

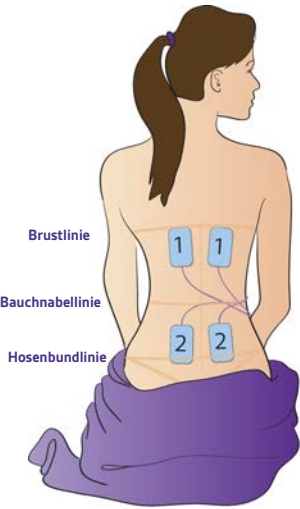
Elektrodenplatzierung

Die selbstklebenden Geburts-Elektroden müssen richtig platziert werden, um maximale Schmerzlinderung zu erzielen. Vorzugsweise sollte Ihnen Ihr Partner oder ein medizinischer Fachkreis helfen, die Geburts-Elektroden am Rücken zu platzieren. Bitte lesen Sie sich die folgenden Anweisungen gut durch:

1. Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist. Entfernen Sie vorsichtig mit Zeigefinger und Daumen die Geburts-Elektroden von der Schutzfolie. Ziehen Sie nicht am Kabel.

2. Positionieren Sie die beiden oberen Geburts-Elektroden (am linken Kanal CH1 angeschlossen) ca. 4 cm jeweils links und rechts von der Wirbelsäule und ca. 4–5 cm über der gedachten Bauchnabellinie (siehe Abb.).

3. Positionieren Sie die beiden unteren Geburts-Elektroden (am rechten Kanal CH2 angeschlossen) ca. 4 cm jeweils links und rechts von der Wirbelsäule und ca. 4–5 cm unter der gedachten



Bauchnabellinie (siehe Abb.).

Quelle: Cluett E. (1994) SRN RM ADM PGCEA. Analgesia in Labour: A review of the TENS method. Professional Care of Mother and Child. Mar;4 (2): 50-2.

Häufig gestellte Fragen

F) Wann sollte ich beginnen Elle TENS einzusetzen?

A) Verwenden Sie es so früh wie möglich nach dem Einsetzen der Wehen, um Ihrem Körper die Möglichkeit zu geben, die körpereigenen schmerzlindernden Hormone zu produzieren.

F) Kann ich Elle TENS vor Einsetzen der Wehen ausprobieren?

A) Ja, können Sie. Platzieren Sie 2 Elektroden auf Ihrem Unterarm, um die verschiedenen Empfindungen wahrzunehmen. Bitte beachten Sie dabei die Anweisungen auf der Seite 6.

F) Kann ich Elle TENS mit anderen Medikamenten kombinieren?

A) Ja, Sie können zusätzlich noch Analgetika verwenden, wie z.B. Pethidin oder Entonox (Lachgas).

F) Kann ich Elle TENS im Krankenhaus benutzen?

A) Ja. Es könnte aber sein, dass die Geburtshelfer/in zwischendurch darauf besteht, dass Sie das Gerät kurzzeitig ausschalten.

F) Kann ich Elle TENS benutzen, wenn ich eine Wassergeburt in Betracht ziehe?

A) Ja, aber NICHT im Wasser selbst.

Benutzung von Elle TENS

a) Sie sind nun bereit, Ihr Elle TENS zu benutzen. Schalten Sie das Gerät EIN, indem Sie die **Ⓢ** EIN/AUS- Taste betätigen. Stellen Sie sicher, dass die BOOST-Taste oben rechts am Gerät NICHT eingedrückt (aktiviert) ist. Das Gerät startet dann im Modus BURST 1.

b) Beginnen Sie jetzt, indem Sie vorsichtig die Intensität mit **Ⓢ** "CH1+" erhöhen. Beim Drücken dieser Taste erscheint jedes Mal ein kleiner Halbmond auf dem Bildschirm, dessen Anzahl und Größe mit zunehmender Intensität steigen. Sie spüren nun zu Beginn ein leichtes Pulsieren, das im Takt des kleinen blinkenden Pfeils auf dem Bildschirm ansteigt. **Achten Sie darauf, dass Sie die Intensität nur langsam steigern.**

c) Wiederholen Sie jetzt den Schritt b) auch mit der Taste **Ⓢ** "CH2+". Sie sollten jetzt an beiden Elektrodenpaaren eine Empfindung wahrnehmen.

Nützliche Informationen

1. Stimulieren Sie so lange wie nötig, außer Sie empfinden ein unangenehmes Gefühl.

2. Wenn Sie für eine längere Zeit stimulieren (mehrere Stunden), dann achten Sie bitte darauf, dass die Elektroden nicht austrocknen. Schalten Sie in diesem Fall das Gerät aus, klemmen Sie die Elektroden ab und geben Sie einen kleinen Tropfen Wasser auf die Elektroden.

3. Die Elektroden können mehrmals verwendet werden. Tauschen Sie die Elektroden aus, wenn sie nicht mehr an der Haut haften. Ersatz Elektroden sind erhältlich bei www.Geburts-TENS.de

4. **Schalten Sie Elle TENS unbedingt aus, bevor Sie die Kabel und Elektroden vom Gerät trennen.** Ziehen Sie nicht an den Kabeln. Halten Sie den Klinkenstecker beim Entfernen IMMER zwischen Zeigefinger und Daumen und ziehen Sie ihn vorsichtig heraus.

5. Das Elle TENS kann auch als konventionelles TENS-Gerät zur Linderung von Beschwerden verwendet werden, einschließlich Nachwehen und postoperativer Schmerzen.

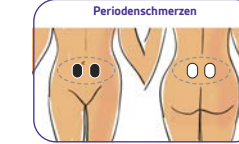
Nach einem Kaiserschnitt, kann dies eine hilfreiche Option sein. Bitte holen Sie vorher medizinischen Rat ein. Nutzen Sie hierfür kleine Elektroden (50x50mm), erhältlich bei www.Geburts-TENS.de

Elektrodenplatzierung nach der Geburt

Bitte nutzen Sie hierfür kleine Elektroden (50x50mm). Diese sind erhältlich bei www.Geburts-TENS.de

●● = erstes Elektrodenpaar
○○ = zweites Elektrodenpaar

Hinweis: Die mit diesem Gerät gelieferten Elektroden haben alle die gleiche Farbe. Die schwarzen und weißen Quadrate geben nur die vorgeschlagene Elektrodenplatzierung an.



Die Mode-Taste

Es gibt zwei Modi, die Sie über die Mode-Taste einstellen können. Beide Modi gibt es mit BURST- und BOOST-Funktion.

Modus 1 (BURST 1 und BOOST 1). Der primäre Gebrauch dieser Funktion ist in der Anfangsphase der Geburt.

Modus 2 (BURST 2 und BOOST 2). Diese Funktion benutzen Sie, wenn die Geburt fortschreitet und wenn die Wehen noch häufiger auftreten.

Drücken Sie die Mode-Taste **Ⓢ**, um zwischen den verschiedenen Modi zu wechseln. Sie werden auf der Anzeige erkennen, dass sich der Wert im kleinen Kreis rechts neben den Begriffen BURST und BOOST auf 1 oder 2 verändert.

Hinweis: Beide Modi sind austauschbar und können je nach Vorliebe verwendet werden, nicht nur für das Stadium der Wehen, in dem Sie sich befinden. Modus 2 kann auf die gleiche Weise bedient werden wie Modus 1.

Die Opti-Max-Taste (OM)

Mit dieser Taste können Sie Elle TENS noch vielseitiger nutzen. Durch Erhöhen oder Verringern der Opti-Max-Taste können Sie die an die Geburts-Elektroden übertragene Impulsweite erhöhen oder verringern.

Durch Drücken „+“ bzw. „-“ der OM-Taste **Ⓢ** wird die Impulsbreite erhöht bzw. verringert. Dies ist sehr nützlich, wenn Sie einen Impulsschub für das Endstadium der Geburt benötigen.

Es gibt 5 Opti-Max-Stufen, angezeigt durch 5 blinkende Kreissymbole. Je größer der Punkt, desto stärker die gewählte Impulsbreite. Beim Einschalten startet Elle TENS automatisch mit Opti-Max 3, genau in der Mitte zwischen minimalem und maximalem Wert.

Hinweis: Alle Stufen können nach Belieben und persönlichem Empfinden genutzt werden, unabhängig von der Geburtsphase.



Gebrauchsanweisung
ELLE TENS
BabyCare TENS

Elle TENS - Technische Daten

Anzeige-Bildschirm	TN-Typ LCD		
Betriebsmodi	4 Behandlungsmodi: BURST 1, BURST 2, BOOST 1, BOOST 2		
	Impulsfrequenz (Hz)	Impulsbreite (µs)	Beschreibung
Burst 1	16	150*	1 Schub pro Sek., 8 Impulse pro Schub
Burst 2	32	150*	2 Schub pro Sek., 8 Impulse pro Schub
Boost 1	80	150*	Kontinuierlich
Boost 2	100	150*	Kontinuierlich
- Ausgangsspannung: 0 – 55 V, Null bei Höchstwert bei einem Widerstand von 500 Ω - Ausgangswellenform: Symmetrisches, biphasiges Rechteck-Signal			
Automatisches Ausschalten	5 Minuten		
Ausgangskanal	Zwei Kanäle		
Ausgangsspannung	0 – 55 V (Null bei Höchstwert) bei einem Widerstand von 500 Ω, einstellbar in 15 Schritten		
Ausgangsintensität	0 – 110 mA (max.) bei einem Widerstand von 500 Ω		
Ausgangs-Wellenform	Symmetrisches zweiphasiges Rechteck		
Steckerverbindungen	CE berührungsgeschützt		
Stromversorgung	2 x 1.5V AA-Batterien		
Batteriestatus-Anzeige	2.2V ±0.2V		
Toleranzen	Für alle Ausgangsparameter gilt eine Toleranz von ±20%, sofern nicht anders angegeben.		
Gewicht	80g		
Maße	115 x 55 x 30mm		

* Standard-Impulsbreite (Impulsbreite verändert sich NICHT beim Umschalten zwischen BURST und BOOST).

5 austauschbare Impulsbreiten in allen Modi: 50, 100, 150, 200, 250.

Garantie

Mit dem Elle TENS Gerät erhalten Sie ein Jahr Garantie auf Fabrikationsfehler. Bitte erfassen Sie die Kaufdetails im unteren Feld für Ihre Dokumentation. Von der Garantie ausgeschlossen sind Kabel, Elektroden und Batterien. Die Garantie ist nur für den unten aufgeführten Erwerb gültig.

Kaufdatum:

Rechnungsnummer:

Babycare TENS®

Body Clock Health Care Ltd
108 George Lane, South Woodford, London E18 1AD
Tel (+44) (0)20 8532 9595 www.babycaretens.com
e-mail customer@babycaretens.com

Distributor: FemMedical GmbH
Max-Reger-Straße 173, 90571 Schwaig, Deutschland
www.Geburts-TENS.de kontakt@Geburts-TENS.de

Prinses Margrietplantsoen 33 - Suite 123 2595 AM
The Hague The Netherlands

Babycare TENS ist Teil der Unternehmensgruppe Body Clock

EN: Sept. 2023 (10)
DE: Feb. 2025 (8)
Model: D-BC04T
ELLE-IFU-1

Dieses Handbuch ist recycelbar

Elle TENS Kurzanleitung

Wenn Sie Wehen haben, dann nutzen Sie bitte die unten aufgeführte Kurzanleitung. Wir empfehlen aber, dass Sie sich die Zeit nehmen und den Abschnitt „Inbetriebnahme von Elle TENS“ ab Seite 5 lesen, um das bestmögliche Ergebnis mit Ihrem Gerät zu erzielen.

Bevor Sie Elle TENS in Betrieb nehmen, lesen Sie die **Vorsichtsmaßnahmen und Gegenanzeigen** auf Seite 1 und 2 der Gebrauchsanweisung durch.

- 1. Stellen Sie sicher, dass Elle TENS ausgeschaltet ist.
- 2. Legen Sie 2 Batterien der Sorte AA in das Batteriefach ein. Dieses befindet sich auf der Rückseite des Gerätes (Bild 1 und 2, Seite 6).
- 3. Danach verbinden Sie die Kabel mit Elle TENS wie abgebildet (Bild 3, Seite 6).
- 4. Verbinden Sie nun die anderen Enden der Kabel mit den Geburts-Elektroden. Bitte nehmen Sie dabei die Geburts-Elektroden nicht von der Trägerfolie (Bild 4, Seite 6).
- 5. Positionieren Sie die Geburts-Elektroden am Körper wie auf Seite 7 angegeben. Jedes Kabel muss mit einem Geburts-

Elektrodenpaar verbunden werden. Nur dann können Sie die Impulse wahrnehmen. Entfernen Sie die Schutzfolie von den Geburts-Elektroden und bringen Sie diese direkt am Körper an, damit Sie die Impulse wahrnehmen.

- 6. Stellen Sie sicher, dass die BOOST-Taste an der rechten Seite des Gerätes NICHT eingeschaltet ist. Dies stellt sicher, dass das Gerät mit der Option BURST 1 gestartet wird (Seite 3).
- 7. Als nächstes betätigen Sie bitte den (Ein/ Aus) Knopf, um das Gerät einzuschalten.
- 8. Verwenden Sie nun die (CH1 +)-Taste bis Sie ein leichtes Pulsieren verspüren.
- 9. Wiederholen Sie diesen Vorgang jetzt auch mit der (CH2 +)-Taste.
- 10. Wenn eine Wehe einsetzt, betätigen Sie die BOOST-Taste, die sich oben rechts am Gerät befindet und lassen Sie diese wieder los. Die Intensität wird dann sofort verstärkt.
- 11. Wenn die Geburtswehe vorüber ist, betätigen Sie die BOOST-Taste erneut, um das Gerät in die Ausgangsstellung zurückzusetzen.

Bedienelemente von Elle TENS

Elle TENS ist sehr einfach zu bedienen. Dennoch raten wir Ihnen, sich die Zeit zu nehmen, um sich die Gebrauchsanweisung genau durchzulesen. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie alle Gegenanzeigen, Warnungen und allgemeinen Vorsichtsmaßnahmen sorgfältig gelesen haben (Seite 2).



Inhalt der Gebrauchsanweisung

Elle TENS Kurzanleitung

Wie hilft mir Elle TENS bei der Schmerzlinderung?1

Einführung in Elle TENS1

Gegenanzeigen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen2

Bedienelemente von Elle TENS3

Anzeige von Elle TENS4

Inbetriebnahme von Elle TENS5

Abbildungen6

Elektrodenplatzierung7

Benutzung von Elle TENS8

Häufig gestellte Fragen10

Fehlerbehebung10

Nützliche Informationen11

Elektrodenplatzierung nach der Geburt 11

Technische Daten12

Symbolerklärung

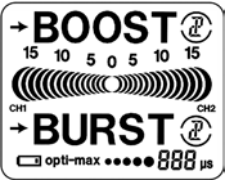
Geräte mit einem höherwertigen Schutzgrad gegen elektrischen Schlag, insbesondere im Hinblick auf zulässige Kriech- und Ableitströme. (Anwendungsteil Typ F).

Warnung – Bitte beachten Sie die Vorsichtsmaßnahmen und Gegenanzeigen dieser Bedienungsanleitung (Seite 1 und 2).

EC REP EU-Vertreter.

Dieses Gerät benötigt besondere Vorkehrungen bezüglich der elektromagnetischen Verträglichkeit und muss nach der beigelegten Information installiert und gewartet werden.

Anzeige von Elle TENS



Intensitätsanzeige: Zeigt die Intensität 0 bis 15 für den linken und rechten Kanal. Jedes Element stellt ungefähr 7% der gesamten Leistung dar.

+BOOST: BOOST wird aktiviert, indem Sie die BOOST-Taste oben rechts am Gerät betätigen. Diese Funktion wird während der Geburtswehen benutzt. Der kleine Pfeil auf der linken Seite gibt an, dass ein kontinuierliches Signal vorhanden ist. Es gibt zwei BOOST-Funktionen, die jeweils mit 1 oder 2 angegeben werden. Zum Wählen zwischen den Optionen, bitte die Mode-Taste betätigen.

Bitte das Gerät keinesfalls Regen oder Sprühnebel aussetzen.

IP22 Erste Ziffer 2: Schutz vor Berührung von gefährlichen Teilen mit einem Finger, wobei der mit Gelenken versehene Prüffinger (Durchmesser 12 mm, Länge 80 mm) einen ausreichenden Abstand zu gefährlichen Teilen haben und gegen feste Fremdkörper mit einem Durchmesser von mindestens 12,5 mm geschützt sein muss.

Zweite Ziffer 2: Schutz vor bis zu 15° schräg fallendem Tropfwasser. Senkrecht fallendes Tropfwasser darf keine schädlichen Wirkungen haben, wenn das Gehäuse in einem beliebigen Winkel bis zu 15° nach beiden Seiten der Senkrechten geneigt wird.

Kennzeichnet ein Produkt, das sicher entsorgt werden muss.

Dieses Symbol gibt die Seriennummer des Gerätes wieder. Die Seriennummer ist im Batteriefach und in der Umverpackung zu finden. Sie beinhaltet das Herstellungsjahr (YOM), das mit zwei Ziffern nach den Buchstaben FD angegeben ist, z.B. FDXX. Die Ziffern nach YOM kennzeichnen jedes einzelne Gerät.

Dieses Gerät benötigt besondere Vorkehrungen bezüglich der elektromagnetischen Verträglichkeit und muss nach der beigelegten Information installiert und gewartet werden.

BURST: Diese Funktion wird eingesetzt, sobald die Eröffnungswehen einsetzen und zwischen den Wehen. Der kleine Pfeil links daneben blinkt im Rhythmus des BURST-Impulses. Es gibt zwei BURST-Optionen, die jeweils mit 1 oder 2 angegeben werden.

Zum Wählen zwischen den Optionen, bitte die Mode-Taste betätigen.

Batteriestatus-Anzeige: Gibt den Ladezustand der Batterie an und fängt an zu blinken, wenn Sie die Batterie austauschen müssen. Wenn dies der Fall ist, wechseln Sie beide Batterien aus. Anweisungen dazu finden Sie auf Seite 5.

opti-max: Gibt den Opti-Max-Output an. Jedes Segment entspricht 20% der Opti-Max-Gesamtleistung.

Nähere Informationen dazu finden Sie auf Seite 8 dieser Gebrauchsanweisung.

Wie hilft mir Elle TENS bei der Schmerzlinderung?

Die Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS) besteht darin, leichte elektrische Impulse durch die Haut zu den darunter liegenden Nervenfasern zu leiten. Der Hautkontakt wird über Elektroden hergestellt. Die BURST 1-Option kann dazu beitragen, die Ausschüttung der körpereigenen schmerzlindernden Substanzen, bekannt als „Endorphine“ und „Enkephaline“, zu fördern.

Die Schmerzlinderung bei Gebrauch dieses Gerätes variiert von Person zu Person. Einige Frauen empfinden, dass Elle TENS vollkommen ausreichend ist, um sich mit der nötigen Schmerzlinderung während den Wehen zu versorgen. Andere wiederum brauchen zu einem späteren Zeitpunkt während der Wehenphase zusätzlich noch Analgetika, um den Schmerz zu lindern.

Einführung in Elle TENS Elle TENS ist eine medikamentenfreie Therapieform für Wehenschmerzen, bei der keine Nebenwirkungen bekannt sind. Um die bestmögliche Wirkung zu erreichen, empfehlen wir Ihnen, sich medizinischen Rat einzuholen und diese Anleitung sorgfältig zu lesen.

Inbetriebnahme von Elle TENS

Lieferumfang:

- 1 x Elle TENS-Gerät
- 1x 4 Geburts-Elektroden (40x100mm)
- 2 x Kabel
- 2 x AA-Batterien
- 1 x Stofftasche
- 1 x Halsband
- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x EMV-Dokumentation

Inbetriebnahme

- a) Drücken und drehen Sie den Gürtelclip auf der Rückseite des Elle TENS nach rechts oder links, um das Batteriefach freizulegen (Bild 1, Seite 6).
- b) Öffnen Sie das Batteriefach und legen Sie 2 Batterien des Typs AA ein (Bild 2, Seite 6). Bitte achten Sie auf die korrekte Richtung bzw. Polung der Batterien. Eine Abbildung der Polung finden Sie im Batteriefach. Verschließen Sie danach wieder das Batteriefach. **Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist.**
- c) Nehmen Sie 2 violette Kabel und stecken Sie diese auf der Oberseite in das TENS Gerät ein (Bild 3, Seite 6).

Gegenanzeigen

- 1. Nutzen Sie TENS NICHT bevor Sie 37. Schwangerschaftswoche vollendet haben, außer unter medizinischer Aufsicht.
- 2. Wenn Sie schwanger sind, platzieren Sie die Geburts-Elektroden NICHT auf den Abdomen (Bauchraum).
- 3. Nutzen Sie das Gerät NICHT, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektrisches Gerät tragen.
- 4. Wenn Sie an einer Herzerkrankung, unter Epilepsie oder unter nicht diagnostizierten Schmerzen leiden, Metallimplantate tragen oder sonstige Zweifel haben, konsultieren Sie einen Arzt.
- 5. Verwenden Sie das Gerät NICHT, wenn Sie allergisch auf die Elektroden reagieren.
- 6. Verwenden Sie TENS niemals, um ungeklärte Schmerzen zu überdecken, da diese möglicherweise eine dringende Behandlung erfordern.
- 7. Elektroden sollten nur wie auf Seite 7 vorgegeben auf der Haut platziert werden. Ausnahmen nur nach Absprache mit Ihrem Arzt!

Warnung

- 1. Elektronische Überwachungsgeräte wie z.B. EKG-Überwachung oder EKG-Alarmierung, können bei Gebrauch von TENS Geräten in der Funktion beeinträchtigt werden.
- 2. Nach einer Langzeitanwendung können Hautreizungen auftreten.

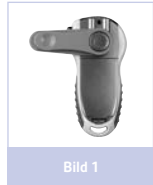
Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen

- 1. Verwenden Sie das Gerät NICHT, bevor Sie die Gebrauchsanleitung gelesen haben.
- 2. Tauchen Sie Elle TENS NICHT in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein. Verwenden Sie Elle TENS NICHT in der Badewanne oder unter der Dusche.
- 3. Setzen Sie Elle TENS NICHT starken Hitze- oder Wärmequellen aus und bedienen Sie es nicht in Gegenwart von brennbaren Gasen.
- 4. Lassen Sie das Gerät NICHT auf harte Oberflächen fallen.
- 5. Versuchen Sie das Gerät NICHT selbst zu öffnen.
- 6. Verwenden Sie keine anderen - als die angegebenen - Batterien und Elektroden.
- 7. Das Gerät bitte nicht bei Beschädigung benutzen. In diesem Fall, bitte das Gerät an den Hersteller zurücksenden.
- 8. Bitte entfernen Sie die Batterien, wenn das TENS Gerät nicht genutzt wird.
- 9. Verwenden Sie das Gerät NICHT beim Autofahren oder

beim Bedienen schwerer Maschinen oder beim Bedienen der Mikrowelle.

- 10. Bewahren Sie das TENS Gerät nicht in der Nähe von Kindern auf.
- 11. Platzieren Sie die Elektroden NICHT auf oder in der Nähe von Augen und Mund, an der Vorderseite oder den Seiten des Halses oder über dem Kopf oder dem Herzen.
- 12. Platzieren Sie die Elektroden NICHT auf Krampfadern oder frischen Narben oder auf verletzter, entzündeter, gereizter und tauber Haut. Die Elektroden sollten grundsätzlich nur auf normal empfindlicher Haut angebracht werden. Ausnahmen bitte nur unter ärztlicher Aufsicht.
- 13. Verwenden Sie das Gerät NICHT bei Tuberkulose, bösartigen Tumoren, hohem oder niedrigem Blutdruck, hohem Fieber oder akuten Entzündungen. Auch hier gilt: Ausnahmen bitte nur unter ärztlicher Aufsicht.
- 14. Das versehentliche Entfernen einer Elektrode kann zu einem leichten Schlag führen. In diesem Fall sollte das Gerät sofort ausgeschaltet werden.

Abbildungen



Einlegen der Batterie Drücken und drehen Sie die Vorrichtung für die Gürtelschnalle um das Batteriefach freizulegen.



Anschließen der Elektroden Stecken Sie den roten und den schwarzen Stift (am Ende jedes Kabels) in jedes Elektrodenpaar.



Öffnen Sie das Batteriefach und legen Sie die Batterien ein.



Verwendung des Halsbandes für mehr Mobilität während der Wehen Führen Sie die Schlaufe des Bandes durch die Aussparung an der Unterseite des Geräts. Führen Sie das andere Ende des Bandes durch die Schlaufe und ziehen Sie es in die richtige Position.



Anschließen der Kabel Stecken Sie die beiden schwarzen Klinkenstecker in die Buchsen.