוכנית שנבחרה.

6. הזמן הנותר (ערוץ שמאלי וימני)

זמן התוכנית הנותר בדקות ובשניות. הזמן מהבהב במהלך הגדרת שעון העצר.

7. גרף עמודות של עוצמת הדם (ערוץ שמאלי וימני)

עוצמת הדם מוצגת במיליאמפר.

8. מידת עוצמת הדם (ערוץ שמאלי וימני)

עוצמת הדם מוצגת במיליאמפר.

9. גירוי בסיסי/אינטנסיבי - תוכנית 1

חיווי לגירוי בסיסי/אינטנסיבי בתוכנית 1. החלק העליון של הסמל מהבהב במהלך גירוי אינטנסיבי והחלק התחתון מהבהב במהלך גירוי בסיסי.

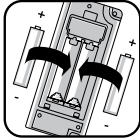
התכווצות/מנוחה פעילה - תוכנית 5

מחוו התכווצות/מנוחה פעילה בתוכנית 5. החלק העליון של הסמל מהבהב במהלך התכווצות שרירים והחלק התחתון מהבהב במהלך מנוחה פעילה.

5. הפעלה

שימוש שלב-אחר-שלב - תוכנית 1 עם מתג הפעלה ידני

תוכנית 1 מיועדת ספציפית להקלת כאבי צירים במהלך הלידה. מוגדרות שתי רמות עוצמת זרם שונות, אחת לגירוי בסיסי (בין הצירים) והשנייה לגירוי אינטנסיבי (במהלך הצירים). במכשיר הגירוי החשמלי נעשה שימוש בעזרת מתג הפעלה ידני המאפשר לעבור בקלות בין שתי רמות הגירוי.



1. התקנת הסוללות

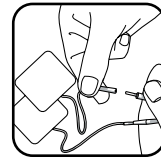
נא להתקין את הסוללות (ראה פרק החלפת הסוללות)



ג'. לחבר את הכבל(ים)
למכשיר CEFA FEMINA.

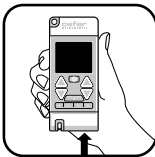


ב'. לחבר את
האלקטרודות לגוף.

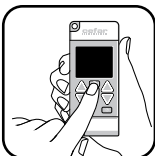


א'. לחבר את
האלקטרודות לכבל.

2. חיבור האלקטרודות



3. חיבור מתג ההפעלה הידני



4. הפעלת מכשיר הגירוי החשמלי

נא ללחוץ על לחצן **ההפעלה/כיבוי** . ניתן להשתמש בלחצן זה להפסקת הגירוי החשמלי בכל עת, גם כאשר נעילת המקשים מופעלת.

צריך להפסיק תמיד את הגירוי החשמלי לפני הסרת האלקטרודות מהעור.



5. בחירת תוכנית 1

נא ללחוץ על לחצן התוכניות **P** שוב ושוב עד הופעת **P1** על הצג.
הערה! בעת בחירת תוכנית צריך להגדיר את המשרעת ל-00.0 מיליאמפר לשני הערוצים.
למידע נוסף על תוכנית 1, ראה פרק **מדריך תוכניות**.



6. הפעלת הגירוי החשמלי

א. נא להגדיר את המשרעת לגירוי בסיסי (בין הצירים)

צריך ללחוץ על לחצן **ההגברה** **Δ** לכל ערוץ עד להשגת רמת גירוי חשמלי נוחה.
נא ללחוץ ממושכות על הלחצן להגברת העוצמה ברציפות.

הערה! צריך תמיד להגביר את העוצמה בזהירות!

ב. הגדרת המשרעת לגירוי אינטנסיבי (במהלך הצירים)

נא ללחוץ על לחצן מתג ההפעלה הידני פעם אחת. סמל הגירוי הבסיסי/אינטנסיבי מופיע על הצג וחלקו העליון מהבהב. בלחיצה הראשונה על לחצן מתג ההפעלה הידני, העוצמה זהה לגירוי הבסיסי. נא ללחוץ על לחצן **ההגברה** **Δ** לכל ערוץ עד להשגת רמת גירוי חשמלי חזקה אך נסבלת.

על ידי לחיצה על לחצן מתג ההפעלה הידני ניתן כעת לעבור במהירות מגירוי בסיסי בין הצירים לגירוי אינטנסיבי במהלך הצירים. כאשר הצירים מסתיימים, לחצי על לחצן מתג ההפעלה הידני שנית כדי לשוב לגירוי בסיסי.

הגבירי את המשרעת ככל שהצירים מתקדמים והכאב הולך וגובר.

הערה! ניתן להגדיר מראש את זמן הטיפול באמצעות פונקצית שעון העצר, ראה **שעון עצר**.

7. עצירת הגירוי

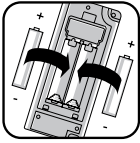
ניתן לעצור את הגירוי על ידי לחיצה על לחצן **ההפחתה** **▽** עד שהמשרעות עומדות על 00.0 מיליאמפר או ללחוץ על לחצן **הפעלה/כיבוי** **⓪**.

הערה! אם נעשה שימוש בתוכנית **1 ללא** מתג ההפעלה הידני ניתן לקבל גירוי ברמה אחת בלבד שכן רמת העוצמה מוגדרת באמצעות לחצן **ההגברה**.

נעילת המקשים המופעלת אוטומטית מונעת שינויים שלא בכוונה במהלך הטיפול. נעילת המקשים מופעלת אוטומטית אם לא נלחץ אף לחצן במשך 10 שניות. ניתן ללחוץ על כל אחד מלחצני **ההפחתה** **▽** לביטול נעילת המקשים.

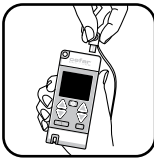
התוכנית האחרונה שנעשה בה שימוש נשמרת כאשר מכשיר הגירוי החשמלי מכובה ונבחרת שוב בפעם הבאה שמכשיר הגירוי החשמלי מופעל.

מכשיר הגירוי החשמלי נכבה לאחר חמש דקות של חוסר פעילות כדי לחסוך בסוללות.



1. התקנת הסוללות
נא להתקין את הסוללות (ראה פרק החלפת הסוללות)

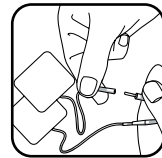
2. חיבור האלקטרודות



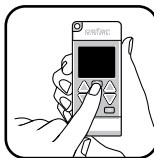
ג'. לחבר את הכבל(ים)
למכשיר CE FAR FEMINA.



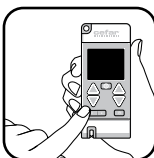
ב'. לחבר את
האלקטרודות לגוף.



א'. לחבר את
האלקטרודות לכבל.



3. הפעלת מכשיר הגירוי החשמלי
נא ללחוץ על לחצן **ההפעלה/כיבוי** (1). ניתן להשתמש בלחצן זה להפסקת
הגירוי החשמלי בכל עת, גם כאשר נעילת המקשים מופעלת.
צריך להפסיק תמיד את הגירוי החשמלי לפני הסרת האלקטרודות מהעור.



4. בחירת תוכנית (2-5)
לחצי על לחצן **התוכניות** (P) שוב ושוב עד שהתוכנית שבחרת מופיעה על הצג.
הערה! בעת בחירת תוכנית צריך להגדיר את המשרעת ל-00.0 מיליאמפר
לשני הערוצים.
למידע נוסף על התוכניות, ראה פרק **מדריך תוכניות**.



5. הפעלת הגירוי החשמלי

לחצי על לחצן **ההגברה**  לכל ערוץ על להשגת רמת גירוי נוחה (ראה עוצמה מומלצת בפרק **מדריך תוכניות**). לחצי ממושכות על הלחצן להגברת העוצמה ברציפות.
הערה! הגבירי תמיד את העוצמה בזהירות!

תוכנית 5: בתוכנית זו התכונות השרירים מתחלפות לסירוגין עם פרקי זמן של מנוחה פעילה. כיוון שהגירוי החשמלי פעיל גם בשלב המנוחה הפעילה, צריך להגדיר שתי רמות עוצמה שונות. הגדירי את העוצמה להתכונות שרירים כאשר החלק העליון של סמל ההתכווצות/מנוחה פעילה מהבהב ואת העוצמה למנוחה הפעילה כאשר החלק התחתון של הסמל מהבהב.

זמן הטיפול מוגדר מראש, אך ניתן לשינוי באמצעות פונקצית שעון העצר, ראה **שעון עצר**. נעילת מקשים המופעלת אוטומטית מונעת שינויים שלא בכוונה במהלך הטיפול. נעילת המקשים מופעלת אוטומטית אם לא נלחץ אף לחצן במשך 10 שניות. לחצי על כל אחד מלחצני **ההפחתה**  לביטול נעילת המקשים.

כאשר התוכנית הסתיימה, הזמן הנותר "00:00" מהבהב על הצג. התוכנית האחרונה שנעשה בה שימוש נשמרת כאשר מכשיר הגירוי החשמלי מכובה ונבחרת שוב בפעם הבאה שמכשיר הגירוי החשמלי מופעל.
מכשיר הגירוי החשמלי נכבה לאחר חמש דקות של חוסר פעילות כדי לחסוך בסוללות.

שעון עצר

זמן הטיפול מוגדר מראש ל-30 שניות למעט בתוכנית 1, שאינה כוללת הגבלת זמן מוגדרת מראש, אך פונקצית שעון העצר מאפשרת להגדיר את זמן הטיפול לכל התוכניות. ניתן לשנות את הגדרת הזמן מ- " - " עד 60 דקות. אם תבחרי להישאר בהגדרת " - ", הגירוי החשמלי ימשיך עד לעצירתו באופן ידני.

להגדרת שעון העצר:

1. נא לבחור את התוכנית ולהפעיל את הגירוי, ראה **שימוש שלב-אחר-שלב**.
2. לחצי על לחצן **שעון העצר**  להפעלת פונקצית שעון העצר.
3. ניתן להאריך את משך הזמן על ידי לחיצה על לחצן **ההגברה** הימני . משך הזמן מוארך ב-1 דקה עם כל לחיצה על לחצן זה. ניתן להפחית את משך הזמן על ידי לחיצה על לחצן **ההפחתה** הימני . משך הזמן פוחת ב-1 דקה עם כל לחיצה על לחצן זה. הזמן מהבהב על הצג במהלך הגדרת שעון העצר.
4. נא ללחוץ על לחצן **שעון העצר**  לאישור הגדרת שעון העצר.

הפסקת תוכנית

ניתן להפסיק את התוכניות למשך עד חמש דקות.

להפסקת תוכנית:

1. אם נעילת המקשים מופעלת, ניתן ללחוץ על כל אחד ממקשי **ההפחתה**  לביטולה.
 2. לחצי על לחצן **התוכניות**  להפסקת התוכנית.
- ניתן להפעיל את הגירוי החשמלי שנית על ידי לחיצה על לחצן **התוכניות** .
- אם הגירוי החשמלי מופסק למשך מעל חמש דקות, מכשיר הגירוי החשמלי נכבה אוטומטית כדי לחסוך בסוללות.

6. החלפת הסוללות

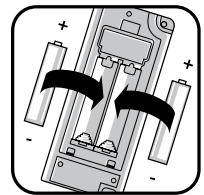
סמל הסוללה מופיע על הצג כאשר הסוללות כמעט ריקות . כל עוד מכשיר הגירוי החשמלי פועל כרגיל ניתן להמשיך בטיפול. כאשר הגירוי החשמלי חלש מתמיד או שמכשיר הגירוי החשמלי נכבה, פירושו שזה הזמן להחליף את הסוללות.

אם לא נעשה כל שימוש במכשיר הגירוי החשמלי במשך פרק זמן מסוים (כשלושה חודשים), צריך להוציא את הסוללות ממכשיר הגירוי החשמלי.

מכשיר הגירוי החשמלי פועל על שתי סוללות לא נטענות AA של 1.5 וולט או שתי סוללות נטענות AA של 1.2 וולט, הנטענות במטען נפרד.

עמידות הסוללות תלויה בעוצמה ובמספר הערוצים המופעלים במהלך התוכנית שנעשה בה שימוש. לדוגמה, אם נעשה שימוש בערוץ אחד בתוכנית 1 עם משרעת של 30 מיליאמפר הסוללות הלא נטענות עמידות למשך כ-11 שעות והסוללות הנטענות למשך 7 שעות.

הערה! רצוי להכין סוללות נוספות בהישג יד במהלך הלידה. עדיף להשתמש בסוללות לא נטענות שכן הן עמידות למשך זמן ארוך יותר מאשר סוללות נטענות.



החלפת הסוללות

1. יש לכבות את מכשיר הגירוי החשמלי.
 2. יש למצוא את תא הסוללות בצדו האחורי של מכשיר הגירוי החשמלי.
 3. יש להסיר את מכסה תא הסוללות על ידי החלקתו כלפי מטה למרחק של כ-1 ס"מ ולהרימו.
 4. יש להוציא את הסוללות.
 5. יש להכניס את הסוללות החדשות בצורה נכונה על פי סימוני הקטבים (+/-) בתוך תא הסוללות, ראה תמונה.
 6. יש להשיב את מכסה תא הסוללות למקומו.
 7. יש להשליך את הסוללות הריקות על פי התקנות המקומיות והארציות.
- הערה!** סוללות לא נטענות אינן ניתנות לטעינה בשל סכנת התפוצצות.

7. מדריך תוכניות

מכשיר CEFAR FEMINA כולל חמש תוכניות מוגדרות מראש שנועדו להקל על כאבים ואי נוחות לפני, במהלך ואחרי הלידה. מדריך תוכניות זה יסייע לך לבחור את התוכנית המתאימה לצרכים המשתנים שלך במהלך אותה תקופה. המדריך כולל גם המלצות להנחת האלקטרודות, מנח הגוף, עוצמת הגירוי וזמני הטיפול. כל תכנית כוללת לפחות מיקום אחד להנחת האלקטרודות, המתייחס למיקומי האלקטרודות המומלצים המוצגים על כריכת מדריך זה.

• תוכנית 1

הקלת כאבים - לידה

תכנית הנועדה להקל על כאבים במהלך הלידה ונעשה בה שימוש בעזרת מתג ההפעלה הידני. על ידי שימוש במכשיר CEFAR FEMINA במהלך הציירים והלידה תוכלי לשלוט בהקלת הכאבים שלך בעצמך, ולשמוע על ניידות תוך כדי שימוש במכשיר מבלי לפגוע בהכרתך המלאה. מתג ההפעלה הידני מאפשר לך לעבור במהירות בין גירוי בסיסי (בין הציירים) לבין גירוי אינטנסיבי (במהלך הציירים). גירוי עצבי תחושת (TENS) יעיל ביותר לכאבי גב במהלך השלב הראשון של הציירים. גירוי עצבי תחושת מספק הקלת כאב בטיחותית וטבעית ללא כל תופעות לוואי לך או לתינוקך. ניתן להשתמש בו כטיפול יחיד או בנוסף למשככי כאבים אחרים.

עוצמה מומלצת

גירוי בסיסי (בין הציירים): הגבירי את העוצמה בהדרגה עד שתרגישי גירוי ניכר, אך נוח. גירוי אינטנסיבי (במהלך הציירים): הגבירי את העוצמה בהדרגה עד להשגת גירוי חזק אך לא כואב.

זמן טיפול מומלץ

על פי הצרכים שלך

זמן תוכנית מוגדר מראש

אין זמן תוכנית מוגדר מראש לתוכנית זו.

הנחת האלקטרודות

הניחי את האלקטרודות באזור הכואב. נסי למקם את האלקטרודות במקומות שונים כך שהזרם יכסה את כל אזור הכאב. השתמשי ב-2 או 4 אלקטרודות על פי מיקום הכאב וממדי האזור שברצונך לכסות. אם יש לך כאב מקדימה, שימי את אחת האלקטרודות באזור המפשעה, ואת האלקטרודה השנייה (על אותו כבל) על החלק החיצוני של הירך או על הגב. **נא לא לשים את האלקטרודות ישירות מעל הרחם או לחבר צמדי אלקטרודות משני צידי הבטן.**

חשוב לשנות את מיקומי האלקטרודות אם האזור הכואב משתנה ככל שהציירים מתקדמים.

מספרי מיקום אלקטרודות: 1, 2, 3

• תוכנית 2

הקלת כאבים - אגן, גב, צוואר

בתוכנית זו ניתן להשתמש לכאבים באגן, גב או צוואר/כתפיים במהלך ולאחר ההיריון. סוגי כאב אלו נפוצים במהלך ההיריון ונובעים מהלחץ המוגבר על גופך והשינויים ההורמונאליים המחלישים את הרצועות והמפרקים.

גירוי עצבי תחושתי הוכח כמקל ביעילות על כאבים אלו ולעתים הוא מהווה אמצעי מספיק, או שניתן להשתמש בו גם כתוספת מועילה מאוד לצורות טיפול אחרות, לדוגמה תרגילים גופניים.

עוצמה מומלצת

הגבירי את העוצמה בהדרגה עד לתחושת רטט חזקה יותר מהכאב הקיים מבלי לגרום להתכווצויות שרירים.

זמן טיפול מומלץ

כל טיפול גירוי חשמלי ימשך 30 דקות לפחות וניתן לבצעו בכל פעם שיש צורך בהקלת כאבים.

זמן תוכנית מוגדר מראש

30 דקות.

השמת האלקטרודות

הנחי את האלקטרודות על אזור הכאב.

מספרי מיקום אלקטרודות: 9, 7, 8, 6, 5, 4, 3

• תוכנית 3

עיסוי

בתוכנית זו ניתן להשתמש במהלך ההיריון ולאחר הלידה לשרירים מתוחים ונוקשים. תגובה נפוצה לעומס ולחץ על הגוף הנה מתח שרירים, לעתים קרובות של שרירי הגב או הצוואר/כתפיים. המתח בשרירים אלו עשוי להתגבר אצל נשים בהיריון ולאחר לידה. תוכנית עיסוי זו גורמת לרטט בשרירים, בדומה לעיסוי, המסייע להרפיית שרירים מתוחים ולשיפור זרימת הדם באזור המטופל.

עוצמה מומלצת

נא להגביר את העוצמה עד לקבלת כיווצים שריריים נראים לעין.

זמן טיפול מומלץ

כל טיפול גירוי חשמלי ימשך לפחות 30 דקות וניתן לבצעו בכל עת שהנך זקוקה לעיסוי/הרפיית שרירים.

זמן תוכנית מוגדר מראש

30 דקות.

השמת האלקטרודות

הניחי את האלקטרודות על השרירים הנוקשים והמתוחים.

מספרי מיקום אלקטרודות: 9, 8, 7, 6, 5, 3

• תוכנית 4

זרימת דם - לרגליים עייפות

בתוכנית זו ניתן להשתמש כדי להקל על רגליים עייפות ונפוחות, בדרך כלל במהלך שלבי ההיריון האחרונים. תסמינים אלו עשויים להיגרם גם כתוצאה מעמידה או ישיבה באותה תנוחה במשך פרקי זמן ממושכים. הסיבה לכך היא לעתים קרובות זרימת דם מופחתת. הגירוי החשמלי מפעיל את השרירים בפעולת שאיבה ומגביר את הזרימה במערכות הוורידים והלימפה. פעולה זו ממריצה את סילוק מוצרי הפסולת ועודפי הנוזלים מהאזור המטופל.

עוצמה מומלצת

נא להגביר את העוצמה לקבלת עד לקבלת התכווצויות קלות של השרירים.

זמן טיפול מומלץ

ניתן להשתמש בתוכנית מידי יום.

זמן תוכנית מוגדר מראש

30 דקות.

הנחת האלקטרודות

שבי או שכבי כשרגלייך מוגבהות במהלך הגירוי החשמלי.

מספרי מיקום אלקטרודות: 10

• תוכנית 5 - שמירה על כושר

ניתן להשתמש בתוכנית כדי לשוב לכושר לאחר הלידה.

כדי להשיב את גופך לכושר לפני ההיריון, עליך לבצע תרגילים המחזקים את שרירי הגב, הבטן ורצפת האגן. תוכנית זו יוצרת התכווצויות שרירים ותסייע לך להשיב לעצמך את חוזק וגמישות השרירים. השתמשי בה להשלמת תוכניות האימון האחרות שלך.

עוצמה מומלצת

בין התכווצויות השרירים יש פרקי זמן של מנוחה פעילה, ופירושו שהגירוי פעיל גם במהלך זמני המנוחה. הגירוי החשמלי במנוחה הפעילה שומר על מוכנות השרירים להתכווצות הבאה ומקל על כאבי השרירים לאחר מכן. התכווצות: נא להגביר את העוצמה בהדרגה עד לקבלת התכווצות בעוצמה בינונית. מנוחה פעילה: נא להגביר את העוצמה בהדרגה עד לקבלת ייברציות שרירים קלות.

זמן טיפול מומלץ

ניתן להשתמש בתוכנית 3-4 פעמים בשבוע. שפרי גם את כושרך הגופני על ידי הליכה, רכיבה על אופניים, שחייה או אימוני כוח אחרים מספר פעמים בשבוע.

זמן תוכנית מוגדר מראש

30 דקות.

זהירות! אם עברת ניתוח קיסרי עליך להמתין 6-8 שבועות לפני השימוש בתוכנית, שכן שריריך זקוקים לזמן כדי להחלים.

מספרי מיקום אלקטרודות: 11, 12, 13, 14, 15, 16

8. אביזרים

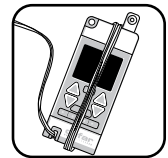
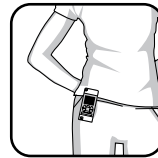
למכשיר CEFAR FEMINA מצורפות ארבע אלקטרודות. האלקטרודות יישחקו בסופו של דבר ויהיה צורך להחליפן. מומלץ להחליף את האלקטרודות לאחר 20-40 שימושים.

במתג ההפעלה הידני המצורף נעשה שימוש במהלך הלידה (תכנית 1) להקלת כאבים גמישה ומבוקרת.

מכשיר CEFAR PERISTIM PRO כולל רצועה לצוואר ותפס לחגורה, המאפשרים לשאת את מכשיר הגירוי החשמלי סביב הצוואר או על החגורה כדי שהידיים יהיו חופשיות במהלך הטיפול. הכבלים יישמרו היטב אם יישארו מחוברים למכשיר הגירוי החשמלי בין הטיפולים.

למידע על רכישה, נא לחברת דין דיאגנוסטיקה או לבקר באתר האינטרנט שלנו בכתובת:

<http://www.dynotc.co.il>



9. הוראות תחזוקה

התחזוקה והניקוי של ציוד Cefar קלים ופשוטים. נא לפעול על פי ההוראות הבאות:

- נא להחזיק את מכשיר הגירוי החשמלי, מתג ההפעלה הידני והאביזרים באריזתם המקורית כאשר הם אינם בשימוש. אך לעתים כדאי להשאיר את האלקטרודות על הגוף בין הטיפולים. בעת טיפול גירוי חשמלי, נא לוודא שהאלקטרודות הושמו כהלכה במקומן.
- ניתן להרטיב מחדש אלקטרודות רב-פעמיות דביקות בעת הצורך עם כמה טיפות מים וצריך להחזיקן בשקית פלסטיק אטומה או עטופות בנייר מגן כאשר אינן בשימוש.
- בעת שימוש באלקטרודות גומי פחמן, נא להשתמש בהרבה ג'ל אלקטרודות ולמנוע התייבשות על ידי הנחת סרט הדבקה סביב כל שולי האלקטרודות. נא לשטף את אלקטרודות הפחמן גומי והעור במים לאחר כל שימוש. נא לא להשתמש בדטרגנטים (חומרי חיטוי) לניקוי האלקטרודות.
- אסור לחשוף את מכשיר הגירוי החשמלי למים. לנגב במטלית לחה בעת הצורך.
- נא לא למשוך בכבלים או בחיבורים.
- הכבלים יישמרו היטב אם יישארו מחוברים למכשיר הגירוי החשמלי בין הטיפולים.

10. אבחון ותיקון תקלות

הגירוי יוצר תחושה שונה מהרגיל

- נא לבדוק כי כל ההגדרות נכונות (ראה סעיף שימוש שלב-אחר-שלב) ולוודא כי האלקטרודות הושמו כהלכה.
- נא לשנות מעט את מיקום האלקטרודות.

הגירוי יוצר תחושה לא נעימה

- העור מגורה, למידע על טיפול בעור, ראה פרק אמצעי זהירות.
- האלקטרודות מתחילות לאבד את כושר ההדבקה שלהן ואינן נדבקות כהלכה לעור. נא להרטיב את המשטח הדביק עם כמה טיפות מים לפני השמתן על העור.
- האלקטרודות שחוקות וצריך להחליפן.
- נא לשנות מעט את מיקום האלקטרודות.

הגירוי חלש או לא מורגש כלל

- לבדוק אם צריך להחליף את הסוללות, ראה פרק החלפת הסוללות.
- האלקטרודות ישנות מידי וצריך להחליפן.

סמל המעגל השבור מופיע בתצוגת הסמלים

- סמל המעגל השבור מעיד על כך שההתנגדות גבוהה מידי, או שכבל שבור.
- התנגדות גבוהה מידי עשויה להיגרם כתוצאה מחיבור לקוי בין האלקטרודות/חיישנים לבין העור, או במקרה שצריך להחליף את האלקטרודות.
- ניתן לבדוק שבר בכבל על ידי לחיצה על פני הכבל האחד כנגד השני תוך הגברת המשרעת לערוץ התואם ל-11 מיליאמפר. אם המשרעת יורדת כעת ל-0.0-00 מיליאמפר וסמל ⚡ נתחיל להבהב, צריך להחליף את הכבל.

הערה! אין להגביר את המשרעת למעל 20 מיליאמפר בעת בדיקת שברים בכבלים, שכן הדבר עלול להזיק למכשיר הגירוי החשמלי.

מכשיר הגירוי החשמלי אינו פועל



אם סמל השגיאה מופיע על הצג עם הפעלת מכשיר הגירוי החשמלי, פירושו שמכשיר הגירוי החשמלי שבור וצריך להחליפו.

הערה! נא לא להשתמש במכשיר הגירוי החשמלי - פנו למפיץ Cefar בישראל – חברת "דין דיאגנוסטיקה" בטלפון 04-6175390.

חברת Cefar אחראית אך ורק לשירות ולתיקונים שבוצעו על ידיה או על ידי מפיץ שמונה על ידה.

11. שאלות שכיחות (ש"ש)

האם כל אחד יכול להשתמש בגירוי חשמלי?

אסור לאנשים עם ציוד אלקטרוני המושתל בגופם כקוצב לב ודפיברילטור לקבל טיפול גירוי חשמלי. אסור לנשים בהיריון להשתמש בגירוי חשמלי במהלך 12 השבועות הראשונים להיריון. נא לקרוא את הוראות הבטיחות במדריך זה (אמצעי זהירות).

מתי ניתן להתחיל להשתמש בגירוי עצבי תת עורי במהלך ההיריון?

אין כל מחקרים רפואיים המעידים על כך שגירוי עצבי תחושתי אינו בטיחותי לשימוש בתחילת ההיריון. אך לבטיחות מרבית מומלץ להתחיל להשתמש בגירוי עצבי לאחר 12 השבועות הראשונים להיריון. אז ניתן להשתמש במכשיר CEFAR FEMINA באופן שוטף כדי להכיר את פעולת הגירוי החשמלי ולהיכנס לכושר טוב לקראת הלידה.

השתמשי במכשיר לכאבי גב וכאבים אחרים במהלך ההיריון והתחילי בגירוי החשמלי בבית מיד עם תחילת הצירים. זכרי כי ניתן להשתמש בגירוי עצבי תחושתי גם לכאבים לאחר הלידה וניתוח קיסרי.

היכן לשים את האלקטרודות?

הניחי את האלקטרודות על גבי האזור הכואב. נסי לשים אלקטרודות במקומות שונים עד שהגירוי מכסה את כל האזור הכואב. השתמשי ב-2 או 4 אלקטרודות על פי מיקום הכאב וממדי האזור שברצונך לכסות. מומלץ לשמור על מרחק של 30-3 ס"מ בין האלקטרודות.

היכן לא לשים את האלקטרודות?

נא לא לשים את האלקטרודות ישירות מעל הרחם או לחבר צמדי אלקטרודות משני צידי הבטן. הסיבה לכך היא שתאיורטית הזרם עלול לפגוע בלב העובר (אם כי לא היו דיווחים על נזקים כלשהם).

אם יש לך כאב מקדימה, שימי את אחת האלקטרודות באזור המפשעה, ואת האלקטרודה השנייה (על אותו כבל) על החלק החיצוני של הירך או על הגב. הנחה זו הנה בטיחותית, שכן שתי האלקטרודות המחוברות לאותו כבל תמיד פועלות יחד.

האם ניתן להשתמש בגירוי עצבי במהלך השימוש במוניטור עוברי?

מוניטור עוברי חיצוני אף פעם לא ישבש את מכשיר הגירוי העצבי. אך אם נעשה שימוש במוניטור פנימי לעובר, הגירוי העצבי עשוי לגרום לשיבושים של המוניטור העוברי (תלוי בציוד). במקרה זה צריך להשבית זמנית את מכשיר הגירוי החשמלי.

במשך כמה זמן האלקטרודות פועלות?

האלקטרודות הדביקות עמידות למשך 40-20 טיפולים. העמידות תלויה בקיום הוראות התחזוקה.

האם יש תופעות לוואי כלשהן בגירוי חשמלי?

לא, בניגוד למשככי כאבים אחרים, גירוי עצבי תחושתי (טנס) אינו גורם לכל תופעות לוואי לאם ולתינוק.

האם יש הוכחות כלשהן לפעולת הגירוי העצבי התחושתי (טנס) בהקלת כאבים?

גירוי עצבי תחושתי (טנס) הוא שיטה מבוססת ומתועדת היטב שנעשה בה שימוש על ידי אנשי מקצועות הבריאות במשך שנים רבות. מחקרים רפואיים בנושא נערכים כל העת. לקבלת חומר מדעי ניתן לפנות לחברת "דין דיאגנוסטיקה" בטלפון 04-6175390.

12. נתונים טכניים

ה-CEFAR FEMINA הוא מכשיר גירוי עצבי עם שני ערוצים לא עצמאיים. המכשיר כולל חמש תוכניות מוגדרות מראש.

הטיפול בגירוי חשמלי מצריך חדירה של זרם הגירוי מבעד להתנגדות העור והאלקטרודה, של כ-1500 אוהם. מכשיר CEFAR FEMINA יכול לחדור מבעד לרמת התנגדות זו ולשמור על זרם של עד 60 מיליאמפר. עם כל שינוי ברמת התנגדות של 100-1500 אוהם, זרם הגירוי משתנה בפחות מ-10% מהערך המוגדר. מכשיר הגירוי החשמלי פועל על שתי סוללות לא נטענות AA של 1.5 וולט או שתי סוללות נטענות AA של 1.2 וולט, הנטענות במטען נפרד.

CEFAR FEMINA

מספר ערוצים	2 (לא עצמאיים)
זרם קבוע (CC)	עד להתנגדות של 1500 אוהם
עוצמת הזרם/ערוץ	0-60 מיליאמפר
סוג הגל	ביפאזי סימטרי, 100% מפוצה
מספר תכניות מובנות	5
רוחב פולס מרבי	300 מיקרו-שניות
תדירות מרבית	80 הרץ
שעון עצר	1-60 דקות/כבוי
הסביבה	
לאחסון, שימוש ומשלוח	טמפרטורה 40°C - 10°C
	לחות אוויר 30%-75%
	לחץ אוויר 1060hPa - 700hPa
מקור אספקת חשמל	2 סוללות AA לא נטענות של 1.5 וולט או 2 סוללות נטענות AA של 1.2 וולט

צריכת זרם לערוץ אחד, 80 הרץ, 30 מיליאמפר	150 מיליאמפר
משרעת (I r.m.s.) מרבית/ערוץ	11 מיליאמפר
ממדים	120x50x30 מ"מ
משקל	בסביבות 180 גר'

מפתח סמלים

נא לקרוא את הוראות ההפעלה לפני השימוש.



ציווד רפואי - חיבור ומגע ישיר עם מטופל



שם וכתובת היצרן.



מידע על תאימות אלקטרומגנטית

מכשיר CEFAR FEMINA נועד לשימוש בסביבות ביתיות או קליניות נפוצות ומאושר על פי תקן הבטיחות האלקטרומגנטית EN 60601-1-2.

מכשיר CEFAR FEMINA פולט רמות נמוכות מאוד בטווח תדר הרדיו. לכן קרוב לוודאי שלא יגרם לשיבושים כלשהם בצידוד אלקטרוני קרוב (רדיו, מחשבים, טלפונים וכדומה).

מכשיר CEFAR FEMINA נועד לעמוד בפני שיבושים שניתן לצפות מראש שמקורם בפריקות אלקטרוסטטיות, שדות מגנטיים של רשת החשמל ומשדרי תדר רדיו (כטלפונים ניידים).

13. מקורות

Bundsen P, Peterson L-E, Selstam U

Pain relief in labor by transcutaneous electrical nerve stimulation. A prospective matched study. Acta Obst Gyn Scand 1981; 60:459-468

Grim L, Morey S

Transcutaneous electrical nerve stimulation for relief of parturition pain. A clinical report. Physical Therapy 1985; 65:337-340

Kaplan B, Rabinerson D, Lurie S, Bar J, Krieser UR, Neri A

Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) for adjuvant pain-relief during labor and delivery Int Journal of Gynecology and Obstetrics 1998; 60:251-255

Harrison R, Woods T, Shore M, Mathews G, Unwin A

Pain relief in labour using transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS). A TENS/TENS placebo controlled study in two parity groups BrJ Obst and Gyn 1986; 93: 739-746

Holgersson S, Johansson E

The effectiveness of TENS during labour - a survey Research project in physiotherapy, 10 credits. Spring 2005



דין דיאגנוסטיקה

רח' האשל 7, ת.ד. 3063 פארק התעשייה קיסריה, 3088900

www.dynstore.co.il

שירות לקוחות - 1-800-333636

מס' אמ"ר: 2660576

שם אמ"ר: מכשירי טנס cefar לשימוש ביתי

Cefar Tens Devices including Accessories - Home Use

