

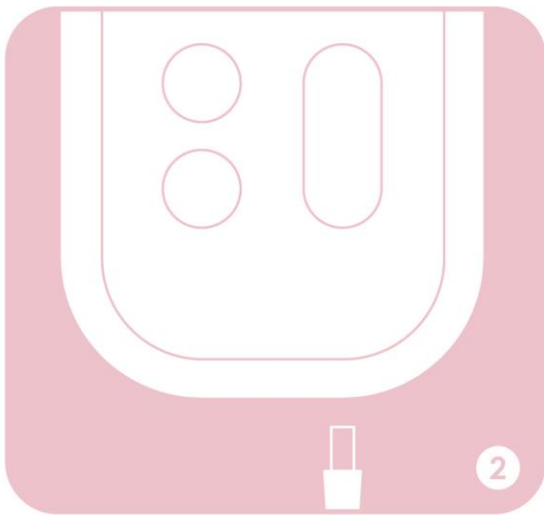


UK Clean the probe with an alcohol-free anti-bacterial wipe or with warm soapy water.

ES Limpie la sonda con una toallita antibacteriana sin alcohol o con agua jabonosa tibia.

FR Nettoyez la sonde avec une lingette antibactérienne sans alcool ou de l'eau savonneuse tiède.

DE Reinigen Sie die Sonde mit einem alkoholfreien antibakteriellen Tuch oder lauwarmem Seifenwasser.

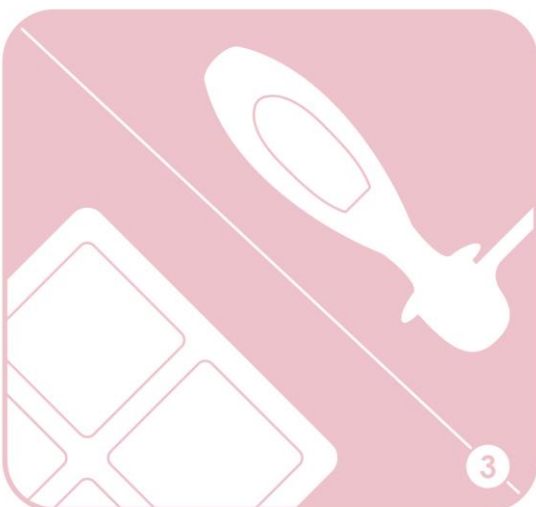


UK Connect the lead wires to the electrode pads or vaginal probe and then insert the white pin into the device.

ES Conecte los cables conductores a los electrodos o la sonda y luego inserte el pin blanco en el dispositivo.

FR Connectez les fils conducteurs aux électrodes ou la sonde, puis insérez la broche blanche dans l'appareil.

DE Schließen Sie die Anschlussdrähte an die Elektrodenpads oder der Vaginal-sonde an und stecken Sie den weißen Stift in das Gerät.

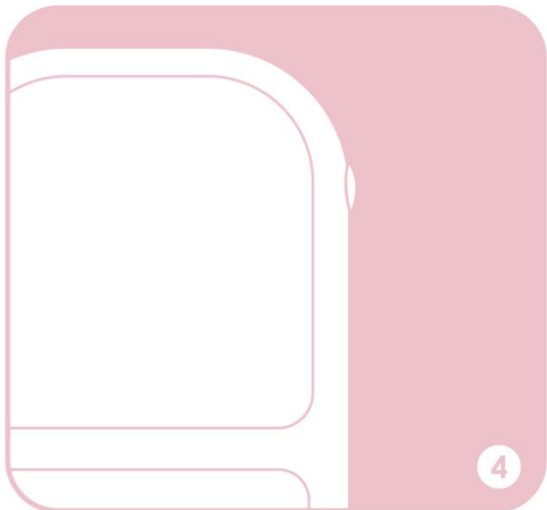


UK Place electrode or insert the vaginal probe (apply lubricant or water beforehand).

ES Coloque el electrodo o inserte la sonda vaginal (aplique lubricante o agua de antemano).

FR Placer l'électrode ou insérer la sonde vaginale (appliquer au préalable du lubrifiant ou de l'eau).

DE Platzieren Sie die Elektrode oder führen Sie die Vaginalsonde ein (tragen Sie vorher Gleitmittel oder Wasser auf).



UK Press and hold the power button for 3-5 seconds to switch the device on.

ES Mantenga presionado el botón de encendido durante 3-5 segundos para encender el dispositivo.

FR Appuyez sur le bouton d'alimentation et maintenez-le enfoncé pendant 3 à 5 secondes pour allumer l'appareil.

DE Halten Sie den Netzschalter 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.



UK Select the programme by pressing the settings button.

ES Seleccione el programa presionando el botón de configuración.

FR Sélectionnez le programme en appuyant sur le bouton des paramètres.

DE Wählen Sie das Programm durch Drücken der Einstellungstaste aus.



UK Adjust the intensity with the up and down buttons.

ES Ajuste la intensidad con los botones arriba y abajo.

FR Réglez l'intensité avec les boutons haut et bas.

DE Stellen Sie die Intensität mit den Auf- und Ab-Tasten ein.

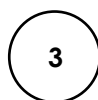
Dear Customer,

Thank you for choosing **Unicare**. TensCare stands for high-quality, thoroughly tested products for the applications in the areas of gentle electrotherapy, muscle toning, continence management and pain relief during labour.

Please read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Best regards,

Your TensCare Team

















CONTENTS

- 1. INTRODUCTION.....7
- 2. INTENDED USE8
- 3. UNICARE FEATURES.....8
- 4. PELVIC FLOOR EXERCISES.....9
 - 4.1. PELVIC FLOOR MUSCLES9
 - 4.2. PERFORMING PELVIC FLOOR EXERCISES.....10
- 5. TYPES OF INCONTINENCE11
- 6. PERIOD PAIN12
- 7. HOW 'EMS' WORKS13
- 8. HOW 'TENS' WORKS14
- 9. CONTRAINDICATIONS, WARNINGS & CAUTIONS.....15
- 10. INFORMATION ABOUT THE PROGRAMME SETTINGS20
- 11. PROGRAMMES21
 - 11.1. PROGRAMME SETTINGS21
 - 11.2. PRESET PROGRAMMES21
- 12. CONTENT.....22
- 13. UNIT INFORMATION23
 - 13.1. CONTROLS & DISPLAY23
 - 13.2. OPERATING INSTRUCTIONS24
- 14. SETTING UP AND USING THE UNICARE26
 - 14.1. CHARGING THE BATTERY26
 - 14.2. CONNECTING LEAD WIRE.....28
 - 14.3. PREPARING FOR SESSION.....28
 - 14.4. TRAINING SESSION29
 - 14.5. AFTER YOUR TRAINING SESSION32
- 15. PAIN PROGRAMME32
- 16. CLEANING.....33
- 17. EMC33
- 18. DISPOSAL OF WASTE ELECTRICAL AND ELECTRONIC PRODUCTS (WEEE)34
- 19. ACCESSORIES34
- 20. WARRANTY.....35
- 21. TROUBLESHOOTING.....36
- 22. GENERAL SPECIFICATION39



SYMBOLS USED

	TYPE BF APPLIED PART: Equipment providing a degree of protection against electric shock, with isolated applied part. Indicates that this device has conductive contact with the end user.
	This symbol on the unit means "Refer to instructions for use".
	Temperature Limitation: indicates the temperature limits to which the medical device can be safely exposed.
	Lot Number: indicates the manufacturer's batch code so that the batch or lot can be identified.
	Humidity Limitation: indicates the humidity limits to which the medical device can be safely exposed.
	Serial Number: indicates the manufacturer's serial number so that a specific medical device can be identified.
	Do not dispose in household waste.
	Catalogue Number: indicates the manufacturer's catalogue number so that the device can be identified.
	Atmospheric Pressure: indicates the atmospheric limits to which the medical device can be safely exposed.
	Manufacturer Symbol
	Date of Manufacture: indicates the date which the medical device was manufactured. This is included within the serial number found on the device (usually on the back of the device), either as "E/Year/Number" (YY/123456) or "E/Month/Year/Number" (MM/YY/123456).
	CE Mark
	Medical Device
	This medical device is indicated for home use.



IP22

This medical device is not water resistant and should be protected from liquids.

The first number 2: Protected against access to hazardous parts with a finger, and the jointed test finger of 12 mm \varnothing , 80 mm length, shall have adequate clearance from hazardous parts, and protected against solid foreign objects of 12.5 mm \varnothing and greater.

The second number 2: Protected against vertically falling water drops when enclosure is tilted up to 15°. Vertically falling drops shall have no harmful effects when the enclosure is tilted at any angle up to 15° on either side of the vertical.



Notes are used to provide clarification or recommendation.



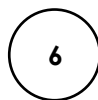
A **Warning** is used when failure to follow the instructions may result in serious injury or death.



A **Caution** is used when failure to follow the instructions may result in a minor or moderate injury, or damage to the device or other property.



A Contraindication is used when a device should not be used because the risk of use clearly outweighs any foreseeable benefits and may result in serious injury or death.



1. INTRODUCTION

Device Description & Principles of Design

Bladder leakage and incontinence are common problems for both women and men, affecting their long-term health. Exercising the pelvic floor muscles is recognised as the way of preventing and treating symptoms of incontinence and pelvic floor weakness.

The **Unicare** is a powered muscle stimulator used for strengthening the pelvic floor muscles.

It sends a gentle stimulation (similar to your natural nerve impulses) direct to your pelvic floor muscles through a vaginal probe with stainless steel electrodes. These signals make your pelvic floor muscles contract. If you have forgotten how to contract them, are having trouble getting muscle response, or simply want to bring back the condition of your pelvic floor muscles, the **Unicare** can work them for you to build up their strength and help you to develop your own muscle control. It perfectly complements pelvic floor exercises.

Additionally, the **Unicare** offers drug-free relief from period pain.

Period Pain (Dysmenorrhoea) is a widespread problem which affects 40-90% of women. Period pain can have a real impact on quality of life,

leading to absences from work and school.

If you are unsure of the cause of the pain, then you should seek medical advice to establish the cause and identify the correct treatment.

The **Unicare** provides relief from conditions such as:

- **Urinary and faecal incontinence:** including stress, urge and mixed types as well as post prostatectomy urinary incontinence in men. Additionally, it may help improve sexual intimacy by toning the pelvic floor muscles.
- Anal stimulation may also help men who are otherwise unable to execute Kegel exercises to strengthen their pelvic floor. Pelvic floor muscle training is recommended for recovery from some causes of Erectile Dysfunction. However, it is not intended to treat any medical issues and your first step in deciding appropriate therapy should be to consult your professional medical advisor.
- **Period pain:** primary menstrual pain (dysmenorrhoea) and secondary menstrual pain due to conditions such as endometriosis, fibroids or pelvic inflammatory disease.



2. INTENDED USE



Unicare is a medical device designed to be used in the home healthcare environment to treat symptoms of urinary and/or faecal incontinence as well as symptoms of primary menstrual pain (dysmenorrhoea); and is suitable for use by all who can control the device and understand the instructions.

The **Unicare** may also help to relieve the pain of secondary menstrual pain due to conditions such as endometriosis, fibroids or pelvic inflammatory disease.

Do not use the device for any purpose other than this intended use.



Warning: Not suitable for use in children without medical supervision.

3. UNICARE FEATURES

- **Single Channel**

Single channel unit to treat symptoms of urinary incontinence via a probe with biofeedback pointer.

- **Comfortable Stimulation**

Gentle stimulation with fine tune adjustment settings for different levels of intensity, 1 mA per step.

- **5 Preset Programmes**

EMS programmes including **STRES**, **URGE**, **MIXED** and **TONE** aftercare; and one additional TENS programme providing relief from period pain.

- **Memory**

Features 3 functions: programme retention (automatically starts in the last programme used), duration of use and average strength used.

- **Treatment Timer**

Unit defaults to 20 minutes' treatment to ensure the pelvic floor muscles are not over-worked. The user can manually reset this (Continuous, 10, 20, 30, 45, 60 or 90 mins).

- **Open Circuit Detection**

Automatically resets the strength to zero and flashes 'LEADS' if the connection comes loose.

- **Automatic Keypad Lock**

Automatic keypad lock prevents any accidental changes in settings.

- **Large LCD Screen**

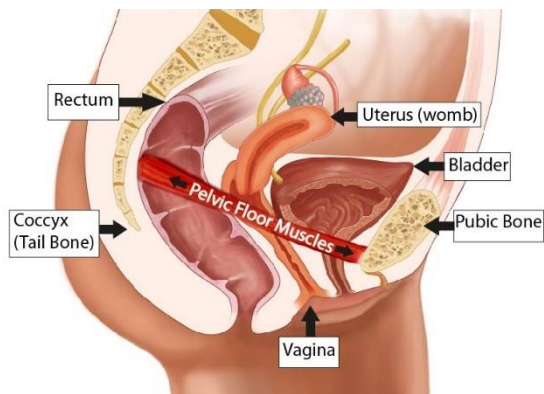
Clearly shows the operation of the unit and the programme and intensity being used.



4. PELVIC FLOOR EXERCISES

4.1. PELVIC FLOOR MUSCLES

The “FLOOR” of your pelvis is made up of layers of muscles that support the bowel, bladder, urethra and uterus. These muscles are like a hammock, or the bottom and sides of a bowl, in shape. They run from the pubic bone in the front to the end of the spinal column (or tail bone) in the back.



The pelvic floor muscles:

- Assist in supporting the abdominal and pelvic organs.
- Work with the abdominal and back muscles to stabilise and support the spine.
- Provide support for the baby during pregnancy and assist in the birthing process

Pelvic floor muscles are also important for sexual function:

- In women, voluntary contractions (squeezing) of the pelvic floor

contribute to sexual sensation and arousal.

However pelvic floor muscles may become weak. If your pelvic floor muscles become stretched or weakened, your pelvic organs may no longer be fully supported, and you may lose control of your bladder or bowel movements.

For some women, the pelvic floor muscles can also become too tight. This condition is less common, but it can lead to pelvic pain and make it difficult for you to empty your bladder or bowel completely.

Common signs that can indicate a pelvic floor problem include:

- Accidentally leaking urine when you exercise, laugh, cough or sneeze
- Needing to get to the toilet in a hurry or not making it there in time
- Constantly needing to go to the toilet
- Finding it difficult to empty the bladder or bowel
- Accidentally losing control of the bladder or bowel
- Accidentally passing wind
- Pain in your pelvic area
- Painful sex, or
- A prolapse

In women, this may be felt as a bulge in the vagina or a feeling of heaviness, discomfort, pulling, dragging or dropping. This occurs



when one or more of the pelvic organs (bladder, bowel or uterus) become displaced and sag down into the vagina. It is very common in the United Kingdom and occurs in about 40% of women. Symptoms tend to become exacerbated towards the end of each day and if left untreated, they will generally worsen over time.

In men, this may be felt as a bulge in the rectum or a feeling of needing to use the bowel but not actually needing to go.

Like other muscles in your body, the pelvic floor can be strengthened with regular exercise. Building pelvic floor strength enables the muscles to better support your pelvic organs, improves your bladder and bowel control and can stop accidental urine, faeces or wind leakage.

It can also reduce your risk of prolapse, improve your recovery from childbirth and gynaecological surgery, and increase your sexual pleasure. A continence therapist can help you learn how to exercise your pelvic floor.

Doing just a few pelvic floor exercises every day will help to treat bladder weakness or prolapse symptoms and will help to prevent problems later.

4.2. PERFORMING PELVIC FLOOR EXERCISES

It is recommended to make Pelvic Floor Exercises (sometimes called Kegel Exercises) part of your daily life.

1) Kegel exercises can be done at any time and are very discreet so you can do them almost anywhere; lying in bed, sitting at the computer or waiting for a bus. It is a good idea to try and develop a routine which you can repeat each day.

2) First, it is important to find your pelvic floor muscles and feel them working. So here are a couple of techniques which might help:

Try inserting one or two clean fingers into your vagina and then squeezing the surrounding muscles, lifting up and towards your belly button – a squeezing and lifting sensation.

Another way is to try and stop the flow of urine during urination. If you are successful, then you know you are exercising the correct muscles.



Note: These techniques are just to help you confirm that you are using the correct muscles. It is important to have an empty bladder before starting the exercises.



- 3) Try to remember the lifting and squeezing sensation and when you are ready try to recreate it just using the muscles you identified earlier; don't tense the muscles in your legs, stomach or buttocks and remember to breathe normally.
- 4) Aim to hold each squeeze or 'contraction' for three to five seconds, then release and relax. You should feel a 'letting go' of the muscles. Rest for five seconds and then repeat.
- 5) Try and do about ten squeezes in this way.
- 6) Repeat the whole process three or four times a day.
- 7) Over a period of time try to increase the muscle contractions up to about ten seconds, but remember to rest in between each squeeze for longer periods.

i **Note:** It is important to aim for quality contractions, not quantity, so a few good hard squeezes are better than a series of weak ones.

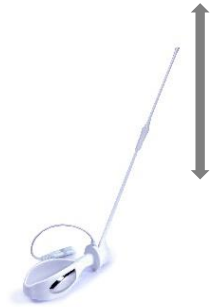
Do not worry if you find holding for 3 seconds difficult at first. Just squeeze for as long as you feel comfortable to do so. The more exercise you do, the stronger the muscles will become and the longer you will be able to squeeze.

- 8) Using your **Unicare** pelvic floor stimulator in conjunction with

Kegel exercises will give you a better understanding of how they work and how to get the greatest benefit from them.

Use the pointer as an indication of how well you are performing the Kegel exercises.

- When performed correctly, the pointer will move downwards.
- When performed incorrectly, the pointer will move upwards.



5. TYPES OF INCONTINENCE

There are three types of incontinence: Stress, Urge, and Mixed.

Stress Incontinence

If you leak urine when you cough, sneeze, laugh, strain or make sudden movements, this is called Stress Incontinence.

It is particularly common in women who have had a natural childbirth and occurs when the bladder neck and the other mechanisms that act to hold urine in the bladder are not working properly. The most common cause is a weak pelvic floor.



Urge Incontinence

Describes an overactive bladder. A person may experience a strong and sudden urge to go to the toilet but are not always able to hold on, or must go so frequently that it becomes inconvenient.

Mixed Incontinence

Is a combination of both Stress and Urge Incontinence.

6. PERIOD PAIN

Painful periods are common in teenagers and young adults.

Most women have some pain during periods. The pain is often mild but, in about 5 in 10 women, the pain is severe enough to affect day-to-day activities. The pain can be so severe that they are unable to go to school or work.

Period pain generally falls into two categories: **primary dysmenorrhea** and **secondary dysmenorrhea**.

Primary dysmenorrhoea has no specific cause yet is the most common type of painful periods affecting 9 out of 10 women. It occurs where there is no underlying problem of the womb (uterus) or pelvis. The main symptom is a cramping type of pain in the lower tummy (abdomen); it may in some cases spread to the lower back, or to the top of the legs. Pains are generally worst in the first few years

after starting your period, with symptoms tending to improve with age or after childbirth.

Secondary dysmenorrhoea is less common and is more likely to occur in women in their 30s and 40s. It is caused by a specific underlying condition such as endometriosis (when cells that normally line the uterus are found at other sites in the body – usually the ovaries and fallopian tubes). Again, the main symptom is cramping pain in the lower tummy during your periods. In some women with secondary dysmenorrhoea the pain starts several days before the period begins and lasts all the way through the period. (This is uncommon with primary dysmenorrhoea).

With secondary dysmenorrhoea it is likely to have other symptoms - for example:

- Irregular periods.
- Bleeding between periods.
- Pains between periods.
- The bleeding becomes heavier than previously.
- Vaginal discharge.
- Pain during sex.
- Pain in your back passage (rectum).

Secondary dysmenorrhoea may occur as a result of:

- Endometriosis/adenomyosis.
- Pelvic inflammatory disease.



- Fibroids when it is often associated with heavy menstrual bleeding.
- Adhesions.
- Developmental abnormalities.

Consult your healthcare professional if you are experiencing any of the above symptoms.

7. HOW 'EMS' WORKS

E.M.S. stands for Electrical Muscle Stimulation and has successfully been used in medical rehabilitation and training in competitive sports. EMS produces intensive and effective muscular contraction.

In rehabilitation, EMS is a well-established method for treatment of a broad field of musculoskeletal diagnoses as well as pelvic floor weakness. Electrical stimulation of an intact peripheral nervous system may create motor responses in patients with impaired or lost ability for voluntary muscle activity.

EMS is a complement to other physical therapy and should always be combined with active training such as Kegel exercises (see section 4.2.).

Advantages of EMS

Use of EMS may lead to faster progress in the patient's treatment programme. The method is simple

and appropriate for treatment in the clinical setting as well as for self-treatment at home.

How EMS Works

Electrical Muscle Stimulators can play a vital role in educating women and men about their pelvic floor and the sensation they should feel when doing pelvic floor exercises. Electrical Pelvic Floor Exercisers (PFE) offer a non-invasive method of producing contraction of muscles via a gentle stimulation to the pelvic floor through a discreet probe or electrode pads when they are placed close to the nerve that controls the pelvic floor muscles. This current then passes into the nerve fibres controlling that part of the muscle stimulating it to contract. So, electrical stimulation (EMS) artificially activates a muscle for you enabling you to develop your own muscle control. These contractions exercise the muscles and, as with any kind of exercise if performed regularly, build strength and tone.

In urge incontinence, pelvic floor exercisers work in a slightly different way. The electrical stimulation is designed to soothe your bladder muscles rather than exercise your pelvic floor. **Unicare** uses a gentler, low frequency setting which promotes release of endorphins and reduces involuntary contractions of the bladder (detrusor) muscle.

Different frequencies have different effects; low frequencies (1-10 Hz)



coupled with long impulse times, for example, have a purifying and relaxing effect through individual contractions, whereby the circulation in the treated muscle is simultaneously improved and removal of metabolic end products is supported (lymphatic drainage).

In contrast, by means of a rapid succession of contractions (fibrillation), medium frequencies (20-50 Hz) can put a high level of strain on the muscle, thus promoting the muscular structure.

Each preset programme has a specific frequency and pulse width that will offer the best results for the type of incontinence treated.

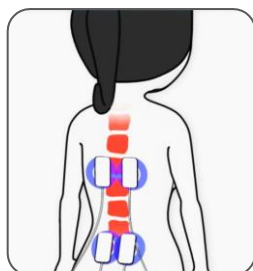
8. HOW 'TENS' WORKS

T.E.N.S. stands for Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation. T.E.N.S. stimulates your body's own natural defences against pain, namely the release of endorphins. TENS is totally safe and has been used successfully by thousands of pain sufferers.

TENS sends a gentle stimulation through the skin which works in TWO ways:

Pain Gate

It stimulates the sensory nerves, which carry touch and temperature signals. These



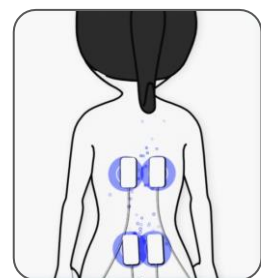
nerves go to the same connections in the spine as the nerves carrying pain. A strong sensory signal will block the pain signal travelling up the spine to the brain. This is known as closing the "Pain Gate" and takes effect quite quickly after the unit is switched on. When the gate is open, pain messages get through to the brain and we feel pain. When the gate is closed, these pain messages are blocked, and we do not feel pain.

Evidence suggests that TENS produce pain relief in a similar way to 'rubbing the pain better'. The pain gate can be closed by activation of mechanoreceptors through 'rubbing the skin'.

Scientifically, the pain gate works by release of chemical in the synapse at spinal level that inhibits transmission of pain signal.

Endorphin Release

At low frequency settings, and slightly stronger outputs, TENS drives the motor nerves to produce a small repetitive



muscle contraction. This is seen by the brain as exercise, and this promotes the release of endorphins - your body's own natural pain killer. The relief builds up and normally takes about 40 minutes to reach a maximum level which can last for



hours after the machine is switched off.

By using TENS, you can expect to achieve a significant reduction in pain - if not complete relief from pain.

- TENS is effective for pain from a very wide range of causes.
- TENS machines can be used to help reduce pain from problems in muscles, joints and nerves.
- It can be also used for people with musculoskeletal pain such as long-term (chronic) back pain or knee joint arthritis. They are also often used for pain relief in the early stages of labour (see **perfect mamaTENS** and **perfect mama+**), particularly whilst a pregnant woman remains at home.
- TENS may also be used to treat many types of pain, such as period pain and endometriosis, cystitis, sports injuries, fibromyalgia and neuralgia, plantar fasciitis, post-operative pain, TMJ disorder, diabetic neuropathy, osteoarthritis and sometimes non-painful conditions such as travel sickness.
- You can use low frequency (<10 Hz) programmes on acupuncture points, to achieve similar effects to acupuncture.
- With neurogenic pain (caused by inflamed nerves) such as shingles and neuralgia, TENS may start by increasing the pain. We recommend that you only use

TENS for these conditions under medical supervision.

- You can safely use TENS as long as it gives you pain relief. The effect may wear off after a few hours (this is called “accommodation”). If this happens, take a break of an hour or so before trying again. If you use settings that cause muscle movement for more than 40 minutes, you may experience aching muscles a few hours later.

9. CONTRAINDICATIONS, WARNINGS & CAUTIONS



CONTRAINDICATIONS:

Do NOT use if you are or may be pregnant. *It is not known whether TENS may affect foetal development.*

Do NOT use with optional electrode pads if you have a pacemaker (or if you have a heart rhythm problem) or with any electronic medical devices. Using this unit with electronic medical devices may cause erroneous operation of the device. Stimulation in the direct vicinity of an implanted device may affect some models.

Do NOT use following a pelvic surgery or vaginal childbirth until you are fully healed. *Stimulation may disrupt the healing process.*



Do NOT use if you have symptoms of active urinary tract infection, vaginal infections, or localized lesions. *Introducing the probe may irritate sensitive tissue.*

Do NOT use if you have poor sensation in the pelvic region. *You may not be able to control the intensity of stimulation safely.*

Do NOT use Unicare on any area of the body not specified in these instructions for use. Use on the chest or neck may affect heart or implanted devices and may affect epileptic seizure threshold. May also affect body worn monitoring devices.



WARNINGS:

Do NOT use if you are unable to properly insert the vaginal or anal probe. If you have a severe prolapse, or if any discomfort occurs when inserting the probe, consult your healthcare professional before use.

Do NOT use when driving, operating machinery, or similar actions needing muscular control. *Loose electrode pads, damaged leads, or sudden changes in contact may cause brief involuntary muscle movements.*

Do NOT use to mask or relieve undiagnosed pain. *This may delay diagnosis of a progressive condition.*

Do NOT use if you have, in the area being treated: active or suspected cancer or undiagnosed pain with a history of cancer. *Stimulation directly through a confirmed or suspected malignancy should be avoided as it may stimulate growth and promote spread of cancer cells.*

Do NOT use electrodes near the thorax as this may increase the risk of cardiac fibrillation.

Do NOT use optional electrodes on the front of the neck. Stimulation on the front of the neck can affect your heart rate or cause contraction of the throat.

Do NOT use optional electrodes across the chest. Very strong stimulation across the chest may cause an extra heartbeat and/or rhythm disturbances to your heart, which could be lethal.

Do NOT use simultaneously with high frequency hospital diagnostic /therapeutic equipment. Doing so may result in burns at the site of the electrodes and possible damage to device.

Do NOT apply **Unicare** near the thorax because the introduction of electrical current may increase the risk of cardiac fibrillation.

Stimulation should not be applied across or through the head, directly on the eyes, covering the mouth, on the front of the neck (especially the carotid sinus), or from electrodes placed on the upper back or crossing over the heart.



Do NOT use Unicare in close proximity (e.g. 1 m) to a shortwave or microwave as this may produce instability in the stimulator output

Do NOT connect **Unicare** with devices not described in this instruction manual.

Do NOT use any charger other than the one supplied. Use of other chargers could be hazardous.

Do NOT use the device whilst charging.



CAUTIONS:

Caution should be used if you have a bleeding disorder as stimulation may increase blood flow to the stimulated region.

Caution should be used if you have suspected or diagnosed epilepsy as electrical stimulation may affect seizure threshold.

Caution should be observed when using the device at the same time as being connected to monitoring equipment with body worn electrode pads. *It may interfere with the signals being monitored.*

Caution Do not permit use by persons unable to understand the instructions or persons with cognitive disabilities, i.e.; Alzheimer's disease or dementia.

Caution: Insertion of the vaginal or anal electrode makes it unsuitable

for use in children without clinical supervision

Caution: Keep away from children under 5 years of age. *Long cord - risk of strangulation in infants.*

Caution should be observed when using the **Unicare** at high strength settings. Prolonged use at high settings may cause muscle injury or tissue inflammation.

Caution: There are no user serviceable parts. No modification of this equipment is allowed.

Caution: Not intended for use in an oxygen rich environment.

Caution: Not intended for use in conjunction with flammable anaesthetics or flammable agents.

Caution: The patient is an intended operator.

Caution: Do not service and maintain the device while in use with a patient.

Caution: Maintenance and all repairs should only be carried out by an authorized agency. The manufacturer will not be held responsible for the results of maintenance or repairs by unauthorized persons.

If necessary, we will provide circuit diagrams, component part lists or other information that will assist authorized service personnel to repair the device.

Caution Keep away from children under 5 years of age, pets and



pests. *Long cord - risk of strangulation in infants.*

Caution: Do not put the lead wire on or wrapped around the neck

Caution: should be observed when using the **Unicare** at high strength settings. **Unicare** has a Yellow LED light on output socket which means the output will exceed 10 mA (R.M.S) or 10 V (R.M.S) averaged over any period of 1 sec. Prolonged use at high settings may cause muscle injury or tissue inflammation.



Note: No serious or long-term adverse effects have been reported. Mild adverse reactions are very rarely reported, but these have included muscular pain and cramps, vaginal tenderness, irritation and bleeding, mild or short-term urge or faecal incontinence, and tingling sensation in legs. If you experience any of these, stop use immediately. When symptoms have gone, try resuming at a lower intensity setting.

PROBE CAUTIONS:

Caution: The **Unicare** vaginal probe is intended for single patient use only. Do not share your **Unicare** probe with anyone else. *Improper treatment or cross-infection may occur.*

Caution: It is important that the vaginal probe is cleaned after each use. *Ineffective cleaning may lead to irritation or infection.*

Caution: Never insert or remove vaginal probe unless the control unit is powered OFF as insertion or removal when stimulation is active may cause discomfort or tissue irritation.

Caution: If tissue irritation occurs, discontinue treatment immediately. *Ask your healthcare professional for advice before continuing further treatment to prevent injury.*

Caution: Do not use a silicone-based lubricant on the metal plates of the probe as it may decrease the effectiveness of **Unicare**'s muscle stimulation.

Caution: The stainless steel in the probe's metal plates contain some Nickel. This could cause a reaction if you have a Nickel allergy. *Alternative gold probe specially made without Nickel is available (see X-VPG).*

Caution: Do not use this device with vaginal probe or anal probe other than those recommended by the manufacturer in section 18. Electrodes with smaller surface area may cause tissue irritation.

DO NOT PLACE ELECTRODE PADS:

- On skin, which does not have normal sensation. *If the skin is numb too great a strength may be used, which could result in skin inflammation.*
- On broken skin. *The electrode pads could encourage infection.*



- On the front of the neck. *This could cause the airway to close, giving breathing problems. May cause sudden drop in blood pressure (vasovagal response).*
- Over the eyes. *May affect eyesight or cause headaches.*

ELECTRODE PADS CAUTION:

Caution: Do not ignore any allergic reaction to the electrode pads: *If a skin irritation develops, stop using TENS, as this type of electrodes may not be suitable for you. Alternative electrode pads specially made for sensitive skin are available (see **E-696SS**).*

Caution: Do not use this device with leads or electrode pads other than those recommended by the manufacturer. *Performance may vary from specification. Electrodes with smaller surface area may cause tissue irritation.*

Caution: Do not use high intensity settings if electrodes are smaller than 50x50mm.

ELECTRODE PADS ADVICE

- The electrode pads supplied are reusable but for single patient use. The adhesive is a peelable hydrogel (water based).
- In order to obtain the best conductivity through the electrode pads always ensure that they are in good condition and tacky.

- Before use make sure your skin is clean and dry.

- Peel the electrode pads from their protective plastic shield by holding and lifting one corner of the pad and pulling. Do not pull on the pigtail wire of the pad.

- After use always replace the electrode pads on the plastic liner and replace them in the re-sealable plastic bag.

- If the electrode pads dry out, then it is best to buy a replacement pack. In an emergency, it may be possible to restore some of the tackiness of the pad by adding a tiny drop of water on each pad and spreading around. If too much water is added, the electrode pad will become too soft. If that happens then it is suggested in order to try and re-establish some adhesiveness, to place them sticky side up in a refrigerator for a few hours.

- In very hot weather the gel on the electrode pads may become soft. In such cases place them, still on their plastic liners and in their pouch into a fridge until they return to their normal condition.

- The electrode pads provided are latex-free.

- Replace the electrode pads when they lose their stickiness.

Poor connection may cause discomfort and skin irritation.

- Storage life of an unopened pack of electrode pads is 2 years.



This may be affected by very high temperatures or very low humidity.

- The operator should pay special attention when using the device at frequencies above a level of 24 (24 mA application).

TO KEEP YOUR DEVICE IN GOOD WORKING ORDER, OBSERVE THE FOLLOWING ADDITIONAL CAUTIONS:

Caution: Do not immerse your device in water or place it close to excessive heat such as a fireplace or radiant heater or sources of high humidity such as a nebulizer or kettle as this may cause it to cease to operate correctly.

Caution: Keep the device away from sunlight, as long-term exposure to sunlight may affect the rubber causing it to become less elastic and crack.

Caution: Keep the device away from lint and dust, as long-term exposure to lint or dust may affect the sockets or cause the battery connector to develop a bad contact.

Caution: Temperature & Relative Humidity of storage: -10°C – $+45^{\circ}\text{C}$ (≤ 3 months), 45%–75% R.H. Temperature & Relative Humidity of transportation: -10°C – $+60^{\circ}\text{C}$, 45%–75% R.H.

Caution: There are no user serviceable parts. Do not attempt to open or modify the unit. *This may affect the safe operation of the unit and will invalidate the warranty*

10. INFORMATION ABOUT THE PROGRAMME SETTINGS

Each programme has its own combination of Frequency and Pulse Width settings which allow for different sensations through the probe or optional electrode pads and help treating the different types of incontinence.

- **Frequency (measured in Hz - pulses per second)**

Low frequencies (1-10 Hz) have a purifying and relaxing effect through individual contractions.

Medium frequencies (20-50 Hz) can put a high level of strain on the muscle, thus promoting the muscular structure

Pain Gate (programme **PAIN** only): A high frequency of 110 Hz is good at blocking pain signals.

- **Pulse Width (measured in μs - millionths of a second)**

The **Unicare** unit has pulse widths of 100 to 300 μs . Generally speaking, the higher the pulse width, the more "aggressive" the stimulation feels, if the pulse width is set high enough, it will usually elicit a muscle contraction, which is required for an effective toning of the pelvic floor muscles.



11. PROGRAMMES

11.1. PROGRAMME SETTINGS

Prog	STRES	URGE	MIXED	TONE	PAIN
Freq. (Hz)	50	10	10/50	35	110
Pulse width (µs)	300	200	200/300	250	100
Ramp Up & Down (s)	1	Constant	Con/1	2	Constant
Plateau (s)	5		Con/5	3	
Rest (s)	10		Con/10	6	
Default duration (min)	20	Conti- nuous	20	20	Conti- nuous

11.2. PRESET PROGRAMMES

The **Unicare** has five preset programmes. One for each type of incontinence (**STRESS**, **URGE** and **MIXED**), one for toning the pelvic floor muscles (**TONE**), and one for period pain (**PAIN**).

STRESS INCONTINENCE:

Shown on the screen as: **STRES**

The **STRES** incontinence programme strengthens the muscles of the pelvic floor using gentle stimulation. Once these muscles are stronger, they are better able to resist urinary leakage caused by external pressure being applied to the

bladder such as with a cough, sneeze or physical exertion.

The stimulation causes the muscles to contract and work. This builds their strength. Like other fitness training, successful treatment requires stimulation once a day for one to three months. Improvement starts becoming apparent after about four weeks.

The sensation is like a strong drawing in of the muscles of the vagina, pulling up the pelvic floor. Your natural reaction will be to pull your muscles in and up, and this exercises and strengthens them.

URGE INCONTINENCE:

Shown on the screen as: **URGE**

The **URGE** programme works in a different way to the **STRES** programme. The gentle continuous stimulation soothes the bladder (detrusor) muscle, reducing its involuntary contractions. This prevents the unwanted and unexpected emptying of the bladder.

Successful treatment requires stimulation once a day and improvements can sometimes be seen in as little as two weeks.

The sensation is a softer, vibrating, stimulation. Nevertheless, when the programme finishes, and your pelvic floor relaxes, it will become apparent how much your pelvic floor has been exercised.



MIXED INCONTINENCE:

Shown on the screen as: **MIXED**

This programme is perfect if you are suffering from both Stress and Urge incontinence. It is a combination of the **STRES** and **URGE** programmes.

The first 10 minutes uses the **URGE** programme to reduce sensitivity, then in the second 10 minutes, the **STRES** programme exercises the pelvic floor muscles. You may need to increase the strength to feel the muscle contraction when the **STRES** programme starts.

TONE:

Shown on the screen as: **TONE**

Once the pelvic floor muscles have been strengthened with **Unicare**, continue to exercise them.

Regular use of this programme, about twice a week, will ensure that your muscles remain fit and toned.

The **TONE** programme may also be used as an alternative treatment for stress incontinence.

The sensation when using the **TONE** programme is a mixture of a strong drawing in of the muscles and then releasing.

A strong and fit pelvic floor may increase sexual health and enjoyment.

PAIN:

Shown on the screen as: **PAIN**

The **PAIN** programme can be used to alleviate period pain. It has a constant output that produces a tingling sensation, activating the Pain Gate. It is the programme that is likely to result in the greatest pain relief.

12. CONTENT

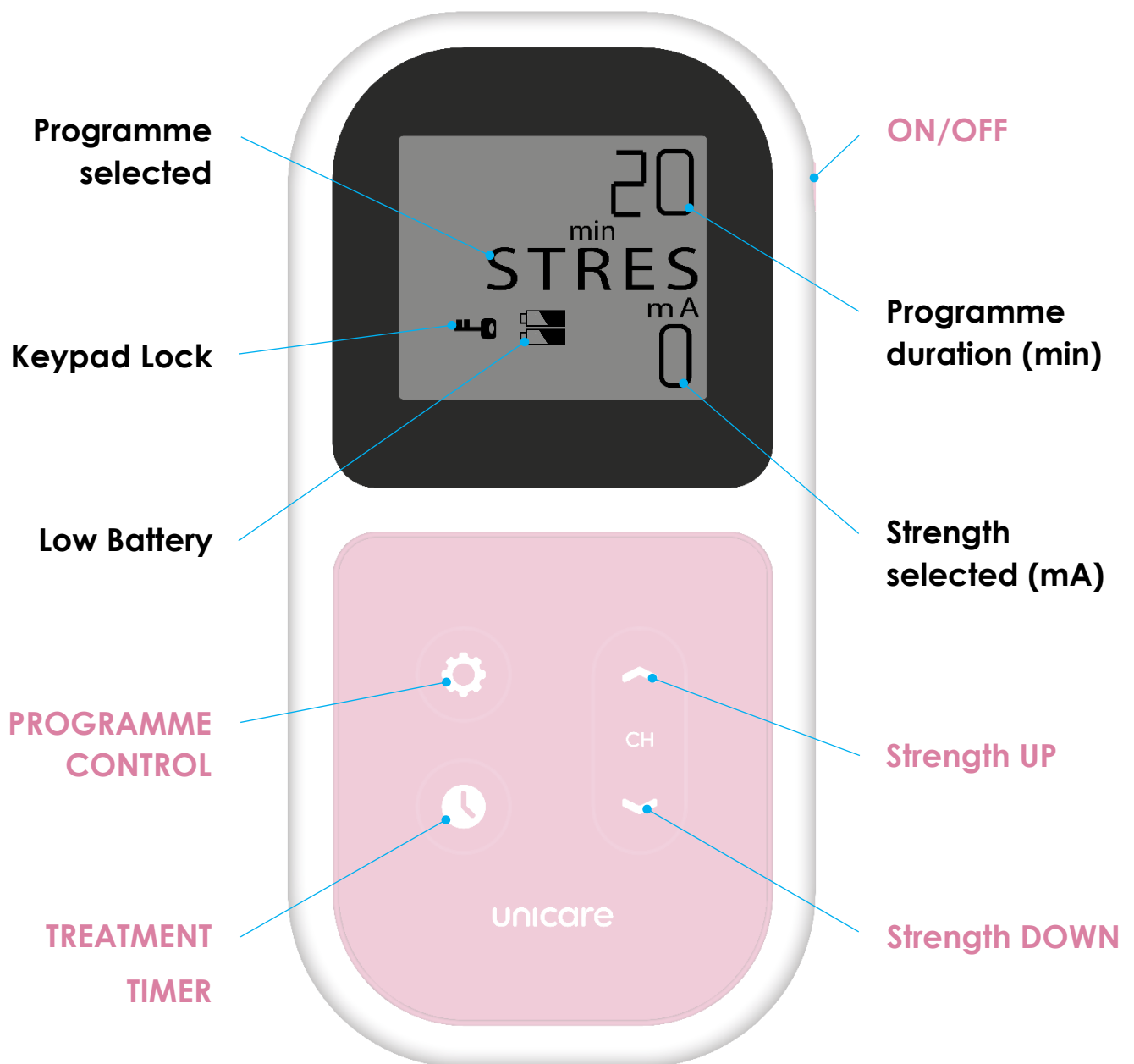
The pack contains:

- 1 x **Unicare** continence stimulator unit
- 1 x Go Gel 50 ml (K-GO50)
- 1 x Lead wire (L-CPT)
- 1 x Liberty Loop vaginal probe with detachable pointer (X-VPL)
- 2 x 50x90 mm electrode pads (E-CM5090)
- 1 x Charging adapter (UK/EU)
- 1 x Detachable belt clip
- 1 x Storage pouch
- 1 x Instructions manual



13. UNIT INFORMATION

13.1. CONTROLS & DISPLAY



13.2. OPERATING INSTRUCTIONS

ON/OFF



To turn the unit on, press the **ON** button and hold for 3 to 5 seconds until the display shows. To turn the unit off, press ▼ button to remove keypad lock and press the **OFF** button and hold for 3 to 5 seconds until the display stops.

At first use, or after changing batteries, the display shows that the unit is automatically set in programme **STRES** at zero strength.

When switched on the unit will automatically start in the programme which was being used when it was last switched off.

The unit will turn off automatically:

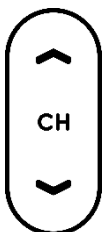
- When the Timer reaches zero,
- If it is left at zero strength for more than 5 minutes.



Note: Always check unit is OFF before applying or removing probe or pads.

The backlight will turn off 10 seconds after the last button press.

STRENGTH CONTROLS



The buttons marked ▲ and ▼ are the strength controls.

To increase strength, press and hold down the button

▲ until required strength is achieved.

To decrease the strength, press and release the button ▼.

To increase strength in steps of 1 mA, press and release the button ▲.

The unit will remain in the WORK part of the cycle for 5 seconds while intensity is being adjusted.

The strength levels are shown on the LCD display.

The strength control buttons will not operate until the unit is properly connected to you (probe inserted correctly). Unicare detects a disconnection and automatically returns the strength to zero.

The unit has 99 levels of strength. If you hold down the button ▲ for 3 to 5 seconds, the strength will start scrolling.

You may feel nothing over the first few presses. Continue pressing until the sensation is strong but comfortable. Further increases during use may be necessary if your body becomes used to the sensation.

The yellow LED on the output socket indicates that there is an active output. The display will remain on for 5 seconds after the plug is removed.



PROGRAMME CONTROL



The button illustrated is the programme control. The **Unicare** has five preset programmes. At first use, the unit automatically goes to programme **STRES**. Next time it is switched on, it will default to the programme used last.

Each time you press and release the **PROGRAMME CONTROL** button, the programme changes and is shown on the LCD.

Each time you change the programme, the strength level reverts back to zero. This is a safety feature to alleviate any sudden feeling of a surge, as each programme gives a different sensation.

TREATMENT TIMER



The button illustrated can be used to set the session duration. When you switch the unit on, it is automatically set at 20 min or Continuous, (displayed as C) depending on the programme chosen.

To set a different time, set the strength to zero and press **TIMER**. The **min** display will flash.

You can set session times of C (Continuous) or 10, 20, 30, 45, 60 or 90 minutes with the buttons ▲ and ▼.

Press **TIMER** again to save your selection.

The LCD shows the session duration next to the clock symbol. The unit automatically counts down the minutes set and switches off when it reaches 0.

LOW BATTERY



An empty battery symbol will show when you need to recharge the batteries. The unit will shut down about 2 minutes after this.

KEYPAD LOCK



If you do not press any keys for 30 seconds, the keypad will lock. This is to avoid accidental changes in setting.

To unlock, press and hold the strength down control (button ▼).

LEADS ALARM

The **Unicare** monitors the connection and the contact between you and the probe, or the pads. This is to prevent sudden changes if a broken connection is re-made. If either of these goes outside of a standard range while the strength is above 20, the unit will flash **LEADS** and return the strength to 0.

Check the lead and if necessary, lubricate the probe with a water-based lubricant such as TensCare Go Gel (see **K-GO**). Please see section 21 for more troubleshooting tips.



MEMORY

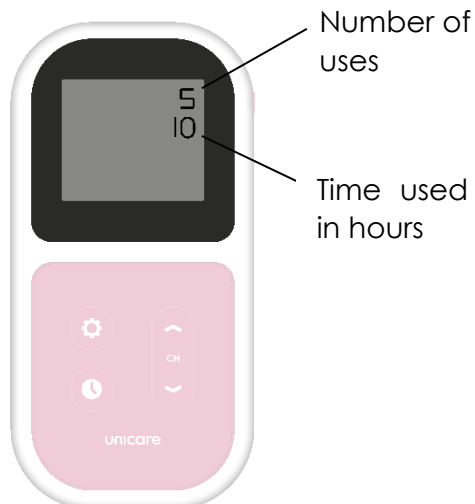
The **Unicare** has a Memory with three functions:

1) Programme Retention. When you switch the unit on, it will automatically start in the programme which was being used when it was switched off.

2) Usage. Press **T** and **▼** together and hold down for 3 to 5 seconds. The display will show the number of times the unit has been used and the duration of use in hours.

Press the same buttons again to return to normal controls.

3) Memory Reset. To reset memory to zero, hold down the **T** and **OFF** buttons together for 3 to 5 seconds.



14. SETTING UP AND USING THE UNICARE

14.1. CHARGING THE BATTERY

The **Unicare** is powered by a built-in rechargeable Li-ion battery. A charging adapter is included in the kit. The battery should need charging about once a month. The battery should last at least 15 hours at 50mA, 300 μ s, 50Hz. To fully charge the battery it will take about 2 hours.

When the battery is running low, the **battery icons** will show on the screen. Although the display fades as the batteries run down, the strength of the output does not change until the warning is shown.



Warning: Use only the charging cable supplied. Use of other cables could be hazardous and will negate the warranty.


To charge the battery:


Connect the charger to the unit and plug it onto the mains socket.

The word **BATT** and three flashing lines will show on the screen display – that means the battery is being charged.


When the battery is charged, the word **FULL** will display.



 **Note:** The device should be charged at least once every 3 months to ensure the battery life is maintained.

 **Note:** The device cannot be used while being charged.

 **Note:** Charging voltage: DC 5V, charging current: 60mA.

 **Note:** Use adapters of the following specifications.

- ✧ Output: DC 5 V; 1A
- ✧ Rated input voltage shall not exceed 250 V
- ✧ Classification of protection against electric shock: Class II
- ✧ IP classification: at least IP21
- ✧ The adapter need to comply with IEC 60601-1 or IEC 60950-1



Battery Warnings

This product is equipped with a Lithium-ion battery. Failure to follow these instructions could cause the lithium-ion battery to leak acid, become hot, explode or ignite and cause injury and /or damage:

Do NOT pierce, open, disassemble, or use in a humid and/or corrosive environment.

Do NOT expose to temperatures over 60°C(140F).

Do NOT put, store or leave near sources of heat, in direct strong sunlight, in a high temperature location (a vehicle in extremely hot conditions), in a

pressurized container or in a microwave oven.

Do NOT immerse in water or sea water or get wet.

Do NOT short-circuit.

Do NOT directly solder the pack or battery, tamper with the circuit or reverse the positive and negative terminals

Do NOT transport and store the battery together with sharp metal objects that could pierce the battery. i.e. necklaces, hairpins, nail etc.

Do NOT strike at pack with any sharp edge or throw the pack.

Warning: To avoid the risk of electric shock, this equipment must only be connected to a supply mains with protective earth.

Do NOT replace your own batteries. Changing lithium batteries or fuel cells incorrectly can lead to unacceptable risks.

Do NOT replace the battery without adequately trained personnel, otherwise it will cause danger (such as overtemperature, fire or explosion).

Do not position the equipment during charging such that it is difficult to use the charging adapter. The provided charging adapter is used to isolate the equipment circuits from the mains power supply.

Only use the battery charger provided for recharging batteries.



Do not connect the pack to an electrical outlet.

Keep batteries out of the reach of children to prevent them from swallowing them by mistake. If swallowed by child, contact your healthcare professional immediately.



Battery Caution

Caution: Do NOT use in a location where there is a large amount of static electricity, otherwise, the safety devices in the battery pack may be compromised.

Caution: If the battery pack creates an odour, generates heat, becomes discoloured or deformed, or in any way appear abnormal during use, recharging or storage, immediately remove it from the device or battery charge and stop using it.

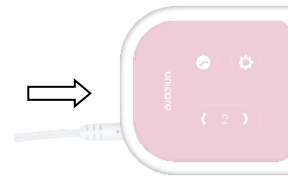
Caution: *If battery leakage occurs and comes in contact with the skin or eyes, wash thoroughly with lots of water and immediately seek medical attention*

If necessary, to obtain a replacement battery please send the device to Tenscare. (See back cover for contact details)

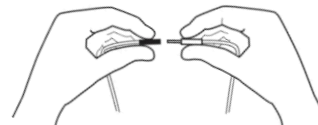
Disposal: *Always dispose of batteries and device responsibly according to local government guidelines. Do not throw batteries onto a fire. Risk of explosion.*

14.2. CONNECTING LEAD WIRE

Insert the lead wire plug into the base of the unit.



Connect the lead from the base of the unit to the lead in the probe.



Push the pin ends firmly into the pigtail ends of the probe lead.

The lead wires may be damaged by rough handling and should be treated with care.

Lead wire colour coding.

The ends of the lead wire are coloured black or red. This coding is provided for some professional uses. For most purposes, the orientation makes no difference, and you can ignore this colour coding.

14.3. PREPARING FOR SESSION

- 1) Before using **Unicare** you will need to urinate.
- 2) Lubricate the metal electrode surfaces and probe tip with a water-based lubricant, such as TensCare Go Gel or water.





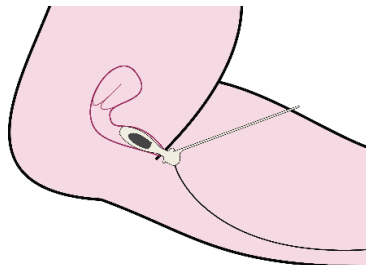
Caution: Do not use a silicone-based lubricant on the stimulation contacts as it may decrease the effectiveness of the **Unicare**'s muscle stimulation.

3) Choose a comfortable position, such as lying down on your bed on your side with your knees raised.



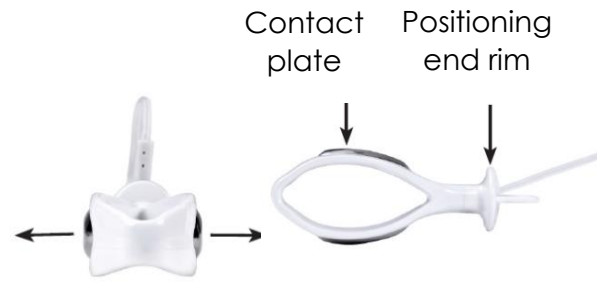
Warning: Ensure the **Unicare** is switched OFF before inserting the probe.

4) After the wire is securely connected, insert the probe into your vagina, in the same way as you would a tampon, until only the plastic rim at the base of the probe is visible.



5) The metal parts conduct the electrical pulse and should be in contact with the main part of the muscle at all times. The tissues close to the entrance are more sensitive, so you should avoid stimulating them.

Ensure that the probe is aligned so that the contact plates are to the sides and the longer sides of the positioning end rim are vertical.

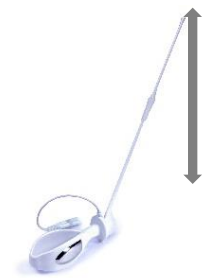


6) The Liberty Loop probe has a pointer attachment which enables you to visually monitor the successfulness of your pelvic floor contractions (the probe can be used without the pointer).

The pointer demonstrates the strength and duration of each contraction, whether caused by stimulation or performed manually. For example, weak contractions are defined by little or no movement in the pointer. Assemble the pointer and attach to the probe as follows:



- When performed correctly, the pointer will move downwards.
- When performed incorrectly, the pointer will move upwards.




14.4. TRAINING SESSION

1) Press and hold the **ON** button on the control unit for 3 to 5 seconds to switch the control unit on.




- 2) You can select from the five preset programmes. Details in section 10 will help you identify the best programme to suit you. To change between the programmes, press the programme selector, which is labelled **P**, in the centre of the control unit keypad.
- 3) With the required programme selected, you can adjust the intensity of the muscle stimulation until you reach a comfortable level. Once you have reached a comfortable level, 5 seconds after you stop pressing the button, the intermittent work/rest phase will start. The machine will take itself to 0 mA for a rest period and then take itself back up to the level of intensity you chose, to work the muscle. This cycle will continue for the 20 minutes of the programme.

 **Note:** The strength required varies widely between users - some will use the **Unicare** at full power – 99 mA. The **Unicare** strength will go up at 1 mA increments.

Initially the sensation through the probe may be limited but will improve during treatment. Take care not to use too much strength and thereby over stimulate the muscles until normal sensation is restored. The sensation may not be

even as it may vary depending on the sensitivity of the nerves.

The LCD display shows the strength of intensity used. The aim is to increase this over a few days. But remember there is no hurry, so only increase the strength of the stimulation as and when you are comfortable and ready to progress.

 **Note:** If the sensation becomes uncomfortable, reduce the intensity using the button ▼.

When switched on, in **STRES** and **STONE** programmes the unit will go through an exercise programme for 4-5 seconds, followed by a rest period of 8-10 seconds. The **Unicare** causes a sensation which feels like a strong drawing in of the vagina and pulling up of the pelvic floor. The natural reaction will be to pull in and up with the muscles.

At lower strength settings, you may not feel any sensation at all, this depends very much on the individual and any pre-existing physical conditions, so slowly increase the intensity by repeatedly pressing the ▲ button until you begin to feel the muscles around your vagina contract.

For best results in these programmes try to contract the pelvic floor muscles along with the **Unicare**, and to sustain the contraction into the rest interval. If possible, link the



contraction to your breathing to get into a gentle rhythm.

Increase the strength as high as it is comfortable, and then take it back down one step.

The strength display on the control unit will reduce to 0 and flash during the rest period.

The **URGE** programme works differently. There is no need to have a contraction. The strength should be comfortable, but always remain noticeable. You may need to increase it over the course of the treatment.

The length of each session is automatically set to 20 minutes. The length of each session for muscle strengthening will also depend on your ability to contract and your resistance to fatigue. Be careful not to overuse early on, as the resulting aches may not be felt until the next day.

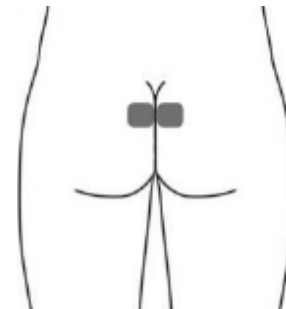
i Note: If you experience cramping, switch the unit off until the symptoms go away then continue the session with the intensity set at a lower level.

Optional skin surface electrode placement for URGE (this may not be as effective as the stimulation with the vaginal probe)

An alternative method to a vaginal probe is to stimulate areas of the skin

that are close to the nerves that go to the bladder and urethra. These come from the parts of the spinal cord segment called S2-S3. See electrode placement picture below.

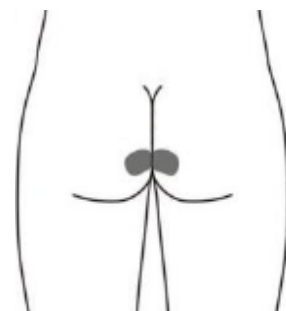
The strength should be comfortable, but always remain noticeable. You may need to increase it over the course of the treatment.



Optional skin surface electrode placement for STRESS (this may not be as effective as the stimulation with the vaginal probe)

The electrodes are placed on the skin between the anus and the genitals. See electrode placement picture below.

The stimulation should be strong enough to make your anus contract slightly.



14.5. AFTER YOUR TRAINING SESSION

When the timer reaches zero, your session is complete, and the unit turns off.

- 1) Check that the control unit is off. If it is not, hold down the **OFF** button to switch off then remove the probe from your vagina by holding the positioning end rim and gently pulling outwards. If you are using the pointer, detach this first before removing the probe.
- 2) Wash and thoroughly dry the probe and return it to the storage pouch.
- 3) The **Unicare** will not only improve your pelvic floor muscles but also help you to recognise the correct sensation you need to feel when doing your Kegel exercises (explained in section 4.2.).



Note: When removing the probe, **DO NOT PULL ON THE LEAD WIRE.**

15. PAIN PROGRAMME

In order to obtain the best relief, the pads need to be placed over the dermatomes T10, T11 and T12, which are the nerve roots that supply the sensory fibres to the uterus. These dermatomes wrap around the body, but do not quite meet up at the front. They run from around waist

height at the back down to the groin area at the front.

As each person's body is different, the **Unicare** is supplied with pads which are large enough to be effective even if not located exactly over all three dermatomes. When the pads are placed correctly the **Unicare** will work very well.

Therefore, if after thirty minutes considerable relief has not been achieved, either move the pads slightly or try one of the other pad positioning areas.

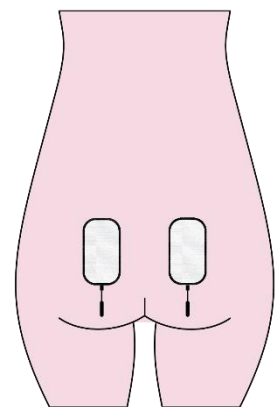
There are THREE positions where the pads can be placed for maximum benefit. It is recommended that the positions are tried in the following order until maximum relief is obtained:

- On the lower back
- On the front, in a vertical format
- On the front, in a diagonal format

Please refer to the diagrams below:

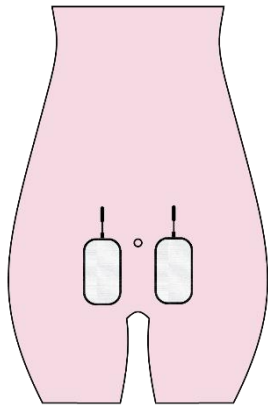
On the lower back:

Place the pads vertically either side of the spine, approximately 10cms (4 inches) apart, with the bottom of the electrodes no higher than the top of your buttocks. The "pigtailed" should hang down from the pads.



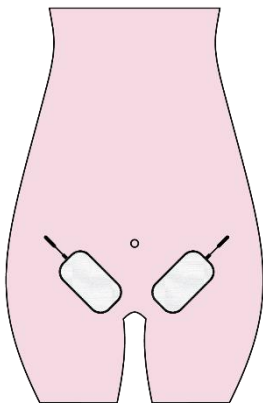
On the front, in a vertical format:

In the vicinity of your groin, place the pads vertically, about 10cms (4 inches) apart. The "pigtails" should be uppermost.



On the front, in a diagonal format:

In the vicinity of your groin, place the pads in a V-shape, narrowing to about 10cms (4 inches) apart at the lower end of the pads. The "pigtails" should be uppermost.



The strength should be comfortable, but always remain noticeable. You may need to increase it over the course of the treatment. There is no need to have a contraction.



Caution: The self-adhesive pads supplied are intended for multi-use by one person only. *Do not lend used pads to others, nor use someone else's used pads yourself.*

16. CLEANING

It is important that the probe is cleaned before using for the first time and after each use. Clean with either an alcohol-free antibacterial wipe such as TensCare Wipes (see **X-WIPES**) or by washing with warm soapy water. Rinse in clean water and dry thoroughly and return the unit to the storage pouch. Do not immerse the probe in a liquid.

Clean the case of the unit and lead wire at least once a week using the same method.

- Do not immerse your **Unicare** unit in water.
- Do not use any other cleaning solution.

17. EMC

Wireless communications equipment such as wireless home network devices, mobile phones, cordless telephones and their base stations, walkie-talkies can affect this equipment and should be used no closer than 30 cm (12 inches) to any part of the device.

(Note. As indicated in 5.2.1.1(f) of IEC 60601-1-2:2014 for ME EQUIPMENT).



Note: For hospital use, full EMC advice tables are available on request.



18. DISPOSAL OF WASTE ELECTRICAL AND ELECTRONIC PRODUCTS (WEEE)

One of the provisions of the European Directive 2012/19/EU is that anything electrical or electronic should not be treated as domestic waste and simply thrown away. To remind you of this Directive all affected products are now being marked with a crossed-out wheellie bin symbol, as depicted below.

To comply with the Directive, you can return your old electro-therapy unit to us for disposal. Simply print a postage-paid PACKETPOST RETURNS label from our website www.tenscare.co.uk, attach this to an envelope or padded bag with the unit enclosed, and post it back to us. Upon receipt, we will process your old device for components recovery and recycling to help conserve the world's resources and minimise adverse effects on the environment.



19. ACCESSORIES

Expected Service Life

- The machine, including battery, will often last for more than 5

years, but is warrantied for 2 years. Accessories (lead wire, probe, and batteries) are not covered by the warranty.

- Lead life depends greatly on use. Always handle the leads with care. We recommend replacing the lead wires regularly (about every 6 months).
- Replace the probe every 6 months to ensure hygiene.
- Electrode pads should last 12-20 applications, depending on skin condition and humidity.
- The battery should last at least 15 hours at 50mA, 300µs, 50Hz.


Replacement electrode pads, new batteries and lead wires are available from your supplier or distributor (see back cover for contact details), by mail order from TensCare, by telephone using a credit or debit card, or through the TensCare website.


The following replacement parts may be ordered from TensCare at www.tenscare.co.uk or +44(0) 1372 723434.

X-VPL	Liberty Loop Vaginal Probe (32 mm dia.)
E-CM5090	Pack of 2 electrode pads (50x90 mm)
E-696SS	Square hypoallergenic electrode pads Pack of 4
X-VP	Liberty Vaginal Probe (28 mm dia.)



X-VPM	Liberty Plus Vaginal Probe (32 mm dia.)
X-VPG	Gold Vaginal Probe (26 mm dia.)
L-CPT	Replacement lead wire, 1.25 m length
K-GO	Go Gel Personal Water-based Lubricant
X-BC-UR	Replacement belt clip
X-WIPES	Pack of 30 wipes
X-UNICH	Charging adapter (UK/EU)

 **Caution:** You should only use the probe/electrodes supplied with the unit or the replacements above as performance may vary with other probes/electrodes.

 **Warning:** Do NOT use silicone based or hybrid (mixed water and silicone) lubricants.

20. WARRANTY

This warranty refers to the unit only. It does not cover the probe, electrode pads, charging adapter or the lead wires.

PRODUCT WARRANTY INFORMATION

This product is warranted to be free from manufacturing defects for 2 years from date of purchase.

This warranty is void if the product is modified or altered, is subject to misuse or abuse; damaged in transit; lack of responsible care; is dropped; if incorrect battery has been fitted; if the unit has been immersed in water; if damage occurs by reason of failure to follow the written instruction booklet enclosed; or if product repairs are carried out without authority from TensCare Ltd.

We will repair, or at our option replace free of charge, any parts necessary to correct material or workmanship, or replace the entire unit and return to you during the period of the warranty. Otherwise, we will quote for any repair which will be carried out on acceptance of our quotation. The benefits conferred by this warranty are in addition to all other rights and remedies in respect of the product, which the consumer has under the Consumer Protection Act 1987.

Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the UK consumer Law. You are entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality.

If necessary, we will provide circuit diagrams, component part lists or other information that will assist authorized service personnel to repair the device.

Before you send your unit for service

Before sending in your unit for service, please take a few minutes to do the following:



Read your manual and make sure you follow all the instructions.

Returning your unit for service

Should repair be needed within the warranty period, enclose the tear off section of the warranty card (see page 40) and your proof of purchase receipt. Please ensure all relevant details are completed before sending your unit in for service. Please ensure your contact details are still current and include a brief description of the problem you are experiencing together with your purchase receipt.

For hygiene reasons, please do not include used probe or electrode pads. Send only the unit and the lead wire.

Please return the unit and warranty card (see page 41):

TensCare Ltd

PainAway House,
9 Blenheim Road,
Longmead Business Park,
Epsom, Surrey
KT19 9BE, UK

Should you require any further information please do not hesitate to contact us by calling our number:

+44 (0) 1372 723 434.

21. TROUBLESHOOTING

If your **Unicare** is not working properly, please check the following:

Problem	Possible causes	Solution
No display	Flat batteries.	Recharge batteries.
	Damaged battery	Contact supplier. There is no maintenance or calibration other than replacement of gel pads and battery charging. Do not modify the device as this may reduce safety or effectiveness.



Low battery display	Low batteries.	Recharge batteries.				
Controls won't work	Keypad is locked.	<p>If LOCK is shown on display, press and hold the ▼ button.</p> <p>If no LOCK is showing, remove and replace the batteries.</p>				
No sensation and LEADS alarm showing	<p>The Unicare has a safety feature which will not allow the intensity to pass 20 mA if the machine detects a connection error. If a connection error is detected the intensity will return to 0 mA and the screen will flash LEADS. This safety feature will prevent the machine from giving any uncomfortable stimulation should the contact break between the machine and your skin. This will also prevent anyone from increasing the intensity to a high level without firm contact between the machine and the skin.</p> <p>A connection error can occur if:</p> <table border="1" data-bbox="416 898 1445 1908"> <tr> <td data-bbox="416 898 815 1386"> <p>1. A break has developed within one of the two lead wires.</p> </td> <td data-bbox="815 898 1445 1386"> <p>If this happens, you can try to test the unit by holding the probe in your hand:</p> <p>i) Dampen your hand with water and a little table salt. Squeeze the probe firmly and make sure your skin is covering the metal parts of the probe and carefully increase strength until you can feel something. Most people will start to feel the stimulation in their hand at around 25 mA.</p> <p>ii) If the LEADS alarm shows and the unit will not allow you to pass 20 mA. The lead wires need to be replaced.</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="416 1386 815 1908"> <p>If you have tried the test above and DO have sensation when the probe is in your hand, then it may be that:</p> <p>2. The skin is dry, meaning poor conductivity between the metal plates on the probe and your skin.</p> </td> <td data-bbox="815 1386 1445 1908"> <p>If this happens, you can try the below solutions:</p> <p>i) Using a water-based lubricant such as TensCare Go Gel (see K-GO), which will improve conduction.</p> <p>ii) Crossing your legs and squeezing to increase pressure on the probe, which should improve the connection. If this enables you to use the unit, you should find that in a few weeks of stimulation the contact improves. If it does not, this unit may not be suitable for you. You may need to contact your healthcare</p> </td> </tr> </table>		<p>1. A break has developed within one of the two lead wires.</p>	<p>If this happens, you can try to test the unit by holding the probe in your hand:</p> <p>i) Dampen your hand with water and a little table salt. Squeeze the probe firmly and make sure your skin is covering the metal parts of the probe and carefully increase strength until you can feel something. Most people will start to feel the stimulation in their hand at around 25 mA.</p> <p>ii) If the LEADS alarm shows and the unit will not allow you to pass 20 mA. The lead wires need to be replaced.</p>	<p>If you have tried the test above and DO have sensation when the probe is in your hand, then it may be that:</p> <p>2. The skin is dry, meaning poor conductivity between the metal plates on the probe and your skin.</p>	<p>If this happens, you can try the below solutions:</p> <p>i) Using a water-based lubricant such as TensCare Go Gel (see K-GO), which will improve conduction.</p> <p>ii) Crossing your legs and squeezing to increase pressure on the probe, which should improve the connection. If this enables you to use the unit, you should find that in a few weeks of stimulation the contact improves. If it does not, this unit may not be suitable for you. You may need to contact your healthcare</p>
<p>1. A break has developed within one of the two lead wires.</p>	<p>If this happens, you can try to test the unit by holding the probe in your hand:</p> <p>i) Dampen your hand with water and a little table salt. Squeeze the probe firmly and make sure your skin is covering the metal parts of the probe and carefully increase strength until you can feel something. Most people will start to feel the stimulation in their hand at around 25 mA.</p> <p>ii) If the LEADS alarm shows and the unit will not allow you to pass 20 mA. The lead wires need to be replaced.</p>					
<p>If you have tried the test above and DO have sensation when the probe is in your hand, then it may be that:</p> <p>2. The skin is dry, meaning poor conductivity between the metal plates on the probe and your skin.</p>	<p>If this happens, you can try the below solutions:</p> <p>i) Using a water-based lubricant such as TensCare Go Gel (see K-GO), which will improve conduction.</p> <p>ii) Crossing your legs and squeezing to increase pressure on the probe, which should improve the connection. If this enables you to use the unit, you should find that in a few weeks of stimulation the contact improves. If it does not, this unit may not be suitable for you. You may need to contact your healthcare</p>					



		<p>professional to discuss other suitable options.</p> <p>iii) Optional probes and probe sizes are available. See accessories.</p>
No sensation and no LEADS alarm showing	Intensity level is not high enough and/or reduced sensitivity in the area being treated.	<p>i) Please make sure you are increasing the intensity high enough. Most people will start to feel the stimulation in their hand at around 25 mA and with the probe inserted you will need to increase the intensity higher to around 40 mA – 60 mA. Max power is 99 mA. Everyone is different so just keep increasing the intensity until you can feel it. The intensity increases in very small steps of 1 mA.</p> <p>ii) You may have reduced sensitivity due to previously damaged or desensitised pudendal nerves (this can happen in childbirth or some surgical procedures). Please consult your healthcare professional.</p>
No sensation on one side of the probe (or electrode)	Position is not optimal – needs adjusting.	The current flows from one side of the probe to the other, so it is not possible to have one side “not working”. However, the strength of the sensation depends on how close to the nerve the current flows, and also in which direction it flows relative to the nerve. You can try slightly adjusting the position on the probe or exchanging the connection of the wires in the probe.
Sudden change in sensation	If you disconnect and re-connect a few minutes later, the signal will feel quite a lot stronger.	Always return strength to zero after disconnecting the lead or the probe.

The patient is an intended operator. There are no user-serviceable parts inside the unit, and no calibration is required.

If the above review has failed to resolve your problem, or to report unexpected operation or events, call TensCare or your local dealer (address on back cover) for advice.



Contact TensCare customer service on +44 (0) 1372 723 434. Our staff are trained to assist you with most issues you may have experienced, without the need to send your product in for service.




European Medical Device Regulation requires that any serious incident that has occurred in relation to this device should be reported to the manufacturer and the competent authority in your country. This can be found at:

<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/36683/attachments/1/translati/ns/en/renditions/pdf>

22. GENERAL SPECIFICATION

Waveform	Asymmetrical rectangular
Amplitude (> 500 Ohm load)	99.0 mA +/- 10%
Max intensity (across a load resistance of 500Ω)	50V zero to peak across 500Ω Constant voltage over 470-1500 Ohm Constant current over 160-470 Ohm
Output plug	Fully shielded
Channels	Single channel
Battery	Built-in lithium-ion battery Model: YJ 523450-1000MaH Manufacturer: YJ Power Group Limited Ratings: 1000mAh, 3.7Wh, 3.7V
Weight	103g
Dimensions	120 x 60 x 20 mm
Safety Classification	Internal power source.
Software version	R1
Applied Part	Vaginal and anal electrodes. Optional skin surface electrode pads.
Environmental Specifications:	
Operating:	Temperature range: 5 to 40°C Humidity: 15 to 90% RH non-condensing Atmospheric pressure: 700hPa to 1060hPa
Storage (≤ 3 month):	Temperature range: -10-+60°C (≤ 1 month) -10-+45°C (≤ 3 month) -10-+28°C (≤ 1 year) Humidity: 45 to 75% RH non-condensing



		Atmospheric pressure: 700hPa to 1060hPa
TYPE BF APPLIED PART		Equipment providing a degree of protection against electric shock, with isolated applied part. Indicates that this device has conductive contact with the end user.
		This symbol on the unit means "Refer to Instructions for Use"
IP22		This medical device is not water resistant and should be protected from liquids.
		Complies with EU WEEE regulations

Contact duration: At least 10 minutes.



Note: The electrical specifications are nominal and subject to variation from the listed values due to normal production tolerances of at least 5%.



Note: At least 30min required for the device to warm / cool from the minimum / maximum storage temperature between uses until it is ready for intended use.



PLEASE RETAIN THIS WARRANTY CARD.

RETURN THIS PORTION ONLY WHEN YOU RETURN YOUR PRODUCT FOR REPAIR UNDER WARRANTY.



NAME: _____

ADDRESS: _____

POSTCODE: _____

DAYTIME TELEPHONE: _____

E-MAIL: _____

MODEL: _____

DATE OF PURCHASE: _____

ATTACH PROOF OF PURCHASE
DO NOT SEND IN PROBE OR ELECTRODE PADS

RETAILERS NAME: _____

RETAILERS ADDRESS: _____

RETAILERS POSTCODE: _____

BRIEF DESCRIPTION OF PROBLEM YOU ARE EXPERIENCING: _____

WARRANTY IS VOID UNLESS THE ABOVE INFORMATION IS COMPLETED AND CORRECT.



Estimado cliente

Gracias por elegir **Unicare**. TensCare destaca por sus productos de alta calidad y minuciosamente probados en áreas de aplicación tales como electroterapia suave, tonificación muscular, manejo de la continencia y alivio de los dolores de parto.

Por favor lea cuidadosamente estas instrucciones de uso y consérvelas para futuras referencias. Asegúrese de hacerlas accesibles para otros usuarios y vea la información que contienen.

Saludos cordiales

Su equipo TensCare

















CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	46
2. USO PREVISTO DEL PRODUCTO.....	47
3. CARACTERÍSTICAS DEL UNICARE	47
4. EJERCICIOS DEL SUELO PÉLVICO	48
4.1. MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO	48
4.2. REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DEL PISO PÉLVICO	49
5. TIPOS DE INCONTINENCIA	51
6. DOLOR MENSTRUAL	51
7. ¿CÓMO FUNCIONA “EMS”?	52
8. ¿CÓMO FUNCIONA “TENS”?	53
9. CONTRAINDICACIONES, ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES.....	55
10. INFORMACIÓN SOBRE LOS AJUSTES DE PROGRAMAS	60
11. PROGRAMAS	61
11.1. AJUSTES DE PROGRAMA.....	61
11.2. PROGRAMAS PREDETERMINADOS.....	61
12. CONTENIDO.....	62
13. INFORMACIÓN DEL DISPOSITIVO	63
13.1. CONTROLES E INTERFAZ	63
13.2. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO	64
14. CONFIGURACIÓN Y USO DEL UNICARE.....	66
14.1. CARGA DE LA BATERÍA	66
14.2. CONEXIÓN DE LOS CABLES.....	68
14.3. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN	69
14.4. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	70
14.5. DESPUÉS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	72
15. PROGRAMA PAIN.....	72
16. LIMPIEZA	73
17. COMPATIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA	74
18. DIRECTIVA DE RESIDUOS DE APARATOS ELÉCTRICOS (RAEE)	74
19. ACCESORIOS	74
20. GARANTÍA.....	75
21. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	77
22. ESPECIFICACIONES GENERALES	79



SIMBOLOGÍA

	PIEZA APLICADA TIPO BF: Equipo que proporciona un grado de protección contra descargas eléctricas, con piezas aisladas por partes. Indica que este dispositivo tiene contacto conductor con el usuario final.
	Este símbolo significa: Consulte el manual del usuario.
	Limitación de temperatura: indica el límite de temperatura a la cual el dispositivo médico puede ser expuesto de manera segura.
	Número de lote: indica el código de lote del fabricante para que éste pueda ser identificado.
	Límite de humedad: indica los límites de humedad a la que el dispositivo médico puede estar expuesto de manera segura.
	Número de serie: indica el número de serie del fabricante para que un dispositivo médico específico pueda ser identificado.
	No desechar en la basura de casa.
	Número de catálogo: indica el número de catálogo del fabricante para que un dispositivo médico específico pueda ser identificado.
	Presión atmosférica: Indica los límites atmosféricos a los cuales los dispositivos médicos pueden ser expuestos de manera segura.
	Símbolo del fabricante
	Fecha de fabricación: Indica la fecha en la que el dispositivo fue fabricado. Esta incluye el número de serie del dispositivo (normalmente en la parte posterior del dispositivo). Se mostrará así "E/Año/Número" (AA/123456) o "E/Mes/Año/Número" (MM/AA/123456)
	Marca CE
	Producto Sanitario
	Este dispositivo médico es de uso doméstico



IP22

Este dispositivo médico no es resistente al agua y debe ser protegido de líquidos.

El primer número 2: Protegido contra el acceso a partes peligrosas con un dedo, el dedo de prueba articulado fue de 12mmØ, 80mm de longitud, debe tener un espacio libre adecuado en las partes peligrosas y estar protegido contra cuerpos externos sólidos de 12.5mmØ y mayores.

El Segundo número 2: Protegido contra gotas de agua que caen verticalmente cuando el objeto está inclinado hasta 15°. Las gotas que caen verticalmente no tendrán efectos dañinos cuando el recinto esté inclinado en cualquier ángulo de hasta 15° a ambos lados de la vertical.



Notas son usadas para aclarar o recomendar.



Una **Advertencia** se utiliza cuando no seguir las instrucciones pueda resultar en heridas graves o la muerte.



Una **Precaución** se utiliza cuando no seguir las instrucciones resulte en lesiones leves o daños en el dispositivo u otro objeto.



Se utiliza una **Contraindicación** cuando no se debe usar un dispositivo porque el riesgo de uso supera claramente cualquier beneficio previsible y puede provocar lesiones graves o la muerte.



1. INTRODUCCIÓN

Descripción del dispositivo & principios del diseño

La fuga urinaria y la incontinencia son problemas comunes en hombres y mujeres, que afectan su salud a largo plazo. El entrenamiento de los músculos del suelo pélvico es una reconocida forma de prevenir y tratar los síntomas de incontinencia y debilidad del suelo pélvico.

El **Unicare** es un poderoso estimulador muscular utilizado para el fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico.

Envía una estimulación suave (similar a los impulsos nerviosos naturales) directo a los músculos del suelo pélvico a través de una sonda vaginal con electrodos de acero inoxidable. Estas señales provocan que los músculos del suelo pélvico se contraigan. Si usted ha olvidado como contraerlos, presenta problemas de respuesta muscular o simplemente desea recuperar la condición de los músculos del suelo pélvico, el **Unicare** le ayudará a desarrollar su propio control muscular.

Adicionalmente, el **Unicare** para tratar el dolor menstrual ofrece alivio del dolor sin medicamentos.

El dolor menstrual (dismenorrea) es un problema común que afecta del

40 al 90% de las mujeres. El dolor menstrual puede tener un impacto significativo en la calidad de vida llevando a ausencia laboral o escolar.

Si no está segura de la causa del dolor, debe primero acudir con su médico para determinar la causa de éste e identificar el tratamiento correcto.

El **Unicare** proporciona alivio a condiciones tales como:

- **Incontinencia urinaria y fecal:** Incluyendo la incontinencia por esfuerzo, de urgencia y la mixta, así como incontinencia urinaria post prostatectomía en hombres. Además, puede ayudar a mejorar la intimidad sexual tonificando los músculos del suelo pélvico.
- La estimulación anal también puede ayudar a los hombres que de otra manera no podrían ejecutar los ejercicios de Kegel para fortalecer su piso pélvico. Se recomienda el entrenamiento muscular del piso pélvico para la recuperación de algunas causas de disfunción eréctil. Sin embargo, no está destinado a tratar ningún problema médico y su primer paso para decidir la terapia adecuada debe ser consultar a su asesor médico profesional.
- **Dolor menstrual:** dolor menstrual primario (dismenorrea) e dolor menstrual secundario, resultante



de la endometriosis, fibromas uterinos o enfermedad inflamatoria pélvica.

2. USO PREVISTO DEL PRODUCTO



Unicare es un dispositivo médico diseñado para uso en el hogar con la finalidad de tratar los síntomas de la incontinencia urinaria y/o fecal, y de dolor menstrual primario (dismenorrea); y es apropiado su uso para cualquier persona que pueda manejar el dispositivo, así como comprender las instrucciones.

Unicare también puede ayudar a aliviar el dolor menstrual secundario, resultante de la endometriosis, fibromas uterinos o enfermedad inflamatoria pélvica.

No utilice este dispositivo para otro uso que no sea el indicado.



Advertencia: No se utilice en menores sin supervisión médica.

3. CARACTERÍSTICAS DEL UNICARE

- **Un canal**

Unidad de un canal para tratar síntomas de incontinencia urinaria

vía una sonda con puntero de biofeedback.

- **Cómoda estimulación**

Estimulación suave con configuración para ajustar los diferentes niveles de intensidad, 1 mA por paso.

- **5 programas predeterminados**

Programas EMS incluyendo **STRES** (esfuerzo), **URGE** (urgencia), **MIXED** (mixto) y **TONE** (tonificación); y un programa adicional TENS que provee alivio para el dolor menstrual.

- **Memoria**

Presenta 3 funciones: retención del programa (arranca automáticamente en el último programa utilizado), duración del uso y fuerza promedio utilizada.

- **Temporizador del tratamiento**

El tiempo predeterminado del tratamiento es de 20 minutos para asegurar que los músculos del suelo pélvico no se fuercen demasiado. El usuario puede restablecer manualmente este ajuste (continuo, 10, 20, 30, 45, 60 ó 90 minutos).

- **Detección de circuito abierto**

Automáticamente restablece la intensidad a cero y parpadea "LEADS" (cables) si se pierde la conexión

- **Bloqueo automático del teclado**

El bloqueo automático previene algún cambio accidental en la configuración durante la terapia



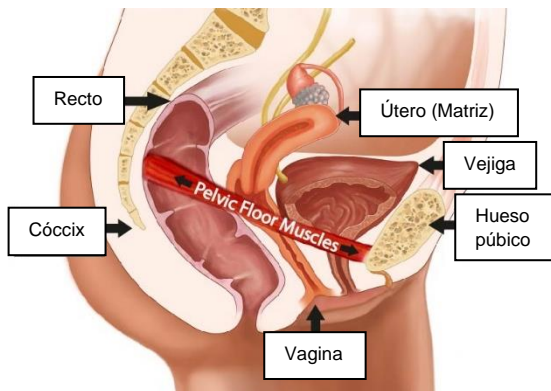
- **Pantalla LCD**

Muestra con claridad el funcionamiento de la unidad y el programa, así como la intensidad utilizada

4. EJERCICIOS DEL SUELO PÉLVICO

4.1. MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO

El “PISO” de su pelvis está conformado por capas de músculos los cuales dan soporte al intestino, la vejiga, uretra y útero. Estos músculos son similares en forma a una hamaca o al fondo y lados de un tazón. Van desde el hueso púbico por el frente hasta el final de la columna vertebral (coxis) en la parte de atrás.



Los músculos del suelo pélvico:

- Ayudan a soportar los órganos abdominales y pélvicos.
- Trabajan en conjunto con los músculos de abdomen y espalda

para estabilizar y sostener la columna.

- En el caso de las mujeres
 - Proveen soporte para el bebé durante el embarazo, y
 - Ayudan durante el alumbramiento

Los músculos de suelo pélvico también son importantes en la función sexual:

- En mujeres la contracción voluntaria del piso pélvico contribuye al placer sexual y la excitación.

Sin embargo, los músculos del suelo pélvico pueden debilitarse. Si estos músculos se estiran o se debilitan, los órganos pélvicos ya no se encuentran debidamente soportados y se puede perder el control de la vejiga o del movimiento del intestino.

En el caso de algunas mujeres los músculos del suelo pélvico se pueden estrechar demasiado, esta condición es menos común, pero puede derivar en dolor pélvico y provocar dificultad para vaciar completamente la vejiga o los intestinos.

Los síntomas comunes que indican un problema en el suelo pélvico incluyen:



- Pérdida accidental de orina mientras se ejercita, ríe, tose o estornuda.
- Necesidad de acudir con urgencia al baño o no llegar a tiempo.
- Ir al baño constantemente.
- Presentar dificultad para vaciar la vejiga o el intestino.
- Perder accidentalmente el control de la vejiga o del intestino.
- Flatulencias accidentales.
- Dolor en el área pélvica.
- Relaciones sexuales dolorosas, o
- Un prolapso

En las mujeres esto se puede sentir como un bulto en la vagina o la sensación de pesadez, incomodidad, tirón arrastrando o cayendo. Esto ocurre cuando los órganos pélvicos (vejiga, intestino o útero) se desplazan y hunden en la vagina. Esto es muy común y le sucede al 40% de las mujeres aproximadamente. Los síntomas suelen empeorar al finalizar cada día y si no son tratados generalmente empeoran con el tiempo.

En los hombres esto se puede sentir como un bulto en el recto y la sensación de necesitar ir a evacuar.

Como cualquier otro músculo del cuerpo, el suelo pélvico se puede fortalecer con ejercicio regular. Fortalecer el suelo pélvico permite a

los músculos un mejor soporte de los órganos pélvicos, mejora el control de la vejiga y del intestino y puede detener las fugas accidentales de orina, heces o flatulencias.

También puede reducir el riesgo de prolapso, acelerar la recuperación por parto o cirugía ginecológica e incrementar el placer sexual. Un terapeuta de continencia puede ayudarle a aprender como ejercitar su suelo pélvico.

Hacer unos cuantos ejercicios del piso pélvico al día ayudará a tratar la debilidad de la vejiga o los síntomas de prolapso, así como prevenir problemas más adelante.


4.2. REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DEL PISO PÉLVICO

Es recomendable hacer de los ejercicios del suelo pélvico (a veces llamados ejercicios Kegel) parte de nuestra vida diaria.

- 1) Los ejercicios Kegel se pueden realizar a cualquier hora y dado que son muy discretos se pueden hacer prácticamente en cualquier lugar, recostado en la cama, sentado frente a la computadora o mientras se espera al autobús. Es una buena idea probar y desarrollar una rutina que se pueda llevar a cabo diario.




2) Primero es importante localizar sus músculos del suelo pélvico y sentir como trabajan. Para ello aquí le dejamos un par de técnicas que le pueden ayudar: Pruebe insertando uno o dos dedos limpios en la vagina y luego contraer los músculos del derredor elevándolos hacia la parte inferior del estómago (una sensación de contracción y elevamiento). Otra forma es intentando parar el chorro mientras orina. Si tiene éxito entonces está ejercitando los músculos correctos.

 **Nota:** Estas técnicas son solo para ayudar a confirmar que esté utilizando los músculos correctos. Es importante mantener la vejiga vacía antes de comenzar los ejercicios.

- 3) Intente recordar la sensación de contracción y elevamiento y cuando se encuentre listo, pruebe recreándolo únicamente usando los músculos que identificó anteriormente; no tense los músculos de piernas, abdomen y glúteos y recuerde respirar de manera normal.
- 4) Mantenga cada contracción de tres a cinco segundos y luego relaje. Experimentará una sensación de “liberación” de los músculos. Descanse por cinco segundos y repita.
- 5) Intente hacer diez contracciones de este modo.

- 6) Repita el proceso completo de tres a cuatro veces al día.
- 7) Por un periodo de tiempo intente incrementar las contracciones musculares hasta por diez segundos, solo recuerde descansar entre contracciones por periodos más largos.

 **Nota:** El principal objetivo es lograr contracciones de calidad más que la cantidad de las mismas, así que será mejor unas pocas contracciones, pero firmes, que una serie débil de las mismas.

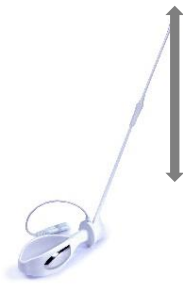
No se preocupe si al principio presenta dificultad para mantenerlas por 3 segundos. Simplemente contraiga por el tiempo que se sienta cómodo con esta tarea. Entre más ejercicios practique los músculos se fortalecerán y será capaz de mantener las contracciones por más tiempo.

- 8) Utilizando su estimulador del suelo pélvico **Unicare** en conjunto con los ejercicios Kegel le darán un mejor entendimiento de cómo funcionan y como obtener el mayor beneficio de ellos.

Utilice el apuntador como indicador de que tan bien está realizando los ejercicios Kegel.



- Si se está ejercitando correctamente el apuntador se moverá hacia abajo.
- Si se está ejercitando incorrectamente el apuntador se moverá hacia arriba



5. TIPOS DE INCONTINENCIA

Existen tres tipos de incontinencia: esfuerzo (stress), urgencia (urge) y mixta (mixed).

Incontinencia de esfuerzo

Si pierde orina al toser, estornudar, reír, esforzarse o con movimientos repentinos, a esto se le llama incontinencia de esfuerzo.

Es muy común en mujeres que han tenido parto natural y ocurre cuando el cuello de la vejiga y otros mecanismos que retienen la orina no funcionan correctamente. La principal causa es un suelo pélvico débil.

Incontinencia de urgencia

Se describe como una vejiga hiperactiva. La persona puede experimentar una fuerte urgencia de ir al baño, sin poder controlarlo o debe acudir con demasiada

frecuencia lo que lo hace en un inconveniente.

Incontinencia mixta

Es una combinación de ambas, incontinencia de esfuerzo y de urgencia.

6. DOLOR MENSTRUAL

La menstruación dolorosa es común en adolescentes y adultas jóvenes

La mayoría de las mujeres presentan dolor durante su periodo. El dolor usualmente es leve, pero en alrededor de 5 de cada 10 mujeres es tan severo que afecta las actividades diarias. El dolor puede ser tan severo que no son capaces de ir a la escuela o a trabajar.

El dolor menstrual usualmente se clasifica en dos categorías: **dismenorrea primaria** y **dismenorrea secundaria**

Dismenorrea primaria: no tiene una causa específica sin embargo es el tipo más común de menstruación dolorosa afectando a 9 de cada 10 mujeres. Ocurre cuando no hay un problema aparente en el vientre (útero) o la pelvis. El principal síntoma es un dolor de tipo cólico en el vientre bajo; en ocasiones se puede extender a la espalda baja o la parte superior de las piernas. El dolor en general es peor durante los primeros años de estar menstruando y los síntomas tienden a mejorar con la edad o luego de un parto.



Dismenorrea secundaria: es menos común y ocurre más en mujeres en sus 30s o 40s. Es causada por alguna condición en específico como la endometriosis (cuando las células que normalmente recubren al útero se encuentran en otras partes del cuerpo, usualmente los ovarios y las trompas de Falopio). Aquí también el principal síntoma es cólico en el bajo vientre durante el periodo. En algunas mujeres con dismenorrea secundaria el dolor se presenta días antes de comenzar el periodo y dura todo el tiempo que dura el mismo. (esto no es común en la dismenorrea primaria)

Con la dismenorrea secundaria es común presentar otros síntomas, por ejemplo:

- Periodos irregulares
- Sangrado entre periodos
- Dolores entre periodos
- El sangrado se vuelve más pesado que anteriormente
- Secreción vaginal
- Sexo doloroso
- Dolor en el recto

La dismenorrea secundaria puede ocurrir como resultado de:

- Endometriosis/adenomiosis.
- Enfermedad pélvica inflamatoria.
- Fibroma, cuando está asociado con flujo menstrual abundante.
- Adherencias
- Anomalías del desarrollo.

Consulte con su profesional de la salud si presenta alguno de los síntomas mencionados arriba.

7. ¿CÓMO FUNCIONA “EMS”?

E.M.S. significa Estimulación Eléctrica Muscular y ha sido exitosamente utilizado en rehabilitaciones médicas y en entrenamientos deportivos competitivos. EMS produce una intensa y efectiva contracción muscular.

En rehabilitación, EMS es un método bien establecido para el tratamiento de un amplio campo de diagnósticos musculoesqueléticos, así como de la debilidad del suelo pélvico.

La estimulación eléctrica del sistema nervioso periférico puede crear respuestas motoras en pacientes con capacidad disminuida o pérdida de actividad muscular voluntaria.

EMS es un complemento de otras terapias físicas y siempre debe ser combinado con otro entrenamiento, como los ejercicios Kegel (ver sección 4.2)

Ventajas de EMS

El uso de EMS puede llevar a un progreso acelerado en el programa de tratamiento de los pacientes. El método es simple y apropiado para tratamientos en el entorno clínico,



así como para el autotratamiento en casa.

¿Cómo funciona EMS?

Los estimuladores musculares eléctricos pueden jugar un rol vital en la educación de mujeres y hombres respecto al suelo pélvico y la sensación que deben experimentar mientras realizan dichos ejercicios. Los ejercicios eléctricos del suelo pélvico (PFE) ofrecen un método no invasivo para producir contracciones musculares a través de estimulación suave del piso pélvico mediante una sonda o electrodo, cuando se coloca cerca del nervio que controla los músculos del piso pélvico. Esta corriente pasa a las fibras nerviosas controlando la parte del músculo que estimula la contracción. Así la estimulación eléctrica activa el músculo por usted, permitiendo que desarrolle un control propio. Estas contracciones ejercitan el músculo y como con cualquier ejercicio practicado de manera regular, se genera tono y fuerza.

En la incontinencia de urgencia los ejercicios del suelo pélvico trabajan ligeramente diferente. La estimulación eléctrica está diseñada para calmar los músculos de la vejiga más que para ejercitar el suelo pélvico. **Unicare** utiliza un ajuste de frecuencia más bajo y suave el cual promueve la liberación de endorfinas y reduce

las contracciones involuntarias del músculo de la vejiga (detrusor)

Frecuencias distintas tienen efectos diferentes, por ejemplo, las frecuencias bajas junto con tiempos de impulso largos tienen un efecto relajante y purificante a través de contracciones individuales (1-10 Hz), al tiempo que mejora la circulación en el músculo tratado y se eliminan desechos metabólicos (drenaje linfático).

Por el contrario, a través de una rápida sucesión de contracciones (fibrilación), las frecuencias medias (20-50 Hz) pueden poner un alto nivel de tensión en el músculo, promoviendo así la estructura muscular.

Cada programa predeterminado tiene una frecuencia y una amplitud de pulso específica que ofrecerá los mejores resultados para el tipo de incontinencia a tratar.

8. ¿CÓMO FUNCIONA “TENS”?

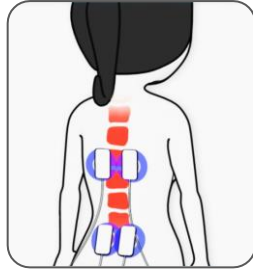
TENS. por sus siglas en inglés significa electroestimulación transcutánea de los nervios TENS estimula las defensas naturales del cuerpo contra el dolor, en concreto la liberación de endorfinas. TENS es completamente seguro y ha sido usado con éxito por miles de personas que sufren de dolor



TENS envía una suave estimulación a través de la piel que trabaja de DOS maneras:

Umbral del dolor

estimula los nervios sensoriales responsables de las señales de temperatura y tacto. Estos nervios conectan



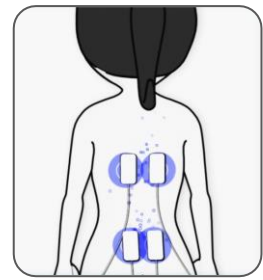
con la columna vertebral en el mismo lugar en el que lo hacen los nervios que transmiten el dolor. Una fuerte señal sensorial bloqueará la señal de dolor viajando de la columna al cerebro. Esto se conoce como cerrar el “umbral del dolor” y surte efecto rápidamente una vez que se enciende la unidad. Cuando el umbral se cierra los mensajes de dolor se bloquean y se deja de sentir el mismo.

Evidencia sugiere que TENS alivia el dolor de manera similar a “frotándose el dolor cede”. El umbral del dolor se puede cerrar activando mecanorreceptores al “frotar la piel”.

Científicamente el umbral del dolor trabaja liberando químicos en la sinapsis de la columna que inhibe la transmisión de la señal del dolor.

Liberación de endorfinas

en frecuencias bajas y con mayor potencia TENS direcciona los nervios motores para producir una leve



y repetitiva contracción muscular. Esto es tomado por el cerebro como ejercicio lo cual promueve la liberación de endorfinas (los analgésicos naturales del cuerpo) Una vez que llega el alivio, toma alrededor de 40 minutos alcanzar el nivel máximo y puede durar varias horas una vez apagado el equipo.

Utilizando el TENS, se puede esperar una reducción significativa del dolor, incluso su completa desaparición.

- TENS es efectivo con el dolor causado por diversas causas.
- TENS ayuda a reducir el dolor por problemas musculares, de articulaciones y nervios.
- También puede ser usado por gente con dolor musculoesquelético como dolor de espalda crónico o artritis en la articulación de la rodilla. Son usados en las primeras etapas del trabajo de parto (vea **perfect mama TENS y perfect mama+**) sobre todo si la embarazada permanece en casa.
- TENS también puede usarse para tratar muchos tipos de dolor,



como dolores de dolor menstrual y endometriosis, cistitis, lesiones deportivas, fibromialgia y neuralgia, fascitis plantar, dolor postoperatorio, trastorno de la ATM, neuropatía diabética, osteoartritis y en ocasiones condiciones no dolorosas tales como mareo.

- Puede utilizar programas de baja frecuencia (<10 Hz) en puntos de acupresión para lograr efecto similares a la acupuntura.
- Con dolor neurogénico (causado por nervios inflamados) tales herpes y neuralgia, se recomienda usar TENS para estas condiciones solo bajo supervisión médica, ya que el TENS puede incrementar el dolor al principio.
- Puede utilizar TENS de manera segura siempre que le alivie el dolor. El efecto puede desaparecer unas horas (a esto se le llama "adaptación"), si esto sucede tome un descanso por unas horas y vuelva a intentar. Si utiliza los ajustes que causan movimiento muscular de más de 40 minutos, puede experimentar dolor unas horas después.

9. CONTRAINDICACIONES , ADVERTENCIAS Y PRECAUCIONES



CONTRAINDICACIONES:

NO utilice si está embarazada o sospecha estarlo. *No se conocen los efectos del TENS en el desarrollo del feto.*

NO utilice con los electrodos opcionales si tiene un marcapasos o un problema cardiaco, o con algún dispositivo médico electrónico. *Utilizarlo con este tipo de dispositivos puede provocar mal funcionamiento del dispositivo. Estimulación directa en un dispositivo implantado puede afectar algunos modelos.*

NO utilice después de una cirugía pélvica o parto vaginal hasta que esté completamente curada. *La estimulación puede interrumpir el proceso de sanación.*

NO utilice si presenta síntomas de infección urinaria o vaginal o lesiones localizadas. *Introducir la sonda puede irritar el tejido sensible*

NO utilice si tiene poca sensibilidad en la zona pélvica. *Puede no controlar de manera segura la intensidad.*

NO utilice Unicare en ninguna zona del cuerpo no especificada en estas instrucciones de uso. El uso en el pecho o el cuello puede afectar



el corazón o los dispositivos implantados y puede afectar el umbral de ataque epiléptico. También puede afectar los dispositivos de monitoreo usados por el cuerpo.



ADVERTENCIAS:

NO utilice si no puede insertar apropiadamente la sonda vaginal o anal. Si padece un severo prolapso o si experimenta incomodidad al insertar la sonda, consulte a un profesional antes de usar.

NO utilice mientras conduce u opera maquinaria. Electrodo s sueltos, cables dañados, cambios repentinos en la posición de los electrodos pueden causar movimientos involuntarios de los músculos.

NO utilice para aliviar o cubrir dolor no diagnosticado. Esto puede retrasar el diagnóstico de una condición progresiva

NO utilice si padece o sospecha de cáncer en el área tratada o un dolor no diagnosticado con historial de cáncer. Se debe evitar estimular áreas confirmadas o con sospecha de cáncer ya que ésta puede promover el crecimiento y propagación de células cancerígenas.

NO use electrodos cerca del tórax ya que esto puede aumentar el riesgo de fibrilación cardiaca.

NO use electrodos opcionales en la parte delantera del cuello. La estimulación en la parte delantera del cuello puede afectar a su ritmo cardíaco o causar la contracción de la garganta.

NO utilice los electrodos opcionales en el pecho. Una estimulación muy fuerte en el pecho puede causar latidos cardíacos adicionales y / o alteraciones del ritmo del corazón, lo que podría ser letal.

NO utilice simultáneamente con equipos de diagnóstico /terapéutico hospitalario de alta frecuencia. Si lo hace, puede provocar quemaduras en el lugar de los electrodos y posibles daños en el dispositivo.

NO aplicar cerca del tórax porque la introducción de corriente eléctrica puede aumentar el riesgo de fibrilación cardíaca.

La estimulación no debe aplicarse a través o a través de la cabeza, directamente en los ojos, cubriendo la boca, en la parte delantera del cuello (especialmente el seno carótido), o de electrodos colocados en la parte superior de la espalda o cruzando sobre el corazón.

NO utilice el Unicare cerca (por ejemplo, 1 m) de una onda corta o un microondas, ya que esto puede producir inestabilidad en la salida del estimulador.

NO conecte Unicare a dispositivos no descritos en este manual.



NO utilice ningún cargador que no sea el suministrado. El uso de otros cargadores puede resultar peligroso.

NO utilice el dispositivo mientras se carga.



PRECAUCIÓN:

Precaución: Se debe tener precaución si se tiene un trastorno hemorrágico ya que la estimulación puede aumentar el flujo sanguíneo a la zona estimulada.

Precaución al utilizar si sospecha o padece epilepsia ya que la estimulación eléctrica puede afectar el umbral de ataques.

Precaución al utilizar el equipo estando conectado a equipo de monitoreo con electrodos. *Puede interferir con los signos que son monitoreados.*

Precaución: No permita que sea usado por personas que no comprendan las instrucciones o con discapacidad cognitiva, por ejemplo, Alzheimer o demencia.

Precaución: La inserción del electrodo vaginal o anal en menores deberá ser bajo supervisión clínica.

Precaución: Manténgase alejado de niños menores de 5 años. *Riesgo de estrangulación por el cordón largo.*

Precaución: al utilizar el **Unicare** en frecuencias altas por periodos

prolongados puede causar lesiones musculares e inflamación del tejido.

Precaución No hay piezas reparables por el usuario. No se permite ninguna modificación de este equipo.

Precaución No pensada para uso en un entorno rico en oxígeno.

Precaución No destinada a su uso en combinación con anestésicos o agentes inflamables.

Precaución El paciente es un operador previsto.

Precaución No reparar y mantener el dispositivo mientras esté en uso.

Precaución El mantenimiento y reparaciones solo deben ser realizados por una agencia autorizada. El fabricante no será responsable de los resultados de mantenimiento o reparaciones por parte de personas no autorizadas.

Si es necesario, proporcionaremos diagramas de circuitos, listas de piezas de componentes u otra información que ayudará al personal de servicio autorizado a reparar el dispositivo.

Precaución: No pongas el cable de plomo en o alrededor del cuello.

Precaución Se debe tener precaución al usar el Perfect PFE en configuraciones de alta resistencia. Perfect PFE tiene una luz LED amarilla en el zócalo de salida, lo que significa que la salida superará los 10 mA (R.M.S) o 10 V (R.M.S)



como promedio durante un período de 1 segundo.



Nota: No se reportan efectos adversos serios o de largo plazo. Reacciones adversas leves se han reportado muy rara vez, éstas incluyen dolor muscular, calambres, sensibilidad vaginal, irritación y sangrado, incontinencia fecal leve o de corto plazo y sensación de hormigueo en las piernas. Si presenta alguno de estos detenga su uso de inmediato. Cuando los síntomas desaparezcan trate de retomar el tratamiento en una intensidad menor.

PRECAUCIONES DE LA SONDA:

Precaución: La sonda vaginal del **Unicare** es para uso exclusivo del paciente. No comparta la sonda con nadie. *Tratamiento inadecuado o infecciones puede ocurrir.*

Precaución: Es importante limpiar la sonda después de cada uso. *Una limpieza inadecuada puede causar irritación o infección.*

Precaución: Nunca inserte o remueva la sonda a menos que el equipo se encuentre apagado, ya que puede provocar incomodidad o irritación del tejido.

Precaución: si presenta irritación en el tejido suspenda el tratamiento inmediatamente. *Consulte a su profesional de la salud antes de*

continuar con el tratamiento para prevenir lesiones.

Precaución: No utilice lubricante a base de silicón en las placas metálicas de la sonda ya que puede reducir la efectividad de la estimulación muscular del **Unicare**

Precaución: El acero inoxidable de las placas metálicas de la sonda contienen níquel. Esto puede provocar una reacción alérgica. *Una sonda de oro se encuentra disponible como alternativa (ver X-VPG).*

Precaución: No utilice el dispositivo con sondas vaginales o anales que no sean las recomendadas por el fabricante en la sección 15. Electrodo de menor tamaño pueden causar irritación en el tejido.

NO COLOQUE ELECTRODOS:

- En piel que no tenga sensibilidad normal. *Si la piel está muy adormecida se podría usar una mayor frecuencia resultando en inflamación cutánea.*
- En piel lastimada. *Los electrodos pueden fomentar una infección.*
- En la parte frontal del cuello. Esto podría cerrar la vía aérea, dando problemas respiratorios. Puede causar una baja repentina de la presión arterial (respuesta vasovagal)
- Sobre los ojos. Puede afectar la visión y provocar dolores de cabeza



PRECAUCIONES DE LOS ELECTRODOS:

Precaución: No ignore ninguna reacción alérgica a los electrodos: *Si presenta irritación en la piel detenga el uso de TENS ya que puede ser que los electrodos no sean los adecuados para usted. Electrodo para piel sensible están disponibles (vea E-696SS).*

Precaución: No utilice el dispositivo con cables o electrodos que no sean los recomendados por el fabricante. *El desempeño puede variar de las especificaciones. Electrodo más pequeños pueden causar irritación del tejido.*

Précaution : N'utilisez pas de réglages d'intensité élevée si les électrodes sont inférieures à 50x50mm.

CONSEJO SOBRE LAS ALMOHADILLAS DE ELECTRODOS

- Las almohadillas de electrodos suministradas son reutilizables pero para uso de un solo paciente. El adhesivo es un hidrogel pelable (a base de agua).
- Para obtener la mejor conductividad a través de las almohadillas de los electrodos, asegúrese siempre de que estén en buen estado y sean pegajosas.
- Antes de usarlo asegúrate de que tu piel esté limpia y seca.
- Saca las almohadillas de los electrodos de su escudo

protector de plástico sosteniendo y levantando una esquina de la almohadilla y tirando. No tire del cable de la almohadilla.

- Después de su uso, siempre reemplace las almohadillas de los electrodos en el forro plástico y reemplácelas en la bolsa plástica que se puede volver a cerrar.
- Si las almohadillas de los electrodos se secan, entonces es mejor comprar un paquete de repuesto. En una emergencia, puede ser posible restaurar algo de la pegajosidad de la almohadilla añadiendo una pequeña gota de agua en cada almohadilla y esparciéndola alrededor. Si se añade demasiada agua, la almohadilla de electrodos se ablandará demasiado. Si esto ocurre, se sugiere, para intentar restablecer la adhesividad, colocarlos con el lado pegajoso hacia arriba en un refrigerador durante unas horas.
- En tiempo muy caluroso el gel de las almohadillas de los electrodos puede volverse blando. En tales casos, colóquelas, todavía en sus forros plásticos y en su bolsa en un refrigerador hasta que vuelvan a su condición normal.
- Las almohadillas de electrodos que se proporcionan no contienen látex.



- Sustituir las almohadillas de los electrodos cuando pierdan su pegajosidad.
- Una mala conexión puede causar molestias e irritación de la piel.
- La vida útil de un paquete de almohadillas de electrodos sin abrir es de 2 años. Esto puede verse afectado por temperaturas muy altas o por una humedad muy baja.
- El operador debe prestar especial atención al usar el dispositivo a frecuencias superiores a un nivel de 24 (aplicación de 24 mA).

PARA MANTENER SU DISPOSITIVO EN BUEN FUNCIONAMIENTO, SIGA LAS SIGUIENTES PRECAUCIONES:

Precaución: no sumerja el dispositivo en agua o exponga a calor excesivo como chimeneas, calefactores o fuentes de humedad como nebulizadores o teteras, ya que puede dejar de operar correctamente.

Precaución: Conserve el dispositivo alejado del sol ya que la exposición prolongada a la luz solar puede afectar la goma haciéndola menos elástica y que se agriete.

Precaución: Mantenga alejado el dispositivo de polvo y pelusa ya que éstos pueden afectar la toma de corriente o provocar que el conector de la batería no cargue bien.

Precaución: Temperatura y humedad relativa de almacenaje: -10°C--+45°C (≤ 3 meses), 45%--75%
 Temperatura y humedad relativa de traslado: -10°C--+60°C, 45%--75%

Precaución: No hay piezas reparables por el usuario. No intente abrir o modificar la unidad. *Esto puede alterar el funcionamiento seguro de la unidad e invalidar la garantía.*

10. INFORMACIÓN SOBRE LOS AJUSTES DE PROGRAMAS

Cada programa cuenta con su combinación de frecuencia y ancho de pulso lo cual permite diferentes sensaciones en la sonda o los electrodos opciones para tratar los distintos tipos de incontinencia.

- **Frecuencia (medida en Hz - pulsos por segundo)**

Frecuencias bajas (1-10 Hz) tienen un efecto purificante y relajante a través de contracciones individuales.

Frecuencias medias (20-50 Hz) pueden poner un gran nivel de presión en el músculo promoviendo la estructura muscular.

Puerta del dolor (programa **PAIN / DOLOR** únicamente): Frecuencia alta de 110 Hz bloquea las señales del dolor.



- **Ancho de pulso (medido en μs - millonésimas de segundo)**

El **Unicare** tiene anchos de pulso de 100 a 300 μs . Generalmente entre más alto el ancho de pulso la estimulación se siente más “agresiva”, si el ancho de pulso es lo suficientemente alto sacará una contracción muscular, la cual es necesaria para tonificar los músculos del suelo pélvico.

11. PROGRAMAS

11.1. AJUSTES DE PROGRAMA

Prog	ESFUERZO	URGENCIA	MIXTO	TONO	DOLOR
Frecuencia. (Hz)	50	35	10/50	10	110
Ancho de pulso (μs)	300	250	200/300	200	100
Ramp Up & Down (s)	1	Constante	Con/1	2	Constante
Estabilizador (es)	5		Con/5	3	
Descanso (s)	10		Con/10	6	
Duración estándar (min)	20	Continuo	20	20	Continuo

11.2. PROGRAMAS PREDETERMINADOS

El **Unicare** cuenta con cinco programas predeterminados. Cada uno para un tipo de incontinencia (**ESFUERZO**, **URGENCIA** y **MIXTA**) uno

para notificación de los músculos del suelo pélvico (**TONO**) y uno para dolor menstrual (**DOLOR**).

INCONTINENCIA DE ESFUERZO:

En la pantalla aparece como: **STRES**

El programa **STRES** fortalece los músculos del piso pélvico usando estimulación suave. Una vez que los músculos están más fuertes son capaces de resistir la pérdida de orina al toser, estornudar o ejercitarse.

La estimulación provoca que los músculos se contraigan y trabajen. Esto construye su fortaleza. Como cualquier otro entrenamiento, se requiere de estimulación una vez al día de uno a tres meses. Las mejoras son notables a partir de la semana cuatro.

La sensación es como un fuerte tirón de los músculos vaginales, deteniendo el suelo pélvico. La reacción natural es que los músculos se jalen hacia arriba y abajo y este tipo de ejercicio también los fortalece.

INCONTINENCIA DE URGENCIA:

En la pantalla aparece como: **URGE**

El programa **URGE** trabaja de manera distinta al de **STRES**. La continua estimulación suave calma el músculo de la vejiga (detrusor), reduciendo las contracciones involuntarias. Esto previene el vaciado inesperado e indeseado



de la vejiga. Un tratamiento exitoso requiere de estimulación diaria y las mejorías se pueden percibir a partir de la segunda semana.

La sensación es una estimulación más suave y vibrante. Sin embargo, cuando el programa termina y su suelo pélvico se relaja se vuelve aparente cuanto se ha ejercitado éste.

INCONTINENCIA MIXTA:

En la pantalla aparece como: **MIXED**

Los primeros 10 minutos utiliza el programa **URGE** para reducir la sensibilidad y en los siguientes 10 minutos, el programa **STRES** Tal vez sea necesario subir la intensidad cuando pase al programa **STRES** para sentir la contracción muscular.

TONO:

En la pantalla aparece como: **STONE**

Una vez que los músculos del suelo pélvico se hayan fortalecido con el **Unicare**, continúe ejercitándose.

Utilizarlo dos veces por semana de manera regular garantizará que sus músculos permanezcan tonificados.

El programa **STONE** es una alternativa para tratar la incontinencia de esfuerzo.

La sensación del programa **STONE** es una mezcla de un fuerte tirón en los músculos y luego una liberación.

Un suelo pélvico en forma y fuerte mejora la salud y el placer sexual.

DOLOR:

En la pantalla aparece como: **PAIN**

Este programa puede ser empleado para aliviar el dolor menstrual. Produce pulsos continuos que provocan una sensación de hormigueo. Activa el mecanismo de la puerta del dolor. En la mayoría de los casos proporciona el mayor alivio del dolor.

12. CONTENIDO

El empaque contiene:

- 1 x **Unicare** unidad de estimulación de continencia
- 1 x Go Gel 50 ml (K-GO50)
- 1 x Cable (L-CPT)
- 1 x sonda vaginal Liberty Loop vaginal con apuntador desmontable (X-VPL)
- 2 x Electrodo de 50x90mm (E-CM5090)
- 1 x Adaptador de carga (UK/EU)
- 1 x Clip desmontable para cinturón
- 1 x Funda de almacenaje
- 1 x Manual de instrucciones




13. INFORMACIÓN DEL DISPOSITIVO

13.1. CONTROLES E INTERFAZ



13.2. INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

ENCENDIDO/APAGADO

 Para encender la unidad, presione **ON** y mantenga presionado de 3 a 5 segundos hasta que la interfaz aparezca.


Para apagar la unidad, presione **▼** para desbloquear el teclado y luego mantenga presionado **OFF** de 3 a 5 segundos hasta que la interfaz desaparezca.

En el primer uso y luego de cargar la batería, la interfaz mostrará el programa **STRES** en potencia cero.

Cada que encienda la unidad, esta arrancará en el último programa utilizado.

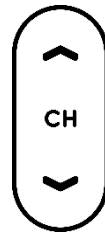
La unidad de apaga automáticamente:

- Cuando el temporizador llega a cero,
- Si se deja en potencia cero por más de 5 minutos.

 **Nota:** Compruebe que la unidad está apagada antes de colocar o retirar la sonda o los electrodos.

La luz de la interfaz permanece encendida 10 segundos después de presionar cualquier botón.

CONTROL DE POTENCIA



Los botones marcados **▲** y **▼** Son los botones de potencia.

Para incrementar la potencia mantenga presionado **▲** hasta llegar a la deseada.

Para disminuir la potencia presione **▼**.

Para incrementar la potencia en escala de 1 mA, presiones y suelte el botón **▲**.

La unidad permanecerá en la parte de "WORK" del ciclo mientras se ajusta la intensidad

Los niveles de potencia se muestran en pantalla.

Los controles de potencia no funcionarán a menos que la unidad está conectada a usted adecuadamente (sonda insertada correctamente) Si el Unicare detecta que no está conectado vuelve a potencia cero.

La unidad tiene 99 niveles de potencia. Si presiona el botón **▲** de 3 a 5 segundos, la potencia comenzará a desplazarse.

Puede ser que no sienta nada al principio, continúe presionando hasta que la sensación sea fuerte pero cómoda. Incrementos posteriores pueden ser necesarios si su cuerpo se adapta a la sensación.

El LED amarillo en el toma corriente indica que existe una carga activa. La interfaz permanecerá



encendida 5 minutos después de desconectar el enchufe.

CONTROL DE PROGRAMA



El botón ilustrado es el control de programa. El **Unicare** cuenta con 5 programas predeterminados. En el primer uso la unidad muestra el programa **STRES**. En los siguientes usos muestra el último programa utilizado.

Cada que presione el botón de control de programa se cambiará de programa y se verá en la pantalla LCD

Cada que cambie de programa la potencia regresas a cero. Esto es una medida de seguridad para evitar una sensación de sobrecarga ya que cada programa es distinto.

TEMPORIZADOR DEL TRATAMIENTO



El botón ilustrado puede ser utilizado para determinar el tiempo de la sesión. Al encender la unidad, ésta inicia en 20 minutos o continuo (se muestra como C) conforme al programa elegido.

Para seleccionar un tiempo distinto baje la potencia a cero y presione el botón de tiempo, el display **min** parpadeará

Puede establecer el tiempo de sesión en C (Continuo) o en 10, 20, 30, 45, 60 o 90 minutos con los botones ▲ y ▼.

Presione el botón nuevamente para guardar su selección.

La pantalla LCD muestra la duración de la sesión junto al símbolo del reloj. La unidad automáticamente hace la cuenta regresiva y se apaga al llegar a 0.

BATERÍA BAJA



Un símbolo de batería baja se mostrará cuando ésta deba ser cargarse. La unidad se apagará 2 minutos después de esto.

TECLADO BLOQUEADO



Si no presiona ninguna tecla por 30 segundos el teclado se bloquea, esto para evitar cambios accidentales en los ajustes.

Para desbloquearlo mantenga presionado el botón ▼.

ALARMA DE LOS CABLES

El **Unicare** monitorea la conexión entre usted y la sonda o los electrodos. Esto para prevenir un cambio repentino cuando una mala conexión se reestablece. Si esto ocurre en un rango superior al estándar de 20 la unidad parpadeará **LEADS** y regresará a 0.

Revise el cable y de ser necesario lubrique la sonda con un lubricante base agua como TensCare Go Gel (vea **K-GO**). Consulte la sección 21 para más tips.

MEMORIA

El **Unicare** tiene una memoria con 3 funciones:



1) Retención de programa. Al encender la unidad esta arranca en el último programa utilizado.

2) Uso. Presione **TEMPORIZADOR** y ▼ juntos de 3 a 5 segundos. La pantalla mostrará el número de veces que la unidad ha sido usada y las horas de uso.

Presione nuevamente estos botones para regresar al modo normal.

3) Restablecer memoria. Para restaurar la memoria a cero presione **TEMPORIZADOR** y **OFF** al mismo tiempo de 3 a 5 segundos.



14. CONFIGURACIÓN Y USO DEL UNICARE

14.1. CARGA DE LA BATERÍA

El **Unicare** funciona con una batería recargable de iones de litio incorporada. También se incluye un adaptador de carga en el kit. La batería debería cargarse

aproximadamente una vez al mes. La batería debe durar al menos 15 horas a 50 mA, 300 μ s, 50 Hz. Para cargar completamente la batería, tomará aproximadamente 2 horas.

Cuando la batería se está agotando, los iconos de la batería se mostrarán en la pantalla. Aunque la pantalla se desvanece a medida que las baterías se agotan, la potencia de la salida no cambia hasta que se muestra la advertencia.



Advertencia: utilice solo el cable de carga suministrado. El uso de otros cables podría ser peligroso y anulará la garantía.

Para cargar la batería:

Conecte el cargador al dispositivo y enchúfelo a la toma de corriente.

La palabra **BATT** y tres líneas parpadeantes aparecerán en la pantalla, lo que significa que la batería se está cargando.

Cuando la batería está cargada, se mostrará la palabra **FULL**.



Nota: El dispositivo debe cargarse al menos una vez cada 3 meses para garantizar que se mantenga la vida útil de la batería.



Nota: El dispositivo no puede ser utilizado mientras está siendo cargado.





Nota: Voltaje de carga: DC 5V, corriente de carga: 60mA.



Nota: Utilice adaptadores de las siguientes especificaciones.

- Salida: DC 5 V; 1 A
- El voltaje de entrada nominal no excederá de 250 V
- Clasificación de la protección contra las descargas eléctricas: Clase II
- Clasificación de la propiedad intelectual: al menos IP21
- El adaptador debe cumplir con la norma IEC 60601-1 o IEC 60950-1



Advertencias de batería

Este producto está equipado con una batería de iones de litio. El incumplimiento de estas instrucciones puede causar que la batería de iones de litio pierda ácido, se caliente, explote o se inflame y cause lesiones y / o daños:

NO perforar, abrir, desarmar ni usar en un ambiente húmedo y / o corrosivo.

NO exponer a temperaturas superiores a 60 ° C (140F).

NO poner, almacenar o dejar cerca de fuentes de calor, en la luz solar directa y fuerte, en un lugar de alta temperatura (un vehículo en condiciones de calor extremo), en

un contenedor presurizado o en un horno microondas.

NO lo sumerja en agua o agua de mar, ni se moje.

NO haga cortocircuito.

NO suelde directamente el paquete o la batería, manipule el circuito o invierta los terminales positivo y negativo

NO transporte y almacene la batería junto con objetos metálicos puntiagudos que puedan perforarla, como collares, horquillas, uñas, etc.

No golpees el paquete con ningún borde afilado ni lo tires.

Advertencia: para evitar el riesgo de descarga eléctrica, este equipo solo debe conectarse a una red de suministro con protección de tierra.

No cambie sus propias baterías. Cambiar las baterías de litio o las pilas de combustible de forma incorrecta puede conllevar riesgos inaceptables.

No sustituya la batería sin personal debidamente capacitado, ya que de lo contrario causará peligros (como sobretensión, incendio o explosión).

No coloque el equipo de manera que dificulte el funcionamiento del enchufe del adaptador que utiliza para aislar eléctricamente los circuitos del equipo de la red de suministro.



Utilice únicamente el cargador de baterías suministrado para recargar las baterías. No conecte el paquete a una toma de corriente eléctrica.

Mantenga las pilas fuera del alcance de los niños para evitar que se las traguen por error. Si se las traga un niño, póngase en contacto con su profesional de la salud inmediatamente.



Precaución de la batería

Precaución: NO lo utilice en un lugar donde haya una gran cantidad de electricidad estática, de lo contrario, los dispositivos de seguridad del paquete de baterías pueden verse comprometidos.

Precaución: Si el paquete de baterías crea un olor, genera calor, se descolora o deforma, o de alguna manera aparece anormal durante el uso, la recarga o el almacenamiento, retírelo inmediatamente del dispositivo o de la carga de la batería y deje de usarlo.

Precaución: *Si se produce una fuga de la pila y entra en contacto con la piel o los ojos, lávese a fondo con mucha agua y busque inmediatamente atención médica.*

Si es necesario, para obtener una batería de repuesto, envíe el dispositivo a Tenscare. (Vea la contraportada para los detalles de contacto).

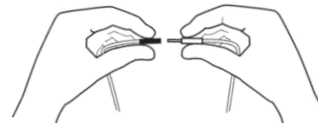
Eliminación: deseche siempre las baterías y el dispositivo de manera responsable de acuerdo con las pautas del gobierno local. No arroje las baterías al fuego. Riesgo de explosión.

14.2. CONEXIÓN DE LOS CABLES

Inserte el cable en el toma corriente en la base de la unidad.



Conecte el cable de la base de la unidad al cable de la sonda.



Presione los extremos de los cables firmemente.

Los cables se pueden dañar si son maltratados, trátelos con cuidado.

Código de color de los cables.

Los extremos del cable están marcados en rojo y negro. Esta codificación es para usos profesionales; por lo que puede ignorar los colores, ya que el acomodo no hace diferencia.



14.3. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

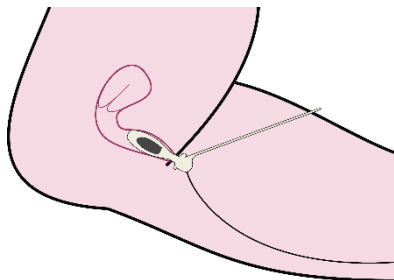
- 1) Antes de usar Unicare, deberá orinar.
- 2) Lubrique la superficie metálica del electrodo con un lubricante base agua como el TensCare Go Gel o con agua.

Precaución: No utilice lubricante a base de silicón ya que afecta la efectividad de la estimulación muscular del **Unicare**

- 3) Elija una postura cómoda, como recostado en cama sobre un costado con las rodillas levantadas.

Advertencia: asegúrese que el **Unicare** está apagado antes de insertar la sonda.

- 4) Una vez que el cable está bien conectado inserte la sonda en la vagina del mismo modo que haría con un tampón hasta que solo el borde plástico en la base de la sonda sea visible.



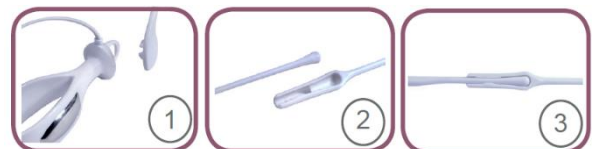
- 5) Las partes metálicas conducen el pulso eléctrico y deben permanecer en contacto con la mayor parte del músculo en todo momento. Los tejidos de la entrada son más sensibles por lo que no debe estimularlos. Asegúrese que la sonda está bien alineada para que las placas de contacto estén en los costados y los lados más largos del borde estén en vertical.



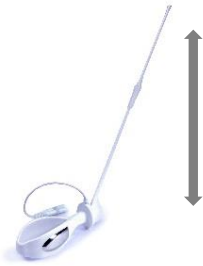
- 6) La sonda Liberty Loop tiene adjunto un apuntador que le permite monitorear el éxito de las contracciones del suelo pélvico (la sonda puede ser usada sin el apuntador)

El apuntador muestra la intensidad y duración de cada contracción ya sea por estimulación o manual. Por ejemplo, las contracciones débiles son definidas como poco o nulo movimiento en el apuntador.

Ensamble el apuntador a la sonda de este modo:



- Si se está ejercitando correctamente el apuntador se moverá hacia abajo.
- Si se está ejercitando incorrectamente el apuntador se moverá hacia arriba



14.4. SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

- 1) Mantenga presionado **ON** de 3 a 5 segundos para encender la unidad.
- 2) Puede elegir uno de los 5 programas predeterminados. Los detalles de la sección le ayudarán a identificar el mejor programa para usted.
- 3) Para cambiar los programas, presione el botón **PROGRAM CONTROL**.
- 4) Con el programa requerido seleccionado, se puede seleccionar la intensidad de la estimulación muscular hasta alcanzar un nivel confortable. Una vez que esto ocurre, luego de 5 segundos comienza la fase intermitente trabajo/descanso La máquina bajará a 0 mA para descansar y luego volverá a ir a la intensidad previamente elegida. Este ciclo continuará por los 20 minutos que dura el programa.

i Nota: La intensidad requerida varía en cada usuario, algunos pueden llegar a la potencia máxima de 99 mA. La intensidad del **Unicare** incrementa de 1 en 1mA

Inicialmente la sensación a través de la sonda puede ser limitada, pero esta mejorará durante el tratamiento. Tenga cuidado de no usar demasiada intensidad y sobre estimular los músculos. La sensación no es igual y varía de acuerdo con la sensibilidad de los nervios.

La pantalla muestra la intensidad utilizada. El objetivo es ir incrementándola día a día, pero recuerde que no existe ninguna prisa; así que suba la intensidad cuando se sienta cómodo para hacerlo.

i Nota: Si hay incomodidad, baje la intensidad usando ▼

En los programas **STRES** y **TONE** la unidad ejercitará de 4 a 5 segundos y descansará de 8 a 10. El **Unicare** produce una sensación de un fuerte tirón en la vagina y un empuje del piso pélvico. La reacción natural será tirar de arriba a abajo con los músculos.

En ajustes de intensidad bajos puede que no experimente sensación alguna, este depende de cada uno y de las condiciones físicas preexistentes; lentamente



incremente la intensidad con el botón ▲ hasta que sienta los músculos vaginales contraerse.

Para mejores resultados con estos programas intente contraer los músculos del suelo pélvico junto con el **Unicare**, y mantener la contracción en los intervalos de descanso. De ser posible relacione las contracciones con su respiración para crear un ritmo suave.

Incremente la intensidad a lo más alto que tolere y después de un paso abajo.

La pantalla mostrará intensidad cero y parpadeará en los periodos de descanso.

El programa **URGE** trabaja diferente. No hay necesidad de tener una contracción. La intensidad debe ser cómoda y notoria en todo momento. Es posible que deba incrementarla a lo largo del tratamiento.

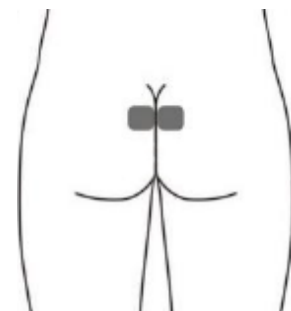
La duración de cada sesión es de 20 minutos en automático. La duración en caso de fortalecimiento muscular dependerá de su habilidad para contraer y su resistencia al cansancio. Tenga cuidado de no excederse ya que los dolores resultantes se sienten hasta un día después.



Nota: Si siente calambres, apague la unidad y reanúdela en un nivel más bajo, una vez que los síntomas hayan desaparecido.

Electrodo para la piel opcional para URGE (Esto puede no ser tan efectivo como la estimulación con la sonda vaginal)

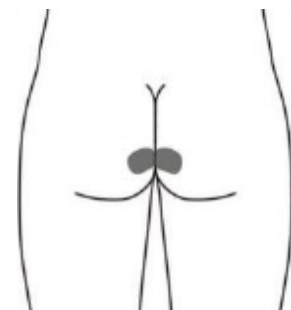
Un método alternativo a la sonda vaginal es estimular áreas en la piel cercanas a los nervios que van hacia la vejiga y uretra. Este viene de las partes S2-S3 de la médula espinal. Ver la ilustración abajo.



La intensidad debe ser cómoda y notoria en todo momento y es posible que deba incrementarla a lo largo del tratamiento.

Electrodo para la piel opcional para STRESS (Esto puede no ser tan efectivo como la estimulación con la sonda vaginal)

Los electrodos se colocan sobre la piel en el recto y los genitales. Ver la ilustración abajo.



La estimulación debe ser lo suficientemente fuerte para hacer



que el ano se contraiga ligeramente.

14.5. DESPUÉS DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

Cuando el temporizador llegue a cero su sesión se ha completado y la unidad se apagará

- 1) Verifique que la unidad esté apagada, sino es así presione OFF para hacerlo, luego retire la sonda de la vagina sosteniendo el borde extremo y jalando suavemente hacia afuera. Si está utilizando el apuntador primero retírelo antes que la sonda.
- 2) Lave y seque perfectamente la sonda y regrésela a la funda de almacenaje.
- 3) El **Unicare** no solo mejora los músculos del suelo pélvico, sino que también ayuda a reconocer la sensación de se debe sentir al hacer los ejercicios Kegel (explicados en la sección 4.2)



Nota: Al remover la sonda NO TIRE DEL CABLE.

15. PROGRAMA PAIN

Con el fin de obtener el máximo alivio, los electrodos deben colocarse por encima de los dermatomas T10, T11 y T12, que son las raíces nerviosas de las que salen

las fibras sensoriales del útero. Estos dermatomas envuelven el cuerpo, pero no se encuentran totalmente en la parte delantera. Van aproximadamente desde la altura de la cintura en la espalda para abajo, hasta la zona delantera cerca de la ingle

Ya que cada cuerpo es diferente el **Unicare** viene con electrodos lo suficientemente largos para ser efectivos incluso cuando no están colocados sobre los tres dermatomas. Cuando los electrodos están colocados correctamente el **Unicare** funcionará excelente.

Por lo tanto, si luego de 30 minutos no logra un efecto analgésico considerable trate de mover un poco los electrodos o pruebe colocarlos en otra de las zonas.

Existen TRES posiciones donde puede colocar los electrodos para un mayor beneficio. Se recomienda que pruebe las posiciones en el siguiente orden hasta obtener el mayor alivio:

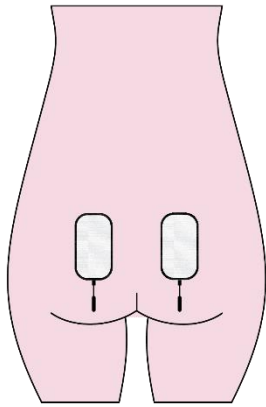
- En la espalda baja
- En el frente en forma vertical
- En el frente en forma diagonal

Por favor consulte los diagramas abajo mostrados:



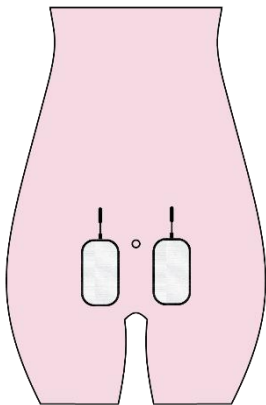
En la espalda baja:

Coloque los electrodos en vertical en ambos lados de la columna, a unos 10 cm (4 in) uno del otro con la parte baja del electrodo no más arriba que la parte superior de sus glúteos. Los cables deberían ir hacia abajo.



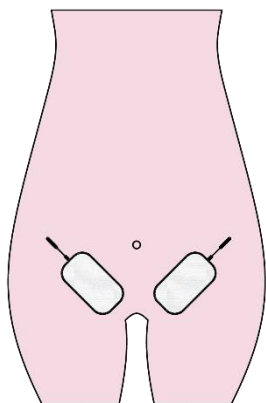
En el frente en forma vertical

Cerca de la ingle, coloque los electrodos verticalmente, a unos 10 cm (4 in) uno del otro. Los cables de los electrodos deben estar en la parte superior.



En el frente en forma diagonal:

Coloque los electrodos cerca de la ingle en forma de V, la distancia entre las partes más cercanas deberá ser de unos 10 cm (4 in) en los bordes



inferiores de los electrodos. Los cables de los electrodos deben estar en la parte superior.

La intensidad debe ser cómoda y notoria en todo momento. Es posible que deba incrementarla a lo largo del tratamiento.

No hay necesidad de tener una contracción.



Precaución: Los electrodos adhesivos están diseñados para múltiples usos por una sola persona. *No preste electrodos usados a otros o utilice los de otra persona.*

16. LIMPIEZA

Es importante que la sonda se limpie antes de usarla por primera vez y después de cada uso. Límpiela con una toallita antibacteriana sin alcohol como TensCare Wipes (véase **X-WIPES**) o con agua jabonosa tibia. Enjuague con agua limpia y séquelo bien y devuelva la unidad a la bolsa de almacenamiento. No sumerja la sonda en ningún líquido.

Limpie la funda y el cable al menos una vez por semana utilizando el mismo método.

- No sumerja su **Unicare** en agua.
- No utilice otro método de limpieza.



17. COMPATIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA

Equipos de comunicación inalámbrica como la red en casa, los celulares y teléfonos inalámbricos, así como sus bases y radios, pueden afectar al equipo, por ello se recomienda mantenerlos a una distancia de al menos 30 cm.

(Nota. Como se indica en 5.2.1.1(f) of IEC 60601-1-2:2014 para ME EQUIPMENT).



Precaución: Para uso hospitalario se encuentran disponibles tablas de recomendaciones para EMC.

18. DIRECTIVA DE RESIDUOS DE APARATOS ELÉCTRICOS (RAEE)

Una de las previsiones de la Directriz Europea 2012/19/EU es que nada eléctrico o electrónico debe ser tratado como desecho doméstico. Para hacer hincapié en esto todos los productos de este tipo vienen marcado con el símbolo que se muestra:

Para dar cumplimiento con esta directriz nos puede enviar su vieja unidad para su desecho. Vaya a nuestro sitio web www.tenscare.co.uk e imprima una etiqueta PACKETPOST RETURNS y

envíe el producto. Una vez que lo recibamos será utilizado para reciclaje y recuperación de componentes con la finalidad de contribuir a conservar los recursos del planeta y disminuir el impacto ambiental.



19. ACCESORIOS

Tiempo de uso esperado

- El equipo, incluyendo batería, funciona por más de 5 años, pero solo tiene garantía los 2 primeros años. Los accesorios (cable, sonda y batería) no se encuentran amparados.
- La vida de los cables depende estrictamente del uso que se les dé, por lo que siempre deben ser tratados con cuidado. Se recomienda reemplazarlos periódicamente (cada 6 meses aprox.)
- Reemplace la sonda cada 6 meses por higiene.
- Los electrodos tienen una vida de uso de 12 a 20 aplicaciones, dependiendo del tipo de piel y la humedad.
- La batería debe durar al menos 15 horas a 50 mA, 300 μ s, 50 Hz.


Electrodos, cables y baterías de repuesto se encuentran disponibles con su distribuidor (consulte la contraportada para detalles) o por



orden postal, vía telefónica o en nuestro sitio web.

Los siguientes repuestos pueden ser ordenados en www.tenscare.co.uk o al +44(0) 1372 723434.

X-VPL	Sonda vaginal Liberty Loop (32 mm dia.)
E-CM5090	Paquete de 2 electrodos (50x90 mm)
E-696SS	Paquete de 4 electrodos hipooalergénicos
X-VP	Sonda vaginal Liberty (28 mm dia.)
X-VPM	Sonda vaginal Liberty Plus (32 mm dia.)
X-VPG	Sonda vaginal de oro (26 mm dia.)
L-CPT	Cable de repuesto de 1.25 m de longitud
K-GO	Go Gel Personal Lubricante base agua
X- BC-UR	Repuesto del clip de cinturón
X-WIPES	Paquete de 30 toallitas
X-UNICH	Adaptador de carga (UK/EU)

 **Precaución:** Solo deberá utilizar la sonda/electrodos incluida en la unidad o los reemplazos de arriba, dado que el desempeño varía con otros sondas/electrodos.



Advertencia: NO utilice lubricantes a base de silicón o mixtos (agua y silicón).

20. GARANTÍA

Esta garantía solo ampara la unidad. La sonda, los electrodos, el adaptador de carga o el cable de conexión no están cubiertos.

INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA DEL PRODUCTO

La garantía es de 2 años después de la fecha de compra en caso de defectos de fábrica.

Esta garantía será inválida si el producto presenta modificaciones o alteraciones, si no se usa correctamente, por daños de traslado, malos cuidados, caídas, si es sumergido en agua, por daños causados por no seguir las instrucciones o por reparaciones hechas sin la autorización de TensCare Ltd.

Se reparará cualquier pieza sin costo para corregir materiales o defectos de manufactura o la unidad completa durante el periodo de garantía. Una vez terminada la garantía se podrán realizar cotizaciones para la reparación de su unidad. Los beneficios aplicables a esta garantía son adicionales a los



derechos del consumidor sobre este producto establecidos en la *Consumer Protection Act 1987*.

Todos nuestros productos cuentan con garantía, misma que no puede ser excluida por la ley del consumidor en Reino Unido. Usted tiene derecho a que el producto sea reparado o reemplazado en caso de fallas de no cumplir con la calidad.

Si es necesario, proporcionaremos diagramas de circuitos, listas de componentes u otra información que ayudará al personal de servicio autorizado a reparar el dispositivo.

Antes de enviar la unidad a servicio:

Antes de enviar la unidad a servicio tome unos minutos para leer el manual y asegurarse de estar siguiendo todas las instrucciones.

Retorne su unidad para servicio

Si requiere reparación de la unidad dentro de la garantía adjunte la sección desprendible de la tarjeta de garantía (vea pag. 81) y su comprobante de compra. Por favor complete todos los datos antes de enviar la unidad. Asegúrese que sus datos se encuentran vigentes e incluya una breve descripción del problema, así como su recibo de compra.

Por razones de higiene por favor no retorne la sonda o los electrodos. Envíe únicamente la unidad y el cable.

Por favor devuelva la unidad y la tarjeta de garantía (vea la pag. 81):

TensCare Ltd

PainAway House,
9 Blenheim Road,
Longmead Business Park,
Epsom, Surrey
KT19 9BE, UK

Si requiere alguna otra información no dude en contactarnos en nuestro número:

+44 (0) 1372 723 434.



21. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si su **Unicare** no funciona adecuadamente, intente lo siguiente:

Problema	Posible causa	Solución
No hay interfaz	Batería descargada	Cargue la batería.
	Batería dañada	Contacte a su proveedor. No hay mantenimiento o calibración aparte del reemplazo de las almohadillas de gel y la carga de la batería. No modifique el dispositivo ya que esto puede reducir la seguridad o la eficacia.
Batería baja	Batería baja	Cargue la batería.
Los controles no funcionan	Teclado bloqueado	Si se muestra LOCK en la pantalla, presione ▼ Si no se muestra LOCK, reemplace la batería.
No hay sensación y la alarma del cable aparece	El Unicare cuenta con un mecanismo de seguridad que no permite que la intensidad pase de 20 mA si detecta un error de conexión. Si esto ocurre la intensidad regresará a 0 mA y en la pantalla parpadeará LEADS . Este mecanismo impide que la máquina de una estimulación incómoda, así como previene que se eleve la intensidad a su máximo nivel sin que la máquina tenga contacto con la piel. Un error de conexión puede ocurrir si:	
	1. Se desarrolla una interrupción entre los dos cables.	Si esto ocurre pruebe la unidad sosteniendo la sonda con las manos: i) Humedezca la mano en agua con sal y presione la sonda con firmeza, asegúrese que su piel cubra las partes metálicas de ésta y con cuidado incremente la potencia hasta que logre sentir algo. Usualmente esto ocurre alrededor de los 25 mA. ii) Si suena la alarma de los cables y no lo deja pasar de 20 mA. Los cables necesitan ser reemplazados.



	<p>Si ya probó con la solución de arriba y SI siente la sonda en su mano, entonces puede ser:</p> <p>2. La piel está reseca, lo que causa poca conductividad entre las placas metálicas de la sonda y su piel.</p>	<p>Si esto sucede, pruebe lo siguiente:</p> <p>i) Use un lubricante base agua como el TensCare Go Gel (vea K-GO), el cual mejora la conducción.</p> <p>ii) Cruce y presione las piernas para aumentar la presión en la sonda, esto mejora la conexión. Si con este puede usar la unidad al cabo de unas semanas de estimulación el contacto mejorará. En caso contrario posiblemente esta unidad no es para usted. Contacte a su médico para discutir otras opciones.</p> <p>iii) Sondas opcionales y tamaños de sonda disponibles. Ver accesorios.</p>
No hay sensación y la alarma de los cables no se muestra	<p>El nivel de intensidad no es lo suficientemente alto y/o hay reducción de sensibilidad en el área tratada.</p>	<p>iii) Por favor asegúrese que la intensidad es lo suficientemente alta. La mayoría de la gente comienza a sentir estimulación en la mano alrededor de 25 mA y con la sonda insertada tendrá que subir la intensidad alrededor de 40 mA – 60 mA. Potencia max 99 mA. Cada persona es distinta así que solo vaya incrementando la intensidad hasta que la pueda sentir. Ésta se incrementa de 1 en 1 mA.</p> <p>iv) Esto se puede dar por daños previos o insensibilidad del nervio pudiendo (puede ocurrir por el parto o algún procedimiento quirúrgico) Por favor consulte a su profesional de la salud.</p>
No hay sensación de un lado de la sonda (o electrodo)	<p>La posición no es la óptima – necesita acomodarse.</p>	<p>La corriente fluye de un lado a otro de la sonda por lo que es imposible que solo un lado “no funcione”. Sin embargo, la intensidad de la sensación depende de que tan cerca del nervio fluya la corriente y en dirección fluya con respecto al nervio. Puede intentar ajustando la posición de la sonda ligeramente o intercambiando la conexión de los cables a la sonda.</p>
Cambio repentino en la sensación	<p>Si desconecta y conecta unos minutos después la señal se debe sentir más fuerte.</p>	<p>Siempre regrese la intensidad a cero una vez que desconecte la sonda o el cable.</p>



El paciente es el operador previsto. No existen partes dentro de la unidad que sean usadas por el paciente y no requiere de calibración

Si la revisión anterior no lo ayuda a resolver su problema o en caso de reportar otro tipo de fallas, llame a TensCare o a su distribuidor local (vea datos de contacto al final).

Contacte al servicio al cliente TensCare en el +44 (0) 1372 723 434. Nuestro equipo está entrenado para asistirlo con la mayoría de los problemas que pueda presentar sin la necesidad de enviar el producto a servicio.




El Reglamento Europeo de Dispositivos Médicos exige que cualquier incidente grave que haya ocurrido en relación con este dispositivo se informe al fabricante y a la autoridad competente de su país. Esto se puede encontrar en:

<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/36683/attachments/1/translati0ns/en/renditions/pdf>



22. ESPECIFICACIONES GENERALES

Forma de onda	Rectangular asimétrica
Amplitud (> 500 Ohm)	99.0 mA +/- 10%
Intensidad máxima (a través de una resistencia de carga de 500Ω)	50V cero a pico a través de 500Ω Voltaje constante sobre 470-1500 Ohm Corriente constante sobre 160-470 Ohm
Toma de corriente	Completamente protegida
Canales	Un canal
Baterías	Batería de iones de litio incorporada Modelo: YJ 523450-1000mAh Fabricante: YJ Power Group Limited Los índices de audiencia: 1000mAh, 3.7Wh, 3.7V
Peso	103g
Dimensiones	120 x 60 x 20 mm
Clasificación de seguridad	Fuente de energía interna.



Versión de software	R1
Parte Aplicada	Electrodos vaginales y anales. Electrodo para la piel opcionales.
Especificaciones ambientales:	
Funcionamiento:	Rango de temperatura: 5 - 40°C Humedad: 15 - 90% humedad relativa sin condensación Presión atmosférica: 700hPa - 1060hPa
Almacenaje:	Rango de temperatura: -10-+60°C (≤ 1 mes) -10-+45°C (≤ 3 meses) -10-+28°C (≤ 1 año) Humedad: 45-75% humedad relativa sin condensación Presión atmosférica: 700hPa a 1060hPa
TIPO DE EQUIPO	 Equipo que proporciona un grado de protección contra descargas eléctricas, con piezas aisladas por partes. Indica que este dispositivo tiene contacto conductor con el usuario final.
	Este símbolo significa "Vea el Instructivo de Uso"
IP22	La unidad no es resistente al agua y debe ser protegida de líquidos.
	Cumple con la regulación EU WEEE

Duración de contacto: Al menos 10 minutos.

-  **Nota:** Las especificaciones eléctricas pueden variar de los valores listados debido a tolerancias normales de producción de al menos 5%.
-  **Nota:** Se necesitan al menos 30 minutos para que el dispositivo se caliente/enfríe desde la temperatura mínima/máxima de almacenamiento entre usos hasta que esté listo para el uso previsto.



POR FAVOR CONSERVE ESTA TARJETA DE GARANTÍA.

REGRESE ESTA SECCIÓN ÚNICAMENTE CUANDO REGRESE EL PRODUCTO PARA REPARACIÓN BAJO GARANTÍA.



NOMBRE: _____

DOMICILIO: _____

CÓDIGO POSTAL: _____

TELÉFONO: _____

E-MAIL: _____

MODELO: _____

FECHA DE COMPRA: _____

ADJUNTE COMPROBANTE DE COMPRA
NO ENVIAR LA SONDA O LOS ELECTRODOS

NOMBRE DEL VENDEDOR: _____

DOMICILIO DEL VENDEDOR: _____

CÓDIGO POSTAL DEL VENDEDOR: _____

BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA QUE PRESENTA: _____

LA GARANTÍA SOLO SERÁ VÁLIDA SI SE COMPLETA CORRECTAMENTE LA INFORMACIÓN DE ARRIBA.



Chère Cliente, Cher Client,

Merci d'avoir choisi **Unicare**. TensCare est synonyme de haute-qualité et de produits testés minutieusement pour des applications dans les secteurs de l'électrothérapie, la stimulation musculaire, le management de l'incontinence et le soulagement de la douleur pendant l'accouchement.

Merci de lire ce mode d'emploi avec attention, de le conserver pour une utilisation ultérieure, et de respecter les informations qu'il contient.

Votre équipe TensCare.





SOMMAIRE

1. INTRODUCTION.....	86
2. UTILISATION	87
3. CARACTERISTIQUES DE UNICARE.....	87
4. EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN	88
4.1. LES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN.....	88
4.2. FAIRE LES EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN	89
5. TYPES D'INCONTINENCE.....	91
6. DOULEURS MENSTRUELLES	91
7. FONCTIONNEMENT DE 'EMS'	92
8. FONCTIONNEMENT DE 'TENS'.....	94
9. CONTRE-INDICATIONS, AVERTISSEMENTS & PRECAUTIONS D'EMPLOI.....	95
10. INFORMATION SUR LES PARAMETRES DES PROGRAMMES	102
11. PROGRAMMES	102
11.1. PARAMETRES DES PROGRAMMES	102
11.2. PROGRAMMES PREREGLES.....	102
12. CONTENU.....	104
13. INFORMATION SUR L'APPAREIL	105
13.1. COMMANDES & AFFICHAGE	105
13.2. INSTRUCTIONS D'UTILISATION.....	106
14. INSTALLER ET UTILISER UNICARE	108
14.1. CHARGER LA BATTERIE.....	108
14.2. BRANCHEMENT DE LA SONDE.....	111
14.3. PREPARATION POUR LA SESSION D'EXERCICES.....	111
14.4. SESSION D'EXERCICES.....	112
14.5. APRES LA SESSION D'EXERCICES	115
15. PROGRAMME PAIN.....	115
16. NETTOYAGE & ENTRETIEN.....	116
17. COMPATIBILITE ELECTROMAGNETI-QUE.....	117
18. GESTION DES DÉCHETS D'ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES (DEEE) 117	
19. ACCESSOIRES	117
20. GARANTIE.....	118
21. RESOLUTION DE PROBLEMES	120
22. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES	123



SYMBOLES UTILISES

	PARTIE APPLIQUEE DE TYPE BF : Équipement qui fournit un certain degré de protection contre les chocs électriques, avec des parties isolantes. Indique que cet appareil a un contact conducteur avec le patient.
	Ce symbole sur l'appareil signifie « Lire attentivement avant utilisation ».
	Limitation de température : indique la température limite pour laquelle l'appareil peut être utilisé en toute sécurité.
LOT	Numéro de Lot : indique le numéro du lot de production du fabricant afin que le lot puisse être identifié.
	Limitation d'humidité : indique le taux d'humidité limite pour lequel l'appareil peut être utilisé en toute sécurité.
SN	Numéro de Série : indique le numéro de série du fabricant afin que l'appareil en particulier puisse être identifié.
	Ne pas jeter dans les déchets ménagers.
REF	Numéro d'Inventaire : indique le numéro d'inventaire du fabricant afin que l'appareil puisse être identifié.
	Pression Atmosphérique : indique la pression atmosphérique limite pour laquelle l'appareil peut être utilisé en toute sécurité.
	Symbole du fabricant
	Date de Fabrication : indique la date à laquelle l'appareil médical a été fabriqué. Ceci est inclus dans le numéro de série présent sur l'appareil (généralement à l'arrière de l'appareil), soit avec « E/Année/Numéro » (AA/123456) ou avec « E/Mois/Année/Numéro » (MM/AA/123456).
CE 0197	Marque CE
MD	Dispositif Médical
	Cet appareil médical est indiqué pour une utilisation à domicile.

IP22

Cet appareil médical n'est pas étanche contre l'eau et doit être tenu à l'écart de tout liquide.

Le premier numéro 2 : Protégé contre l'accès avec le doigt à des parties dangereuses, un doigt test de 12 mm de diamètre et 80 mm de long est protégé du contact avec des parties dangereuses. Est également protégé contre l'accès de tout objet étranger de plus de 12,5 mm de diamètre.

Le second numéro 2 : Protégé contre des gouttes d'eau tombant verticalement lorsque l'enceinte est inclinée jusqu'à 15°. Des gouttes d'eau tombant verticalement ne devraient pas avoir d'effets nocifs lorsque l'enceinte est inclinée à n'importe quel angle jusqu'à 15° de chaque côté de la verticale.



Des notes, **NB**, sont utilisées afin de fournir une clarification ou une recommandation.



Un **Avertissement** est utilisé lorsqu'un non-respect des instructions peut conduire à une blessure sérieuse voire au décès.



Une **Précaution d'emploi** est utilisée lorsqu'un non-respect des instructions peut conduire à une blessure légère ou modérée, ou peut endommager l'appareil ou d'autres biens.



Une **Contre-indication** est utilisée lorsqu'un appareil ne doit pas être utilisé car le risque d'utilisation l'emporte clairement sur les avantages prévisibles et peut entraîner des blessures graves ou la mort.



1. INTRODUCTION

Description de l'appareil et principe de conception

Les fuites urinaires et l'incontinence sont des problèmes communs chez les femmes et les hommes et peuvent affecter la santé sur le long terme. Muscler les muscles du plancher pelvien est le meilleur moyen de prévenir et de traiter les symptômes de l'incontinence et de l'affaiblissement du plancher pelvien.

Le **Unicare** est un appareil d'électrostimulation conçu pour renforcer les muscles du plancher pelvien.

L'appareil envoie une légère stimulation (similaire à vos impulsions nerveuses naturelles) directement vers votre plancher pelvien grâce à une sonde vaginale et ses électrodes en acier inoxydable. Ces signaux permettent d'engendrer une contraction des muscles périnéaux. Si vous avez oublié comment contracter ces muscles, ou avez des problèmes à provoquer une réponse musculaire, ou encore si vous désirez tout simplement améliorer l'état des muscles de votre plancher pelvien, le **Unicare** peut faire travailler vos muscles, renforcer leur efficacité et vous aider à développer votre contrôle musculaire. C'est un complément efficace aux exercices Kegel.

De plus, l'appareil **Unicare** procure un soulagement des douleurs de règles sans médicament.

Les douleurs menstruelles (dysménorrhée) est un problème répandu qui affecte 40 à 90% des femmes. Ces douleurs peuvent avoir un impact réel sur la qualité de vie, entraînant l'absentéisme au travail et à l'école.

Si vous n'êtes pas sûr de la cause de la douleur, consultez un médecin pour en déterminer la cause et le traitement approprié.

Le **Unicare** permet d'améliorer les symptômes de conditions telles que :

- **Incontinence urinaire et fécale :** incluant incontinence d'effort, par impériosité et mixte ainsi que l'incontinence urinaire post-prostatectomie chez les hommes. De plus, cet appareil peut permettre d'améliorer le plaisir sexuel en renforçant les muscles du plancher pelvien.
- La stimulation anale peut également aider les hommes qui sont autrement incapables d'exécuter les exercices de Kegel à renforcer leur plancher pelvien. L'entraînement des muscles du plancher pelvien est recommandé pour récupérer de certaines causes de dysfonction érectile. Cependant, il n'est pas destiné à traiter des problèmes médicaux et votre première étape pour décider d'un traitement approprié devrait être



de consulter votre conseiller médical professionnel.

- **Douleur menstruelle** : douleur menstruelle primaire (dysménorrhée) et douleurs menstruelles secondaires dues à des maladies chroniques telles que l'endométriose, les fibromes ou la maladie inflammatoire pelvienne.

2. UTILISATION



Unicare est un appareil médical conçu pour être utilisé à domicile, dans un environnement de soins, pour traiter les symptômes de l'incontinence urinaire et/ou fécale ; ainsi que les symptômes de la douleur menstruelle primaire. Il peut être utilisé par toute personne étant capable de contrôler l'appareil et de comprendre les instructions.

Unicare peut également aider à soulager les douleurs menstruelles secondaires dues à des maladies chroniques telles que l'endométriose, les fibromes ou la maladie inflammatoire pelvienne

Ne pas utiliser pour une utilisation différente de celle ci-dessus.



Avertissement : Inapproprié à une utilisation chez l'enfant sans la surveillance d'un professionnel.

3. CARACTERISTIQUES DE UNICARE

• Mono Canal

Appareil avec un canal pour traiter les symptômes de l'incontinence urinaire à l'aide d'une sonde avec un pointeur biofeedback.

• Stimulation Confortable

Assure une stimulation confortable grâce à des niveaux d'intensité de 1mA.

• 5 Programmes Préréglés

Quatre programmes EMS : **STRES**, **URGE**, **MIXED** et **TONE** ; et un programme TENS pour le soulagement de la douleur menstruelle, **PAIN**.

• Mémoire

Mémoire avec 3 fonctions : rétention du programme (retourne automatiquement au dernier programme utilisé), durée d'utilisation et puissance moyenne utilisée.

• Durée du Traitement

Par défaut, une session de traitement durera 20 minutes afin d'éviter de surmener les muscles du plancher pelvien. L'utilisateur peut changer la durée manuellement (Continu, 10, 20, 30, 45, 60, et 90 minutes).

• Détection Circuit Ouvert

Réinitialise automatiquement l'intensité à zéro et 'LEADS' clignote



à l'écran si la connexion n'est pas complète.

- **Verrouillage Clavier Automatique**

Verrouille le clavier automatiquement pour éviter tous changements accidentels des réglages.

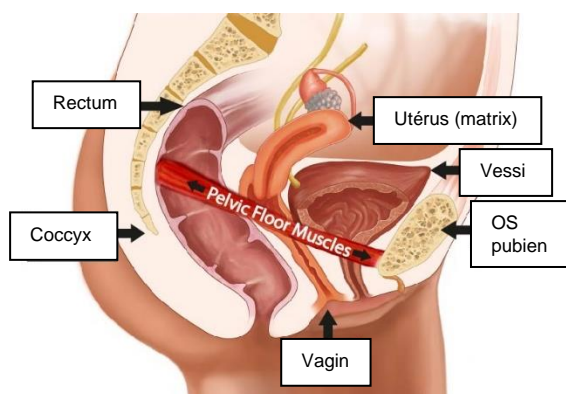
- **Large écran LCD**

Affiche clairement les opérations de l'appareil et l'intensité utilisée.

4. EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN

4.1. LES MUSCLES DU PLANCHER PELVIEN

Le 'plancher' de votre pelvis est constitué de plusieurs couches de muscles qui supportent le rectum, la vessie, l'urètre et l'utérus. Ces muscles forment une sorte de large écharpe, ou alors les côtés et le fond d'un bol. Ils partent de l'os pubien à l'avant vers le bout de la colonne vertébrale (coccyx) à l'arrière.



Les muscles du plancher pelvien :

- Aident à supporter les abdominaux et les organes pelviens
- Travaillent en conjonction avec les abdominaux et les muscles du dos pour stabiliser et soutenir la colonne vertébrale
- Chez les femmes, peuvent aussi :
 - Aider à soutenir le bébé pendant la grossesse et
 - Aider pendant le processus de l'accouchement

Les muscles du plancher pelvien sont aussi importants pour les fonctions sexuelles:

- Chez les femmes, les contractions volontaires du plancher pelvien contribuent aux sensations sexuelles et à l'excitation

Néanmoins, les muscles du plancher pelvien peuvent s'affaiblir. Si ces muscles sont trop tendus ou affaiblis, il est possible que les organes pelviens ne soient plus suffisamment soutenus et vous pouvez alors perdre le contrôle de votre vessie ou des mouvements du colon.

Chez certaines femmes, les muscles du plancher pelvien peuvent aussi devenir trop serrés.

Cette condition est moins courante, mais elle peut causer des douleurs pelviennes et des difficultés à vider votre vessie ou votre rectum complètement.

Les signes indiquant un problème du plancher pelvien incluent :

- Des fuites urinaires lorsque vous faites du sport, rigolez, tousser ou éternuez
- Un besoin urgent d'aller aux toilettes ou ne pas être capable d'y arriver à temps
- Une envie constante d'aller aux toilettes
- Trouver difficile de vider complètement la vessie ou le colon
- Perte de contrôle accidentelle de la vessie ou du colon
- Avoir des gaz
- Douleur dans la région pelvienne
- Douleur pendant les rapports sexuels
- Un prolapsus

Chez les femmes, il est possible de ressentir comme un gonflement dans le vagin ou un sentiment de poids, de gêne, d'étirement ou d'affaissement. Ceci apparaît lorsqu'un ou plusieurs organes pelviens (vessie, colon ou utérus) se déplacent et s'affaissent dans le vagin. C'est très commun et se produit chez environ 40% des femmes. Les symptômes ont tendance à s'amplifier en fin de journée, et s'ils ne sont pas traités, ils empireront généralement au fur et à mesure du temps.

Chez les hommes, il est possible de ressentir comme un gonflement dans le rectum ou une sensation de besoin d'aller à la selle mais en réalité ne pas en avoir besoin.

Comme tout autre muscle du corps humain, le plancher pelvien peut être musclé avec des exercices

réguliers. Renforcer le plancher pelvien permettra aux muscles de mieux supporter les organes pelviens, d'améliorer le contrôle de la vessie et du colon et stopper les fuites accidentelles d'urine, de selles ou de gaz.

Faire juste quelques exercices du plancher pelvien quotidiennement pourra permettre de traiter une vessie affaiblie ou les symptômes d'un prolapsus, ou encore permettra d'éviter les problèmes futurs.

4.2. FAIRE LES EXERCICES DU PLANCHER PELVIEN

Il est conseillé de faire des exercices du plancher pelvien (aussi appelés exercices Kegel) au quotidien.

- 1) Les exercices Kegel peuvent être faits à n'importe quel moment de la journée et presque n'importe où puisqu'ils sont très discrets ; allongé dans un lit, assis au bureau ou en attendant un bus. C'est une bonne idée d'essayer de développer une routine que vous répétez tous les jours.
- 2) Tout d'abord, il est primordial de trouver les muscles périnéaux et de ressentir les contractions. Voici donc quelques techniques qui peuvent vous aider :
Essayez d'insérer un ou deux doigts dans votre vagin et de resserrer les muscles qui les entourent, tout en tirant vers le



haut et vers le nombril –sensation de soulèvement et de serrement. Ou alors vous pouvez essayer de stopper le flux d'urine pendant que vous urinez. Si vous y parvenez, c'est que vous contracter les bons muscles.

i **NB :** Ces techniques servent juste à confirmer que vous utilisez les bons muscles. Il est important de vider votre vessie avant de commencer les exercices Kegel.

- 3) Essayez de vous souvenir de la sensation de soulèvement et de serrement, et lorsque vous êtes prête, essayez de reproduire cette sensation en utilisant les muscles identifiés plus tôt. Ne contractez pas les muscles des jambes, des abdominaux ou des fessiers et continuez à respirer normalement.
- 4) Essayez de contracter pendant 3 à 5 secondes, puis relâchez. Vous devriez ressentir une sensation de relâchement des muscles. Restez au repos pendant 5 secondes et recommencez.
- 5) Essayez de répéter ce cycle contraction-repos environ 10 fois.
- 6) Essayez de faire cette session 3 à 4 fois par jour.
- 7) Après plusieurs jours d'entraînement, essayez de prolonger la contraction des muscles jusqu'à environ 10 secondes, mais n'oubliez pas de vous accorder une période de

repos plus longue entre chaque contraction.

i **NB :** Il est primordial de viser à faire des contractions de qualité plutôt qu'une grande quantité. Quelques fortes et longues contractions sont bien plus bénéfiques que beaucoup de faibles contractions.

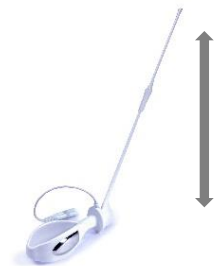
Ne vous inquiétez pas si au début du traitement vous n'êtes pas capable de maintenir la contraction pendant 3 secondes. Contractez simplement aussi longtemps que vous le pouvez, sans effort désagréable. Plus vous vous entraînez, plus les muscles seront forts et plus vous pourrez contracter pour une longue durée.

8) Vous pouvez également utiliser **Unicare** en plus de faire les exercices Kegel, ceci vous permettra de mieux comprendre comment ces muscles fonctionnent et comment les exercer.

Vous pouvez utiliser le pointeur comme indicateur pendant les exercices Kegel.

- Si la **contraction est correcte**, le pointeur se déplacera vers le **bas**.

- Si la **contraction est incorrecte**, le pointeur se déplacera vers le **haut**.



5. TYPES D'INCONTINENCE

Il existe trois types d'incontinence : d'effort, par impériosité et mixte.

Incontinence d'effort

Décrit les fuites involontaires d'urine lorsqu'une personne tousse, éternue, fait un effort ou un mouvement soudain. Ce type d'incontinence est particulièrement courant chez les femmes qui ont eu un accouchement par voie basse et se produit lorsque le col de la vessie et les autres mécanismes mis en œuvre pour contenir l'urine dans la vessie ne fonctionnent pas correctement. La cause la plus commune est un plancher pelvien affaibli.

Incontinence par impériosité

Décrit une vessie hyperactive. Une personne peut ressentir un besoin intense et urgent d'aller aux toilettes, sans toujours pouvoir se retenir ou devra aller aux toilettes si souvent que cela devient une réelle gêne.

Incontinence mixte

Il s'agit d'une combinaison de l'incontinence d'effort et de l'incontinence par impériosité.

6. DOULEURS MENSTRUELLES

Les règles douloureuses sont courantes chez les adolescentes et les jeunes adultes.

La plupart des femmes ont des douleurs menstruelles. La douleur est souvent légère, mais chez environ 5 femmes sur 10, elle est suffisamment importante pour affecter les activités quotidiennes. La douleur peut être si intense qu'elle vous empêche d'aller à l'école ou au travail.

Les douleurs menstruelles correspondent généralement à deux catégories: la **dysménorrhée primaire** et la **dysménorrhée secondaire**.

La **dysménorrhée primaire** n'a pas de cause spécifique, mais constitue le type le plus courant de règles douloureuses, chez 9 femmes sur 10. La douleur se produit dans les cas où il n'y a pas de problème sous-jacent au niveau de l'utérus ou du bassin. Le symptôme principal est une douleur de type crampes dans le bas ventre (abdomen); il peut dans certains cas s'étendre au bas du dos ou en haut des jambes. Les douleurs sont généralement pires au cours des premières années après les premières règles. Les symptômes ont tendance à s'améliorer avec l'âge ou après un accouchement.



La **dysménorrhée secondaire** est moins fréquente et est plus susceptible de se produire chez les femmes dans la trentaine. Elle est causée par une maladie sous-jacente telle que l'endométriose (lorsque les cellules qui tapissent normalement l'utérus se trouvent à d'autres endroits du corps, généralement les ovaires et les trompes de Fallope). Encore une fois, le symptôme principal est la douleur de crampes dans le bas ventre pendant vos règles. Chez certaines femmes atteintes de dysménorrhée secondaire, la douleur commence plusieurs jours avant le début des règles et dure tout au long des règles. (Ceci est rare avec la dysménorrhée primaire).

Dans le cas de la dysménorrhée secondaire, il est possible que d'autres symptômes apparaissent, par exemple:

- Périodes irrégulières
- Saignements entre les règles
- Douleurs entre les règles
- Le saignement devient plus important qu'auparavant
- Pertes vaginales
- Douleur pendant les rapports sexuels
- Douleur au niveau de l'anus (rectum)

La dysménorrhée secondaire peut survenir à la suite de:

- Endométriose / adénomyose
- Maladie inflammatoire pelvienne

- Fibromes quand ils sont souvent associés à des saignements menstruels abondants
- Adhésions
- Anomalies du développement

Consultez votre professionnel de la santé si vous présentez l'un des symptômes ci-dessus.

7. FONCTIONNEMENT DE 'EMS'

EMS signifie stimulation musculaire électrique et est utilisée avec succès pour la rééducation médicale et l'entraînement sportif. EMS produit une contraction musculaire intense et efficace.

Pour la rééducation, EMS est une méthode répandue pour le traitement de nombreux diagnostics squelette-musculaires.

L'électrostimulation du système nerveux périphérique (intact) peut générer des réponses motrices chez des patients qui ont une activité musculaire volontaire réduite ou perdue.

EMS est à utiliser en complément d'autres activités physiques et doit toujours être complété par des sessions d'exercices actifs tels que les exercices Kegel (voir section 4).

Avantages de EMS

L'utilisation de EMS peut permettre d'accélérer les progrès d'un patient au cours de son programme de



traitement. La méthode est simple et appropriée pour le traitement dans un environnement médicalisé ou dans le traitement à domicile.

Comment fonctionne EMS

Les appareils d'électrostimulation peuvent jouer un rôle primordial dans l'éducation des hommes et des femmes au sujet de leur plancher pelvien et des sensations qu'ils doivent ressentir lorsqu'ils font des exercices périnéaux. Un appareil d'électrostimulation périnéale (PFE, Pelvic Floor Exerciser) offre une méthode non-invasive pour produire des contractions musculaires, via de petites stimulations des muscles du plancher pelvien par le biais d'une sonde, ou alors d'électrodes placées suffisamment proche des nerfs qui contrôlent le plancher pelvien. Ce courant électrique passe ensuite dans les fibres nerveuses qui contrôlent cette partie du muscle, ce qui le force à se contracter. Ainsi, l'électrostimulation musculaire (EMS) active le muscle de manière artificielle afin de vous permettre de développer votre contrôle sur ces muscles. Ces contractions permettent d'entraîner les muscles, et comme tout exercice musculaire, si vous vous entraînez régulièrement, vous pourrez renforcer et tonifier les muscles.

Pour l'incontinence par impériosité, l'appareil d'électrostimulation

périnéale fonctionnera d'une manière un peu différente. La stimulation électrique permettra d'adoucir et de relaxer les muscles de la vessie plutôt que de renforcer le plancher pelvien. **Unicare** utilisera alors une basse fréquence, plus douce, qui permet de libérer les endorphines et ainsi de réduire les contractions involontaires des muscles de la vessie (détrusor).

Les différentes fréquences ont différents effets ; par exemple, la contraction musculaire liée à une impulsion électrique de fréquence basse (1-10Hz) couplée à une impulsion longue, améliorera la circulation sanguine dans la zone traitée et permettra de supporter le retrait des métabolites (drainage lymphatique). L'oxygénation du muscle stimulé sera donc améliorée.

En revanche, par le biais d'une succession rapide de contractions (fibrillations), une fréquence moyenne (20-50 Hz) peut engendrer un niveau de pression élevé sur le muscle, et par conséquent soutenir la structure musculaire.

Chaque programme préréglé a une fréquence et une amplitude d'impulsion spécifiques, ce qui permettra d'obtenir un résultat optimal pour le type d'incontinence traité.



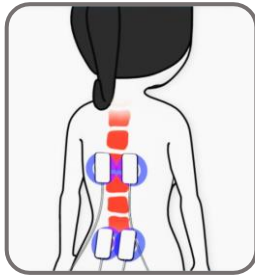
8. FONCTIONNEMENT DE 'TENS'

TENS signifie électrostimulation nerveuse transcutanée. TENS stimule les défenses naturelles du corps contre la douleur, l'endorphine. TENS est totalement sans danger et a été utilisé avec succès par des milliers de personnes souffrant de douleurs.

TENS envoie une douce stimulation à travers la peau. Elle fonctionne de deux manières :

Barrage de la douleur

TENS stimule les nerfs sensoriels du toucher et de la température. Ces nerfs partagent la même connexion à la colonne vertébrale que les nerfs qui transportent la sensation de douleur. Un signal sensoriel important va bloquer le message de douleur qui voyage de la colonne vertébrale au cerveau. On appelle cela la fermeture du « barrage de la douleur ». L'effet est assez rapide une fois que l'appareil est mis en route. Lorsque le barrage est ouvert, les messages de douleurs arrivent au cerveau et on ressent la douleur. Lorsque le barrage est fermé, les messages de douleurs sont bloqués et on ne ressent plus la douleur.



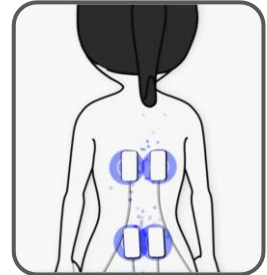
Les recherches montrent que TENS produit un soulagement de la douleur similaire à lorsqu'on frotte une zone douloureuse pour un soulagement rapide. Le barrage de la douleur peut être fermé par l'activation de mécanorécepteurs via le 'frottement sur la peau'.

Scientifiquement, le barrage de la douleur fonctionne en relâchant une substance chimique dans les synapses au niveau de la moelle épinière, ce qui inhibe la transmission des messages douloureux.

Libération des endorphines

A basse fréquence avec des intensités de sorties un peu plus élevées, TENS ordonne aux nerfs moteurs à répéter de multiples petites contractions musculaires. Le cerveau l'interprète comme de l'exercice, ce qui favorise la libération des endorphines, les antalgiques naturels du corps humain. Le soulagement sera grandissant et il faut normalement environ 40 minutes pour atteindre un niveau maximal qui pourra perdurer pendant plusieurs heures après avoir éteint la machine.

En utilisant TENS, la douleur peut être réduite de façon significative voire disparaître.



- TENS est efficace pour une large variété de douleurs.
- TENS peut être utilisé pour réduire la douleur causée par des problèmes musculaires, articulaires ou nerveux.
- TENS peut aussi être utilisé par les personnes ayant des douleurs squeletto-musculaires telles que des mal de dos durable (chronique) ou de l'arthrite aux articulations des genoux. C'est également souvent utilisé pour le soulagement de la douleur pendant l'accouchement (voir **perfect mamaTENS** et **perfect mama+**), en particulier lorsque la future mère est à domicile.
- TENS peut également être utilisé pour douleur de règles et endométriose, cystite, blessure sportive, fibromyalgie et névralgie, fasciite plantaire, douleur post-opératoire, troubles de l'ATM (Articulation Temporo-Mandibulaire), neuropathie diabétique, arthrose et même parfois pour des pathologies non douloureuses telle que le mal des transports.
- Vous pouvez utiliser les programmes basses fréquences (<10Hz) sur les points d'acupuncture afin d'obtenir des résultats similaires à ceux de l'acupuncture.
- Avec des douleurs névralgiques (de causes inflammatoires) comme le zona et la névralgie, TENS peut augmenter la sensation

de douleur au début de son utilisation. Nous vous recommandons d'utiliser TENS sous contrôle médical pour ces douleurs névralgiques.

- Vous pouvez utiliser TENS sans danger aussi longtemps que cela soulage votre douleur. L'effet peut s'estomper après quelques heures (accoutumance). Si c'est le cas, faites une pause d'une heure avant de réessayer. Si vous utilisez des paramètres engendrant des mouvements musculaires durant plus de 40 minutes, il se peut que vos muscles soient endoloris quelques heures plus tard.

9. CONTRE-INDICATIONS, AVERTISSEMENTS & PRECAUTIONS D'EMPLOI



CONTRE-INDICATIONS :

NE PAS utiliser si vous êtes enceinte ou tentez de le devenir. *Les effets que l'électrostimulation pourrait avoir sur le développement du fœtus sont inconnus.*

NE PAS utiliser avec les électrodes auto-adhésives optionnelles si vous avez un pacemaker (ou si vous avez un problème de rythme cardiaque) ou avec tout autre appareil médical électronique. *Utiliser cet*



appareil avec d'autres appareils médicaux électroniques pourrait causer un mauvais fonctionnement de l'appareil. La stimulation dans la zone d'un dispositif implanté pourrait affecter certains modèles.

NE PAS utiliser après une opération chirurgicale pelvienne ou un accouchement par voie basse jusqu'à la guérison complète. La stimulation pourrait altérer le processus de guérison.

NE PAS utiliser si vous avez des symptômes d'infection urinaire active, d'infection vaginale ou si vous avez des lésions localisées. Introduire la sonde vaginale pourrait irriter des tissus déjà sensibilisés.

NE PAS utiliser si vous avez peu ou pas de sensations dans la région pelvienne. Vous pourriez ne pas être en capacité de contrôler l'intensité de la stimulation en toute sécurité.

NE PAS utiliser Unicare sur une partie du corps non spécifiée dans ce mode d'emploi. L'utilisation sur la poitrine ou le cou peut affecter le cœur ou les dispositifs implantés et peut affecter le seuil de crise épileptique. Cela peut également affecter les dispositifs de surveillance utilisés par le corps.



AVERTISSEMENTS :

NE PAS utiliser si vous n'êtes pas en capacité d'insérer la sonde vaginale. Si vous avez un prolapsus sévère, ou si la sensation devient

désagréable lors de l'insertion de la sonde, consultez votre médecin immédiatement.

NE PAS utiliser l'appareil en marchant, conduisant, utilisant des machines ou toute autre activité lors de laquelle le contrôle musculaire est nécessaire. Des électrodes lâches, des câbles endommagés ou des changements soudains du contact peuvent causer des mouvements musculaires brefs et involontaires.

NE PAS utiliser pour soulager une douleur non diagnostiquée. Cela pourrait retarder le diagnostic d'une maladie évolutive.

NE PAS utiliser si vous êtes touché, dans la zone traitée, par un cancer actif ou suspecté, ou par une douleur non diagnostiquée avec un antécédent de cancer dans la famille. Eviter la stimulation d'une zone confirmée comme étant maligne, cela pourrait stimuler la croissance et la propagation des cellules cancéreuses.

Ne PAS utiliser d'électrodes près du thorax car cela peut augmenter le risque de fibrillation cardiaque.

Ne PAS utiliser d'électrodes éventuelles sur le devant du cou. La stimulation sur la partie avant du cou peut affecter votre rythme cardiaque ou provoquer une contraction de la gorge.

NE PAS utiliser d'électrodes en option sur la poitrine. Une très forte stimulation à travers la poitrine peut provoquer un rythme cardiaque



supplémentaire et / ou des troubles du rythme cardiaque, qui pourraient être mortels.

Ne PAS utiliser simultanément avec des équipements diagnostiques/thérapeutiques hospitaliers à haute fréquence. Cela pourrait entraîner des brûlures au niveau des électrodes et endommager l'appareil.

Ne PAS appliquer près du thorax car l'introduction d'un courant électrique peut augmenter le risque de fibrillation cardiaque.

La stimulation ne doit pas être appliquée en travers ou à travers la tête, directement sur les yeux, en couvrant la bouche, sur le devant du cou (en particulier le sinus carotidien), ou à partir d'électrodes placées sur le haut du dos ou traversant le cœur.

Ne PAS utiliser Unicare à proximité immédiate (par exemple à 1 m) d'une onde courte ou d'une micro-onde, car cela pourrait entraîner une instabilité de la sortie du stimulateur.

NE connectez PAS Unicare à des appareils non décrits dans ce manuel.

Ne PAS utiliser de chargeur autre que celui fourni. L'utilisation d'autres chargeurs peut être dangereuse.

Ne PAS utiliser l'appareil pendant le chargement.



PRECAUTIONS D'EMPLOI :

Utiliser avec **précaution** si vous souffrez d'un trouble du saignement, la stimulation pourrait augmenter l'afflux sanguin dans la zone stimulée.

Utiliser avec **précaution** si vous souffrez d'épilepsie, la stimulation électrique pourrait affecter le seuil épileptogène.

Utiliser avec **précaution** si vous utilisez l'appareil en même temps qu'un appareil de suivi avec des électrodes positionnées sur votre corps. *Cela pourrait interférer les signaux de l'appareil de suivi.*

Précaution : Ne pas permettre l'utilisation aux personnes qui ne sont pas en mesure de comprendre le mode d'emploi ou aux personnes avec un handicap cognitif, tel que Alzheimer ou démence.

Précaution : Inapproprié à une utilisation chez l'enfant sans la surveillance d'un professionnel (insertion d'une sonde vaginale ou anale).

Précaution : Ne convient pas aux enfants de moins de 5 ans. Présence d'une cordelette – *risque d'étranglement chez le nourrisson.*

Utiliser avec **précaution** avec une intensité élevée. Une utilisation prolongée avec un réglage élevé pourrait causer une blessure musculaire ou une inflammation des tissus.



Précaution : Il n'existe aucune pièce réparable par l'utilisateur. Aucune modification de cet équipement n'est autorisée.

Précaution : Non destiné à être utilisé dans un environnement riche en oxygène.

Précaution : Non destiné à être utilisé en conjonction avec des anesthésiques ou des agents inflammables.

Précaution : Le patient est un opérateur prévu.

Précaution : Ne pas entretenir l'appareil lorsqu'il est utilisé avec un patient

Précaution : L'entretien et toutes les réparations ne doivent être effectués que par un organisme autorisé. Le fabricant ne sera pas tenu responsable des résultats de l'entretien ou des réparations effectuées par des personnes non autorisées.

Si nécessaire, nous fournirons des schémas de circuit, des listes de composants ou d'autres informations qui aideront le personnel de service autorisé à réparer l'appareil.

Précaution : Tenir éloigné des enfants de moins de 5 ans, des animaux domestiques et des parasites. Cordon long - *risque de strangulation chez les nourrissons.*

Précaution : Ne pas mettre le câble d'alimentation sur le cou ou enroulé autour du cou.

Précaution : Il faut être prudent lors de l'utilisation du **Unicare** à des réglages de haute résistance.

Unicare a une lumière LED jaune sur la prise de sortie, ce qui signifie que la sortie dépassera 10 mA (R.M.S) ou 10 V (R.M.S) en moyenne sur une période de 1 seconde. Une utilisation prolongée à des réglages élevés peut provoquer des blessures musculaires ou une inflammation des tissus.



NB : Aucun effets négatifs sérieux ou sur le long terme n'a été reporté. Des effets secondaires légers ont été rarement reportés. Ceux-ci incluent de la douleur musculaire et des crampes, sensibilité vaginale, irritation et saignement, incontinence par impériosité ou fécale légère ou sur le court terme, et enfin sensation de fourmillement dans les jambes. Si vous avez un de ces effets secondaires, arrêtez l'utilisation immédiatement. Lorsque les symptômes cessent, essayez de reprendre le traitement avec une intensité plus basse.

PRECAUTION D'EMPLOI DE LA SONDE :

Précaution : La sonde vaginale fournie est conçue pour être utilisée par un seul patient. Ne partagez pas votre sonde avec qui que ce soit. Un traitement incorrect ou une contamination pourrait se produire.



Précaution : Il est important de nettoyer la sonde vaginale après chaque utilisation. Un nettoyage inefficace pourrait mener à une irritation ou une infection.

Précaution : Ne jamais insérer ni retirer la sonde vaginale si l'appareil n'est pas éteint. L'insertion ou le retrait de la sonde lorsque l'appareil est actif pourrait causer une gêne ou une irritation.

Précaution : Si une irritation apparaît, arrêtez le traitement immédiatement. Demandez conseil à votre médecin avant de reprendre le traitement afin d'éviter une blessure.

Précaution : Ne pas utiliser un lubrifiant à base de silicone sur les capteurs de la sonde, ceci pourrait diminuer l'efficacité de la stimulation du **Unicare**.

Précaution : Les capteurs en acier inoxydable de la sonde vaginale contiennent du nickel. Ils pourraient donc vous causer certaines réactions si vous êtes allergique au nickel. *Une sonde conçue sans nickel est disponible (see X-VPG).*

Précaution : Ne pas utiliser cet appareil avec une sonde vaginale ou anale autre que celles recommandés par le fabricant dans la section 15.

NE PAS POSITIONNER LES ELECTRODES :

- Sur une peau qui n'a pas une sensibilité normale. *Si la peau est*

engourdie, une puissance trop élevée pourrait être appliquée, ce qui résulterait en une inflammation de la peau.

- Sur des plaies ouvertes. *Les électrodes peuvent favoriser une infection.*
- Sur le cou/la gorge. Cela pourrait entraîner une fermeture des voies respiratoires et une gêne dans la respiration. Cela pourrait également faire chuter la tension artérielle (malaise vagal).
- Sur les yeux. *Cela peut affecter la vue ou causer des maux de têtes.*

PRECAUTIONS D'EMPLOI DES ELECTRODES :

Précaution : Ne pas ignorer une réaction allergique aux électrodes auto-adhésives : Si une irritation de la peau se développe, arrêtez l'utilisation de TENS et essayez avec un type d'électrodes différent. *Des électrodes auto-adhésives conçues pour les peaux sensibles sont disponibles (voir E-696SS).*

Précaution : Ne pas utiliser cet appareil avec des câbles, électrodes et accessoires autre que ceux recommandés par le fabricant. *Les performances pourraient être différentes de celles spécifiées. Les électrodes avec une surface plus petite peuvent engendrer une irritation des tissus.*

Précaution : N'utilisez pas de réglages d'intensité élevée si les électrodes sont inférieures à 50x50mm.



CONSEILS SUR LES ÉLECTRODES

- Les électrodes livrées sont réutilisables mais à usage unique. L'adhésif est un hydrogel pelable (à base d'eau).
- Afin de garantir la meilleure conductivité possible à travers les électrodes, assurez-vous toujours qu'elles sont en bon état et collantes.
- Avant toute utilisation, assurez-vous que votre peau est propre et sèche.
- Retirez les électrodes de leur protection en plastique en tenant et en soulevant un coin de l'électrode et en tirant dessus. Ne tirez pas sur le fil de l'électrode.
- Après utilisation, repositionnez toujours les électrodes sur le revêtement en plastique et replacez-les dans le sac en plastique refermable.
- Si les électrodes s'assèchent, il est préférable d'acheter un nouveau paquet. En cas d'urgence, il peut être possible de rétablir une partie de la viscosité du tampon en ajoutant une petite goutte d'eau sur chaque tampon et en l'étalant. Si l'on ajoute trop d'eau, le tampon d'électrode deviendra trop mou. Si cela se produit, il est alors suggéré, pour essayer de rétablir une certaine adhérence, de les placer, côté collant vers le haut, dans un réfrigérateur pendant quelques heures.
- Par temps très chaud, le gel des électrodes peut devenir mou.

Dans ce cas, placez-les, toujours sur leur revêtement en plastique et dans leur pochette, dans un réfrigérateur jusqu'à ce qu'elles retrouvent leur état normal.

- Les électrodes fournies ne contiennent pas de latex.
- Remplacez les électrodes lorsqu'elles ne collent plus.
- Une mauvaise liaison peut provoquer une gêne et une irritation de la peau.
- La durée de conservation d'un paquet de tampons d'électrode non ouvert est de 2 ans. Elle peut être affectée par des températures très élevées ou une très faible humidité.
- L'opérateur doit porter une attention particulière lors de l'utilisation de l'appareil à des fréquences supérieures à un niveau de 24 (application 24 mA).

AFIN DE GARDER VOTRE APPAREIL EN BON ETAT, RESPECTER LES PRECAUTIONS SUIVANTES :

Précaution : Ne pas immerger l'appareil dans l'eau ou l'approcher d'une source de chaleur excessive telle qu'une cheminée ou un chauffage par rayonnement ou de source très humide telle qu'un nébuliseur ou une bouilloire car l'appareil pourrait cesser de fonctionner correctement.

Précaution : Garder l'appareil éloigné de la lumière du soleil, une exposition prolongée pourrait



rendre le plastique moins élastique ou cassant à long terme.

Précaution : Garder l'appareil éloigné des peluches et de la poussière, sur le long-terme cela pourrait affecter les prises ou causer un faux-contact du connecteur de la batterie.

Précaution : Température & Humidité Relative de rangement : -10°C--45°C (≤ 3 mois), 45%--75% R.H. Température & Humidité Relative de transport : -10°C--60°C, 45%--75% R.H.

Précaution : Il n'existe aucune pièce réparable par l'utilisateur. Ne pas essayer d'ouvrir le boîtier ou de modifier l'appareil. *Cela pourrait nuire à la sûreté d'opération de l'appareil et la garantie ne sera plus valid*



10. INFORMATION SUR LES PARAMETRES DES PROGRAMMES

Chaque programme a sa propre combinaison de réglages pour la fréquence et l'amplitude d'impulsion, ce qui permettra de procurer différentes sensations à travers la sonde ou les électrodes et de traiter les différents types d'incontinence.

- **Fréquence (mesurée en Hz – impulsions par seconde)**

Une fréquence basse (1-10 Hz) aura un effet relaxant et purifiant grâce à des contactions individuelles.

Une fréquence moyenne (20-50 Hz) peut engendrer un niveau de pression élevé sur le muscle, et par conséquent soutenir la structure musculaire

Barrage de la douleur (uniquement pour le programme **PAIN**) : une haute fréquence de 110 Hz est favorable au blocage des signaux de la douleur.

- **Amplitude d'impulsion (mesurée en μ s – millionième de seconde)**

Le **Unicare** a des amplitudes d'impulsion de 100 à 300 μ s. De manière générale, plus l'amplitude d'impulsion est élevée, plus la stimulation se fait ressentir, et donc, pourra générer une contraction musculaire si l'intensité est

suffisamment élevée, ce qui est nécessaire pour muscler efficacement les muscles du plancher pelvien.

11. PROGRAMMES

11.1. PARAMETRES DES PROGRAMMES

Prog	STRES Effort	URGE Impériosité	MIXED Mixte	TONE Tonifier	PAIN Douleur
Fréq. (Hz)	50	10	10 / 50	35	110
Amp. Imp. (μ s)	300	200	200 / 300	250	100
Rampe (sec)	1	Constant	Con/1	2	Constant
Plateau (sec)	5		Con/5	3	
Repos (sec)	10		Con/10	6	
Durée par défaut (min)	20	Con-tinu	20	20	Con-tinu

11.2. PROGRAMMES PREREGLES

L'appareil **Unicare** possède cinq programmes pré-réglés. Un pour chaque type d'incontinence (**STRES**=incontinence d'effort, **URGE**=incontinence par impériosité et **MIXED**=incontinence mixte), un programme pour tonifier les muscles périnéaux en suivi du traitement (**TONE**) et un programme pour la douleur menstruelle (**PAIN**).



INCONTINENCE D'EFFORT :

Affichage à l'écran : **STRES**.

Le programme d'incontinence d'effort, **STRES** renforce les muscles périnéaux à l'aide d'une légère stimulation. Lorsque la force musculaire sera améliorée, ces muscles seront plus à même de résister aux fuites urinaires causées par une pression externe appliquée sur la vessie, telle qu'une toux, un éternuement ou un effort physique.

La stimulation entraîne la contraction des muscles et contribue donc à les renforcer. Pour un traitement efficace, une stimulation est requise une fois par jour pendant un à trois mois. Vous constaterez un début d'amélioration après environ quatre semaines.

La sensation ressemble à une forte contraction des muscles du vagin, qui tire le périnée vers le haut. Votre réaction naturelle sera de contracter vos muscles vers le haut, ce qui vous permet de les faire travailler et de les renforcer.

INCONTINENCE PAR IMPÉRIOSITÉ :

Affichage à l'écran : **URGE**.

Le programme **URGE** fonctionne de manière différente du programme **STRES**. En effet, ce programme produit une stimulation douce et continue qui relaxera le muscle de

la vessie (le détrusor), ce qui permettra de réduire ses contractions involontaires. Cela empêche que la vessie ne se vide de manière indésirable ou imprévue.

Pour un traitement efficace, une stimulation est requise une fois par jour et vous pourrez constater une amélioration à partir de deux semaines.

La sensation au niveau des muscles périnéaux est plus douce, comme une vibration. Néanmoins, lorsque le programme se termine et que vos muscles se détendent, vous ressentirez qu'ils ont été entraînés.

INCONTINENCE MIXTE :

Affichage à l'écran : **MIXED**.

Ce programme est idéal si vous souffrez à la fois d'incontinence d'effort et par impériosité. Ce programme est une combinaison des programmes **STRES** et **URGE**.

Les 10 premières minutes correspondent au programme **URGE** afin de réduire la sensibilité, puis pendant les 10 minutes suivantes, le programme **STRES** fera travailler les muscles périnéaux. Lorsque la partie **STRES** du programme commence, il est possible que vous ayez besoin d'augmenter l'intensité des stimulations afin de ressentir la contraction des muscles.



TONIFIER :

Affichage à l'écran : **TONE**.

Lorsque vos muscles périnéaux ont été suffisamment renforcés avec le **Unicare**, vous voudrez les maintenir tonifiés et forts.

Une utilisation régulière de ce programme, environ deux fois par semaine, vous permettra de maintenir la tonicité de vos muscles.

Le programme **TONE** peut également être utilisé comme traitement alternatif de l'incontinence d'effort.

La sensation lors de l'utilisation du programme **TONE** est celle d'une forte contraction des muscles, suivie d'un relâchement.

Des muscles périnéaux forts et en bonne santé peuvent optimiser votre santé et plaisir sexuel.

DOULEUR :

Affichage à l'écran : **PAIN**.

Le programme **PAIN** peut être utilisé afin de soulager la douleur menstruelle. Il génère une stimulation constante qui produit une sensation de fourmillement, c'est l'activation du barrage de la douleur. C'est le programme qui est susceptible de soulager le plus la douleur.

12. CONTENU

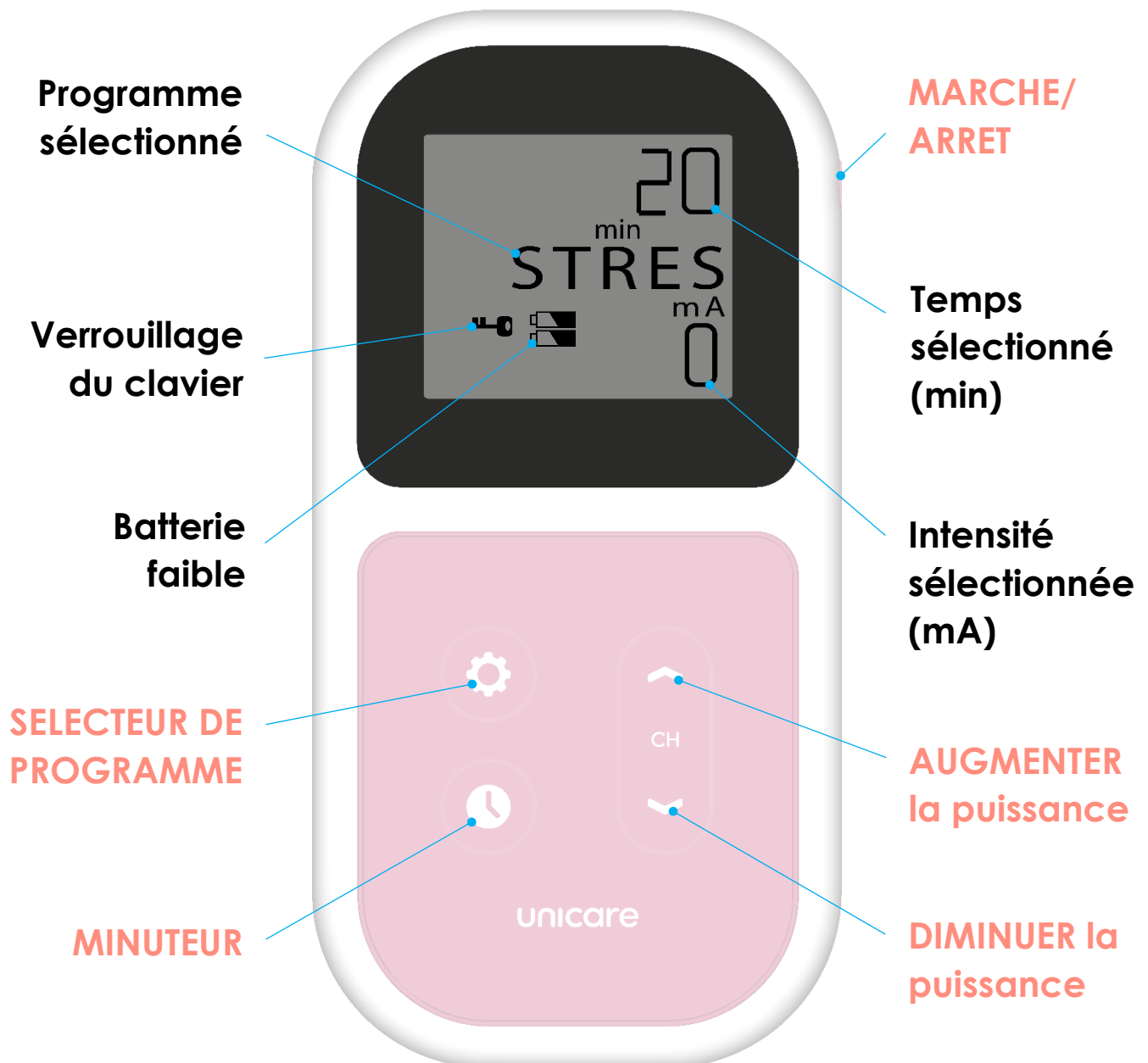
L'emballage contient :

- 1 x Appareil d'électrostimulation périnéale **Unicare**
- 1 x Go Gel 50 ml (K-GO50)
- 1 x Câble (L-CPT)
- 1 x Sonde vaginale Liberty Loop avec pointeur détachable (X-VPL)
- 2 x Electrodes 50x90mm (E-CM5090)
- 1 x Adaptateur de charge (UK/EU)
- 1 x Clip ceinture
- 1 x Pochette de rangement
- 1 x Manuel d'utilisation




13. INFORMATION SUR L'APPAREIL

13.1. COMMANDES & AFFICHAGE



13.2. INSTRUCTIONS D'UTILISATION

MARCHE/ARRET

 Pour allumer l'appareil, appuyez sur le bouton **ON** pendant 3 à 5 secondes, jusqu'à ce que l'écran s'allume.


Pour éteindre l'appareil, appuyez sur **▼** pour déverrouiller le clavier, puis appuyez sur le bouton **OFF** de l'appareil pendant 3 à 5 secondes, jusqu'à ce que l'écran s'éteigne.

Lors de la première utilisation, ou après avoir changé les piles, l'écran affichera que l'appareil démarre automatiquement sur le programme **STRES** à une intensité de zéro.

Lorsque vous allumerez l'appareil ensuite, il démarrera avec le dernier programme utilisé.

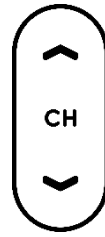
L'appareil s'éteindra toujours automatiquement :

- Si le chronomètre arrive à zéro
- Si l'intensité de l'appareil reste à zéro pendant plus de 5 minutes

 **NB :** Vérifiez toujours que l'appareil est éteint avant d'insérer ou de retirer la sonde ou les électrodes.

Le rétroéclairage s'éteindra 10 secondes après la dernière pression sur un bouton.

CONTROLEURS DE PUISSANCE



Les boutons ▲ et ▼ sont les contrôleurs de puissance.

Pour augmenter l'intensité, appuyez et maintenez le bouton ▲ enfoncé jusqu'à ce que vous atteigniez l'intensité désirée.

Pour diminuer l'intensité, appuyez sur le bouton ▼.

Appuyez et relâchez le bouton ▲ pour augmenter l'intensité par pas de 1mA.

L'appareil restera sur WORK (contraction) par cycle de 5 secondes pendant lequel l'intensité peut être modifiée.

Le niveau de puissance est affiché sur l'écran.

Les contrôleurs de puissance ne fonctionneront pas jusqu'à ce que l'appareil soit connecté à vous (sonde insérée correctement). Unicare détectera une déconnexion et réinitialisera automatiquement l'intensité à zéro.

L'appareil a 99 niveaux d'intensité. Si vous restez appuyé sur le bouton ▲ pendant 3 à 5 secondes, l'intensité commencera à défiler rapidement.

Vous pourriez ne rien ressentir aux premiers niveaux. Continuez à augmenter la puissance jusqu'à atteindre une sensation puissante mais agréable. Lors de l'utilisation, il pourrait être nécessaire

d'augmenter à nouveau la puissance si votre corps s'acclimate aux stimulations.

La LED jaune (diode électroluminescente) au niveau de chaque prise de sortie indique que la sortie est active. La lumière restera allumée pendant 5 secondes après que le câble soit débranché.

SELECTEUR DE PROGRAMME



Le bouton illustré est le sélecteur de programme.

Unicare a cinq programmes pré-réglés. Lors de la première utilisation, le programme **STRES** est automatiquement sélectionné. Ensuite, l'appareil démarrera avec le dernier programme utilisé.

Chaque fois que vous pressez et relâchez le bouton de sélection, le programme change. L'écran affichera le programme choisi.

A chaque fois que vous changez de programme, l'intensité reviendra à zéro. Ce dispositif de sécurité permet d'empêcher un changement brutal de sensation, du fait que chaque programme provoque une sensation différente.

DUREE DU TRAITEMENT



Le bouton illustré peut être utilisé pour régler la durée du traitement. Lorsque vous allumez l'appareil, la durée est automatiquement sur 20 min ou

Continuous (continue) selon le programme choisi.

Afin de configurer une durée de traitement différente, revenez à une intensité de zéro et appuyez sur le bouton de la minuterie. Le symbole **min** clignotera à l'écran.

Vous pouvez choisir une durée de traitement C (continu) ou 10, 20, 30, 45, 60 ou 90 minutes avec les boutons ▼ et ▲.

Appuyez de nouveau sur le bouton pour sauvegarder votre choix.

La durée du traitement sera affichée à l'écran à côté du symbole de l'horloge. Le **Unicare** décomptera automatiquement les minutes de la durée choisie et il s'éteindra lorsqu'il atteint zéro.

PILES FAIBLES



Un symbole de piles vides apparaîtra lorsque vous avez besoin de recharger les piles. L'appareil s'éteindra environ 2 minutes plus tard.

VERROUILLAGE DU CLAVIER



Si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant 30 secondes, le clavier se verrouillera. Ceci permettra d'éviter des changements de réglages non désirés.

Pour déverrouiller, appuyez le bouton ▼ et maintenez-le enfoncé.



ALARME 'LEADS'

Le **Unicare** contrôle le branchement et le contact entre la sonde ou les électrodes, et votre corps.

Ceci a été conçu afin d'éviter tout changement soudain lorsqu'une connexion rompue est rétablie.

Si le câble ou la sonde n'est pas bien connecté ou se déconnecte alors que l'intensité est supérieure à 20 mA, **LEADS** (câbles) clignotera à l'écran et l'intensité reviendra à zéro.

Vérifiez le câble et lubrifiez la sonde avec un lubrifiant à base d'eau tel que TensCare Go Gel (voir **K-GO**) si nécessaire.

Veillez consulter la section 21, résolutions de problèmes.

MÉMOIRE

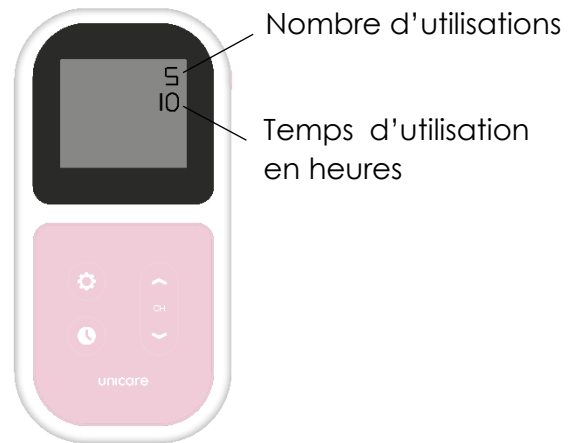
Le **Unicare** a une mémoire avec trois fonctions :

1) Rétention du programme. Lorsque vous allumez l'appareil, il démarrera avec le programme que vous utilisiez avant la dernière extinction.

2) Utilisation. Appuyez simultanément sur **TIMER** et ▼ pendant 3 à 5 secondes. L'écran affichera le nombre d'utilisations total de l'appareil et la durée totale en heures.

Appuyez à nouveau sur les mêmes boutons pour revenir au menu principal.

3) Réinitialisation de la mémoire. Pour réinitialiser la mémoire à zéro, appuyez simultanément sur les boutons **T** et **OFF** pendant 3 à 5 secondes.



14. INSTALLER ET UTILISER UNICARE

14.1. CHARGER LA BATTERIE

Le **Unicare** est alimenté par une batterie Li-ion rechargeable intégrée. Un adaptateur de charge est également inclus dans le kit. La batterie doit être rechargée environ une fois par mois. La batterie devrait durer au moins 15 heures à 50mA, 300µs, 50Hz. Pour charger complètement la batterie, cela prendra environ 2 heures.

Lorsque la batterie est faible, les icônes de la batterie s'affichent à l'écran. Bien que l'affichage s'efface lorsque les piles se déchargent, la puissance de la sortie ne change



pas tant que l'avertissement ne s'affiche pas.



Avertissement: utilisez uniquement le câble de charge fourni. L'utilisation d'autres câbles peut être dangereuse et annulera la garantie.

POUR CHARGER LA BATTERIE:

Connectez le chargeur à l'appareil et branchez-le dans la prise secteur.

Le mot **BATT** et trois lignes clignotantes s'afficheront sur l'écran - cela signifie que la batterie est en cours de charge.

Lorsque la batterie est chargée, le mot **FULL** s'affiche.



NB: l'appareil doit être chargé au moins une fois tous les 3 mois pour garantir la durée de vie de la batterie.



NB: L'appareil ne peut pas être utilisé pendant le chargement.



NB: Tension de charge : 5 V/DC, courant de charge : 60 mA.



NB: Utiliser des adaptateurs répondant aux spécifications suivantes:

- Sortie : 5 V/DC ; 1A
- La tension d'entrée nominale ne doit pas dépasser 250 V

- Classification de la protection contre les chocs électriques : Classe II
- Classification IP : au moins IP21
- L'adaptateur doit être conforme à la norme CEI 60601-1 ou CEI 60950-1



AVERTISSEMENTS CONCERNANT LA BATTERIE

Ce produit est équipé d'une batterie lithium-ion. Le non-respect de ces instructions peut provoquer une fuite d'acide de la batterie lithium-ion, devenir chaude, exploser ou s'enflammer et provoquer des blessures et / ou des dommages:

NE PAS percer, ouvrir, démonter ou utiliser dans un environnement humide et / ou corrosif.

NE PAS exposer à des températures supérieures à 60 ° C (140F).

Ne PAS mettre, stocker ou laisser à proximité de sources de chaleur, en plein soleil, dans un endroit à haute température (un véhicule dans des conditions de chaleur extrême), dans un conteneur pressurisé ou dans un four à micro-ondes.

NE PAS immerger dans l'eau ou l'eau de mer, ni se mouiller.

Ne court-circuitez PAS.

NE PAS souder directement le bloc ou la batterie, ne pas altérer le circuit ou inverser les bornes positives et négatives



NE PAS transporter et stocker la batterie avec des objets métalliques tranchants qui pourraient la percer, tels que colliers, épingles à cheveux, clous, etc.

NE PAS heurter le paquet avec un objet pointu ou jeter le paquet.

Avertissement: pour éviter tout risque d'électrocution, cet équipement ne doit être connecté qu'à un réseau d'alimentation avec protection terre.

Ne remplacez pas vos propres piles. Un mauvais remplacement des piles au lithium ou des piles à combustible peut entraîner des risques inacceptables.

Ne remplacez pas la batterie sans un personnel adéquatement formé, sinon un danger pourrait survenir (tel qu'une surchauffe, un incendie ou une explosion).

Ne pas installer l'équipement de façon à rendre difficile l'utilisation de la fiche d'alimentation de l'adaptateur qui sert à isoler électriquement les circuits d'équipement du secteur d'alimentation.

Utilisez uniquement le chargeur de batterie fourni pour recharger les batteries. Ne branchez pas le pack sur une prise électrique.

Gardez les piles hors de portée des enfants pour éviter qu'ils ne les avalent par erreur. En cas d'ingestion par un enfant, contactez immédiatement votre professionnel de la santé.



PRECAUTIONS CONCERNANT LA BATTERIE

Précaution : Ne PAS utiliser dans un endroit où il existe une grande quantité d'électricité statique, faute de quoi les dispositifs de sécurité de la batterie pourraient être compromis.

Précaution : Si le bloc de piles génère une odeur, de la chaleur, se décolore ou se déforme, ou semble anormal de quelque manière que ce soit pendant l'utilisation, la recharge ou le stockage, retirez-le immédiatement de l'appareil ou de la charge de la pile et cessez toute utilisation.

Précaution : Si la pile fuit et entre en contact avec la peau ou les yeux, se laver abondamment à l'eau et consulter immédiatement un médecin.

Si nécessaire, pour obtenir une batterie de rechange, veuillez envoyer l'appareil à Tenscare. (Voir la couverture arrière pour les coordonnées.

Mise au rebut: Débarrassez-vous toujours des piles et l'appareil de manière responsable conformément aux directives du gouvernement local. Ne jetez pas les piles au feu. Risque d'explosion.

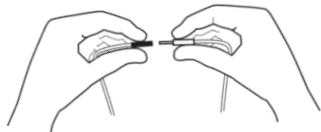


14.2. BRANCHEMENT DE LA SONDE

Insérez le connecteur du câble dans la base de l'appareil.



Branchez le câble de l'appareil au câble de la sonde.



Poussez l'extrémité du câble fermement dans la terminaison de la sonde.

Les câbles peuvent être endommagés lors d'une manipulation brutale, et doivent être traités avec soin.

Code couleur des câbles

Chaque extrémité du câble est noire ou rouge. Ce codage est destiné à une utilisation professionnelle. Pour la plupart des utilisations de cet appareil, vous pouvez ignorer ce code couleur.

14.3. PREPARATION POUR LA SESSION D'EXERCICES

- 1) Avant d'utiliser votre **Unicare**, il faut uriner.
- 2) Il est conseillé de lubrifier la sonde (les parties métalliques et l'extrémité de la sonde en

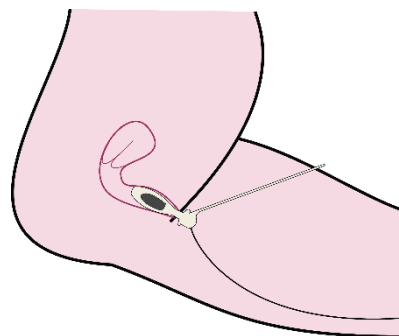
particulier) avec de l'eau ou un lubrifiant à base d'eau tel que TensCare Go Gel.

Précaution : Ne pas utiliser de lubrifiant à base de silicone sur les capteurs de la sonde, ceci pourrait diminuer l'efficacité de la stimulation du **Unicare**.

- 3) Choisissez une position confortable, telle qu'assise ou allongée sur votre lit avec les genoux pliés.

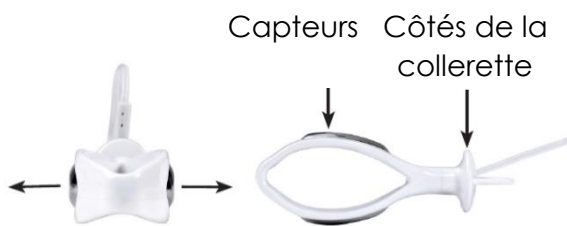
Avertissement : Vérifiez que le **Unicare** est éteint avant d'insérer la sonde.

- 4) Une fois que le câble est connecté, insérez la sonde dans le vagin, comme vous inséreriez un tampon, jusqu'à ce que seule la collerette à la base de la sonde soit visible.



- 5) Les parties métalliques de la sonde permettent de conduire le courant et doivent être en contact permanent avec la

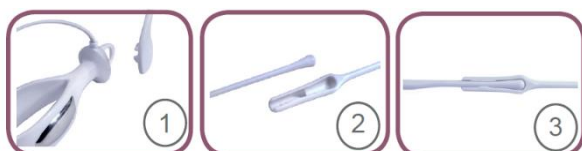
partie principale du muscle. Les tissus proches de l'entrée du vagin sont plus sensibles, vous devez donc éviter de les stimuler. Veillez à positionner les capteurs en acier de la sonde latéralement (droite/gauche dans votre vagin), les grands côtés de la collerette et l'embout étant orientés verticalement.



6) La sonde Liberty Loop possède un pointeur qui permet de surveiller les contractions des muscles périnéaux en un coup d'œil (la sonde peut aussi être utilisée sans le pointeur).

Le pointeur décrit l'intensité et la durée de chaque contraction, qu'elle soit engendrée par une stimulation du **Unicare** ou par une contraction volontaire. Par exemple, des contractions faibles se manifesteront par peu ou pas de déplacement du pointeur.

Assemblez le pointeur et attachez-le à la sonde vaginale comme ci-dessous :



- Si la **contraction est correcte**, le pointeur se déplacera vers le **bas**.
- Si la **contraction est incorrecte**, le pointeur se déplacera vers le **haut**



14.4. SESSION D'EXERCICES


1) Appuyez sur le bouton **ON** et maintenez-le enfoncé pendant 3 à 5 secondes pour allumer l'appareil.

2) Vous pouvez choisir l'un des cinq programmes pré-réglés. Les informations de la section 10 vous permettront de trouver le programme qui vous convient le mieux.

Pour choisir le programme, il suffit d'appuyer sur le bouton **P**.


3) Avec le programme de votre choix, vous pouvez ensuite ajuster l'intensité de la stimulation avec les touches ▼ et ▲ afin de trouver un niveau confortable. Une fois que vous avez trouvé un niveau confortable, environ 5 secondes après que vous ayez arrêté d'appuyer sur les boutons, les phases intermittentes Work/Rest (Travail/Repos) débuteront. La machine reviendra à 0 mA par elle-même pour la période de repos Rest, puis reviendra au niveau d'intensité choisi pour faire travailler le muscle pendant la période Work. Ce cycle

continuera pendant les 20 minutes du programme.

 **NB :** L'intensité requise dépend de l'utilisateur – certaines personnes utiliseront le **Unicare** à pleine puissance – 99 mA. L'intensité du **Unicare** augmente par échelon de 1 mA.

Dans un premier temps, il est possible que les sensations provoquées par le biais de la sonde soient très limitées, mais ceci devrait s'améliorer au cours du traitement. Veillez à ne pas utiliser une intensité trop élevée et donc à ne pas surmener les muscles tant que les sensations ne sont pas de retour à la normale. Il est possible que la sensation ne soit pas homogène, ceci dépend de la sensibilité des nerfs dans la zone traitée.

L'écran affichera l'intensité utilisée. Le but est d'augmenter l'intensité au fur et à mesure du traitement. Mais il n'y a pas d'urgence, donc n'augmentez l'intensité que si et quand vous êtes prêt(e) à progresser et vous sentez à l'aise avec le niveau d'intensité.

 **NB :** Si la sensation devient désagréable, réduisez l'intensité avec le bouton ▼.

Avec les programmes **STRES** et **TONE**, l'appareil fonctionnera par

phase de contractions, **Work**, pendant 4 à 5 secondes suivie d'une période de repos pendant 8 à 10 secondes. Le **Unicare** engendre une sensation similaire à une forte contraction des muscles du vagin, qui tire le périnée vers le haut. Votre réaction naturelle est de contracter vos muscles vers le haut, ce qui vous permet de les faire travailler et de les renforcer.

A une intensité basse, il est possible que vous ne ressentiez aucune sensation, ceci dépend beaucoup de l'individu et de sa condition physique. Augmentez donc l'intensité tout doucement en appuyant répétitivement sur le bouton ▲ jusqu'à ce que vous commenciez à sentir les muscles se contracter autour du vagin.

Pour un résultat optimal avec ces programmes, essayez de contracter les muscles périnéaux en même temps que le **Unicare** et de maintenir la contraction pendant le temps de repos. Essayez de faire le lien entre les contractions et votre respiration afin d'entrer dans un rythme régulier.

Augmentez le niveau d'intensité autant que possible sans avoir de douleurs, puis redescendez de 1 mA.

Pendant la période de repos, l'intensité repassera à 0 et clignotera à l'écran.

Le programme **URGE** est différent, il n'est pas nécessaire d'avoir des



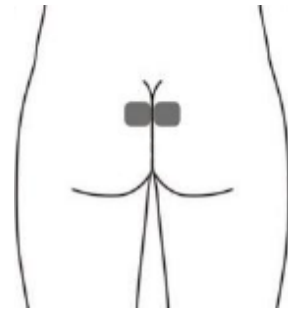
contractions. L'intensité doit être confortable mais doit toujours être assez forte pour être ressentie. Il est possible que vous ayez besoin d'augmenter l'intensité au fur et à mesure du traitement.

La durée de chaque session de traitement est automatiquement réglée sur 20 minutes. La durée des sessions de renforcement musculaire dépendra grandement de votre capacité à contracter et de votre résistance à la fatigue. Faites attention à ne pas surmener les muscles, cela pourrait causer des courbatures douloureuses le lendemain.

i **NB :** Si vous ressentez des crampes, éteignez l'appareil jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, puis reprenez la session avec une intensité moins élevée.

Positionnement des électrodes auto-adhésives en option pour URGE (peut être moins efficace que la stimulation avec la sonde vaginale)

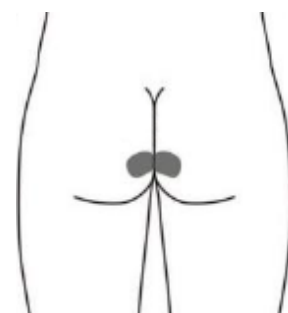
Au lieu d'utiliser la sonde vaginale, vous pouvez utiliser des électrodes pour stimuler la zone de la peau proche des nerfs qui vont vers la vessie et l'urètre. Ces derniers viennent du segment de la colonne vertébrale appelé S2-S3. Ci-dessous, vous pouvez voir une image du positionnement des électrodes.



L'intensité doit être confortable mais doit toujours être assez forte pour être ressentie. Il est possible que vous ayez besoin d'augmenter l'intensité au fur et à mesure du traitement.

Positionnement des électrodes auto-adhésives en option pour STRESS (peut être moins efficace que la stimulation avec la sonde vaginale)

Les électrodes doivent être placées sur la peau entre l'anus et les parties génitales. Ci-dessous, vous pouvez voir une image du positionnement des électrodes.



La stimulation doit être assez forte pour engendrer une légère contraction de votre anus.

14.5. APRES LA SESSION D'EXERCICES

Lorsque le chronomètre arrive à zéro, votre session de traitement est terminée et l'appareil s'éteint.

- 1) Vérifiez que l'appareil est éteint. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur le bouton **OFF** pour éteindre, puis retirez la sonde de votre vagin en tirant doucement sur la collerette de la sonde.
Si vous utilisez la sonde avec le pointeur, détachez le pointeur avant de retirer la sonde.
- 2) Nettoyez et séchez la sonde vaginale, puis rangez-la dans la pochette de rangement.
- 3) **Unicare** permet non seulement de renforcer vos muscles périnéaux, mais aussi de reconnaître la bonne sensation lorsque vous faites des exercices Kegel (décrits en section 4.2.).



NB : Lorsque vous retirez la sonde, NE TIREZ PAS SUR LE CABLE.

15. PROGRAMME PAIN

Afin d'obtenir le soulagement de la douleur le plus efficace, les électrodes doivent être placées sur

les dermatomes T10, T11 et T12, qui sont les racines nerveuses qui relient les fibres sensorielles à l'utérus. Ces dermatomes enveloppent le corps, mais ne se rencontrent pas tout à fait à l'avant. Ils vont de la hauteur de la taille dans le dos jusqu'à l'aîne à l'avant.

Le corps de chaque personne étant différent, **Unicare** est fourni avec des électrodes suffisamment grandes pour être efficaces même si elles ne sont pas situées exactement sur les trois dermatomes. Lorsque les électrodes sont correctement placées, **Unicare** sera très efficace.

Par conséquent, si après un délai de trente minutes, aucun soulagement de la douleur n'a été obtenu, déplacez légèrement les électrodes ou essayez l'une des autres zones de positionnement des électrodes.

Il y a 3 positions où les électrodes peuvent être placées pour un bénéfice maximum. Il est recommandé d'essayer les positions dans l'ordre suivant jusqu'à ce que vous obteniez un résultat optimal:

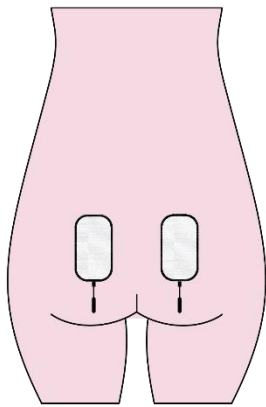
- Sur le bas du dos
- Sur le bas-ventre, à la vertical
- Sur le bas-ventre, en diagonal

Veuillez vous référer aux schémas ci-dessous :



Sur le bas du dos :

Placez les électrodes verticalement de chaque côté de la colonne vertébrale, avec environ 10 cm de distance entre les deux électrodes, en veillant à ce que le bas des électrodes ne soit pas plus haut que le haut de vos fesses. Les câbles doivent pendre des électrodes.



câbles doivent être dirigés vers le haut.

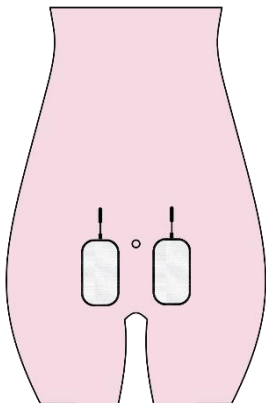


Précaution : Les électrodes auto-adhésives fournies sont destinées à être utilisées plusieurs fois par une seule personne. Ne prêtez jamais des électrodes usagées à d'autres personnes, ni n'utilisez vous-même des électrodes usagées.

16. NETTOYAGE & ENTRETIEN

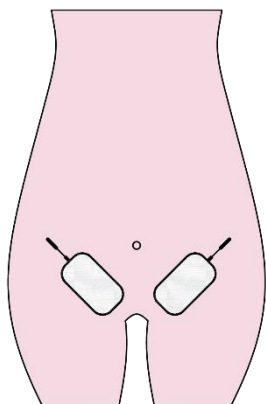
Sur le bas-ventre, à la vertical :

À proximité de l'aîne, placez les électrodes à la verticale, à environ 10 cm de distance. Les câbles doivent être dirigés vers le haut.



Sur le bas-ventre, en diagonal :

À proximité de l'aîne, placez les électrodes en forme de V, en ayant environ 10 cm de distance entre les extrémités inférieures des électrodes. Les



Il est important que la sonde soit nettoyée avant la première utilisation et après chaque utilisation. Nettoyez-la soit avec une lingette antibactérienne sans alcool comme les TensCare Wipes (voir **X-WIPES**), soit en la lavant à l'eau chaude savonneuse. Rincez à l'eau claire et séchez soigneusement, puis remettez l'appareil dans sa pochette de rangement. Ne pas immerger la sonde dans un liquide.


Nettoyez le boîtier et le câble de la même manière au moins une fois par semaine.

- Ne pas immerger votre **Unicare** dans l'eau.
- Ne pas utiliser d'autres solutions nettoyantes que celles ci-dessus.



17. COMPATIBILITE ELECTROMAGNETI-QUE

Les équipements de communication sans fil tels que les appareils en réseau sans fil à domicile, téléphones portables, téléphones sans fil et leur base, talkie-walkie peuvent affecter cet équipement et doivent rester à l'écart de l'appareil avec une distance $d = 30$ cm. (NB : Comme indiqué dans 5.2.1.1(f) of IEC 60601-1-2:2014 pour ME EQUIPMENT).

 **NB** : Pour une utilisation hospitalière, les tableaux EMC complets sont disponibles sur demande.

18. GESTION DES DÉCHETS D'ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES (DEEE)

Une des dispositions de la Directive Européenne 2012/19/EU prévoit que les appareils électriques et électroniques ne doivent pas être traités comme déchets domestiques et ne doivent pas être simplement jetés à la poubelle. Pour vous rappeler cette mesure, tous les produits concernés sont marqués par le pictogramme de la poubelle barrée, voir image ci-dessous.

Pour se conformer à cette directive, vous pouvez nous retourner votre appareil d'électrothérapie usagé afin de l'éliminer. Imprimez simplement un bon de retour prépayé depuis notre site web www.tenscare.co.uk, joignez-le au pli ou à l'emballage dans lequel vous placerez l'appareil, et postez-le. Lorsque nous recevons l'appareil, nous procéderons à la récupération des composants et minimiserons les effets négatifs sur l'environnement.



19. ACCESSOIRES

Estimation de la durée de vie

- L'appareil, y compris la batterie, sera souvent fonctionnel pendant plus de 5 ans, mais la garantie est de 2 ans. Les accessoires (câble, sonde et piles) ne sont pas couverts par la garantie.
- La durée de vie du câble dépend de son utilisation. Manipulez toujours le câble et les branchements avec soin. Nous recommandons de remplacer le câble régulièrement (environ tous les 6 mois).
- Remplacez la sonde tous les 6 mois environ afin d'assurer un niveau d'hygiène suffisant.

- Les électrodes auto-adhésives devraient durer pendant 12 à 20 applications, cela dépend du type de peau et de l'humidité.
- La batterie devrait durer au moins 15 heures à 50mA, 300µs, 50Hz.

Les sondes, les piles et les câbles sont disponibles chez votre fournisseur ou distributeur (voir au dos du livret). Pour être livré à domicile, vous pouvez commander chez TensCare par téléphone avec une carte bancaire ou sur le site internet de TensCare.

Les pièces suivantes peuvent être commandés sur le site internet de TensCare, www.tenscare.co.uk ou par téléphone +44(0) 1372 723434.

X-VPL	Sonde vaginale Liberty Loop (32 mm dia.)
E-CM5090	Lot de 2 électrodes (50x90 mm)
E-696SS	Lot de 4 électrodes hypoalergéniques carrées (50X50 mm)
X-VP	Sonde vaginale Liberty (28 mm dia.)
X-VPM	Sonde vaginale Liberty Plus (32 mm dia.)

X-VPG	Sonde vaginale en or (26 mm dia.)
L-CPT	Câble 1,25 m de long
K-GO	Go Gel, lubrifiant à base d'eau
X- BC-UR	Clip ceinture
X-WIPES	Lot de 30 lingettes antibactériennes sans alcool
X-UNICH	Adaptateur de charge (UK/EU)



Précaution : Utilisez uniquement la sonde/ électrodes fournie avec l'appareil ou les remplacements ci-dessus. La performance pourrait être modifiée avec d'autres sondes/ électrodes.



Avertissement : Ne pas utiliser de lubrifiant à base de silicone ou hybride (mélange d'eau et de silicone).

20. GARANTIE

Cette garantie s'applique uniquement à l'appareil. La sonde, les électrodes, le adaptateur de charge ou le câble de raccordement ne sont pas couverts.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE PRODUIT



Cet article est garanti comme étant sans défaut fournisseur pendant 2 ans à partir de la date d'achat.

Cette garantie est annulée si le produit est modifié ou altéré, a été sujet à une utilisation détournée ou abusive ; endommagé lors d'un transport ; manipulé sans précaution ; est tombé ; si des mauvaises piles ont été insérées ; si l'appareil a été immergé dans l'eau ; si les dégâts sont apparus à cause d'un non-respect du mode d'emploi ; ou si des réparations ont été effectuées sans l'autorité de TensCare Ltd.

Nous réparerons, ou, à notre seule discrétion, remplacerons gratuitement toutes pièces nécessaires pour corriger le matériel ou la qualité du travail, ou remplacerons l'appareil complet et vous le renverrons pendant la garantie. Sinon, nous vous facturerons chaque réparation qui devra être effectuée après votre acceptation de la facture. Les bénéfices conférés par cette garantie sont en addition des autres droits et remèdes dans le respect du produit, qui figurent dans Consumer Protection Act 1987.

Nos produits sont distribués avec une garantie qui ne peut pas être exclus d'après UK Consumer Law. Vous avez le droit d'obtenir des réparations ou un remplacement

des produits si la qualité n'est pas acceptable.

Si nécessaire, nous vous fournirons des schémas de circuit, des listes de composants ou d'autres informations qui aideront le personnel de service autorisé à réparer l'appareil.

Avant de renvoyer l'appareil pour test

Avant de renvoyer votre appareil, veuillez prendre quelques minutes pour :

Lire le manuel d'utilisation, vérifier que vous avez suivi les instructions et vérifier les résolutions de problèmes.

Renvoyez votre appareil pour test

Si vous avez besoin de renvoyer l'appareil pour test pendant la période de garantie, envoyez la carte de garantie (à découper en page 125) et votre facture d'achat. Veuillez vérifier que toutes les informations nécessaires sont complétées avant de renvoyer l'appareil. Veuillez vérifier que vos coordonnées sont à jour et donner une brève description du problème.

Pour des raisons d'hygiène, merci de ne pas renvoyer d'électrodes usagées. Envoyez uniquement l'appareil et les câbles.



Veillez renvoyer l'appareil et la carte de garantie (page 125) à :

TensCare Ltd

PainAway House,
9 Blenheim Road,
Longmead Business Park,
Epsom, Surrey
KT19 9BE, Royaume-Uni

Pour toute information, n'hésitez pas à contacter notre équipe au numéro :

+44 (0) 1372 723 434.

21. RESOLUTION DE PROBLEMES

Si l'appareil ne fonctionne pas, veuillez effectuer les vérifications suivantes :

Problème	Causes possibles	Solution
Pas d'affichage	Batterie vide.	Chargez la batterie.
	Batterie endommagée.	Contactez le distributeur. Il n'y a pas de maintenance ou d'étalonnage autre que le remplacement des coussinets de gel et le chargement de la batterie. Ne modifiez pas l'appareil car cela peut réduire la sécurité ou l'efficacité.
Symbole batterie faible	Piles faibles.	Chargez la batterie.
Les boutons de contrôle ne fonctionnent pas	Le clavier est verrouillé.	Si LOCK apparaît à l'écran, appuyez et maintenez enfoncé le bouton ▼. Si LOCK n'apparaît pas, retirez les piles et insérez-les à nouveau.
Pas de sensation et LEADS apparaît à l'écran	Le Unicare possède un dispositif de sécurité qui ne permet pas à l'intensité de dépasser 20 mA si l'appareil détecte une erreur de connexion. Si une erreur de connexion est détectée, l'intensité chutera automatiquement à 0 mA et LEADS clignotera à l'écran. Ce dispositif de sécurité permet d'éviter toutes sensations désagréables lors d'une perte de contact entre la machine et la peau. Ceci permettra également	



	<p>d'éviter d'augmenter l'intensité jusqu'à un niveau élevé sans qu'il y ait un contact complet entre la machine et la peau.</p> <p>Une erreur de connexion peut se produire si :</p>	
	<p>1. Apparition d'une rupture dans l'un des deux câbles.</p>	<p>Si cela se produit, veuillez tester l'appareil en tenant la sonde dans votre main :</p> <p>i) Humidifiez votre main avec de l'eau et un peu de sel de table. Serrez la sonde fermement et vérifiez que votre peau couvre complètement les plaques métalliques de la sonde, puis augmentez l'intensité jusqu'à ce que vous commenciez à ressentir quelque chose. La plupart des gens commence à ressentir la stimulation dans leur main à environ 25 mA.</p> <p>ii) Si l'alarme LEADS clignote et que l'appareil ne vous permet de dépasser 20 mA. Les câbles ont besoin d'être remplacés.</p>
	<p>Si vous avez essayés le test ci-dessus et que vous ressentez des sensations lorsque la sonde dans votre main, il est possible que :</p> <p>2. La peau est sèche, ce qui signifie que la conductivité est réduite entre les plaques métalliques de la sonde et votre peau.</p>	<p>Si cela se produit, veuillez essayer de :</p> <p>i) Utilisez un lubrifiant à base d'eau tel que TensCare Go Gel (voir K-GO), qui permettra d'améliorer la conductivité.</p> <p>ii) Croisez et serrez les jambes afin d'augmenter la pression sur la sonde, ceci devrait améliorer la connexion. Si cela vous permet d'utiliser l'appareil correctement, vous devriez ressentir une amélioration de la connexion après quelques semaines. Si ce n'est pas le cas, il est possible que cet appareil ne soit pas approprié pour votre utilisation. Vous pouvez contacter votre médecin afin de discuter des options disponibles.</p> <p>iii) Des sondes et des tailles de sonde optionnelles sont disponibles. Voir les accessoires.</p>
<p>Pas de sensation et LEADS n'apparaît pas à l'écran</p>	<p>Le niveau d'intensité n'est pas assez élevé et/ou vous avez une sensibilité réduite dans la zone traitée.</p>	<p>v) Vérifiez que vous augmentez suffisamment l'intensité. La plupart des gens commence à ressentir la stimulation dans leur main à environ 25 mA. Lorsque la sonde est insérée, vous aurez sûrement besoin d'augmenter l'intensité à environ 40 à 60 mA. L'intensité maximale est 99 mA. Chaque personne est différente, donc continuez d'augmenter l'intensité jusqu'à ce que vous ressentiez la</p>



		stimulation. L'intensité augmente par petits pas de 1 mA. vi) Il est possible que vous ayez une sensibilité réduite à cause de nerfs honteux endommagés ou désensibilisés (ceci peut arriver lors d'un accouchement ou de certaines opérations chirurgicales. Consultez votre médecin.
Pas de sensation d'un côté de la sonde (ou électrode)	La position n'est pas optimale – a besoin d'être ajustée.	Le courant circule d'un côté de la sonde vers l'autre, il n'est donc pas possible qu'un côté « ne fonctionne pas ». Néanmoins, la sensation peut être plus ou moins forte selon la distance entre le nerf et le flux du courant, et aussi de la direction du flux par rapport à celle du nerf. Vous pouvez essayer d'ajuster la position de la sonde ou d'échanger le branchement des câbles dans la sonde.
Changement soudain de la sensation	Si vous déconnectez et reconnectez l'appareil quelques minutes plus tard, la stimulation semblera bien plus forte.	Retournez toujours l'intensité à zéro après avoir déconnecté le câble ou la sonde.

Le patient est l'opérateur désigné. Il n'y a pas de partie non-fonctionnelle pour l'utilisateur dans cet appareil, et aucune calibration n'est nécessaire.

Si les solutions ci-dessus ne suffisent pas à résoudre votre problème, ou si vous souhaitez reporter une opération ou un événement inopiné, appelez TensCare ou votre fournisseur ou distributeur (adresse au dos du livret).

Contactez le service client de TensCare au +44 (0) 1372 723 434. Notre personnel est entraîné pour vous assister pour la plupart des problèmes que vous pouvez rencontrer, sans qu'il y ait besoin de renvoyer l'appareil pour tests.

La réglementation européenne sur les dispositifs médicaux exige que tout incident grave survenu en rapport avec ce dispositif soit signalé au fabricant et à l'autorité compétente de votre pays. Vous trouverez leurs coordonnées à l'adresse suivante :




<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/36683/attachments/1/translations/en/renditions/pdf>



22. CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Forme d'onde	Rectangulaire asymétrique
Amplitude(charge>500 Ohm)	99.0 mA +/- 10%
Intensité maxi. (charge supérieure à 500 Ohm)	50V de zéro à un pic au travers de 500Ω Voltage constant de 470 à 1500 Ohm Courant constant de 160 à 470 Ohm
Fiche de sortie	Entièrement gainée
Canal	Un canal
Alimentation	Batterie lithium-ion intégrée Modele: YJ 523450-1000MaH Fabricante: YJ Power Group Limited Évaluations: 1000mAh, 3.7Wh, 3.7V
Poids	103g
Dimensions	120 x 60 x 20 mm
Classification de sécurité	Source d'alimentation interne
Version du logiciel	R1
Partie Appliquée	Electrode vaginale ou anale. Electrodes auto-adhésives en option.

Spécifications environnementales :

En fonctionnement	Limites de températures : 5 à 40°C Humidité : 15 à 90 % HR Pression atmosphérique : 700 à 1060 hPa
Stockage	Limites de températures : -10-+60°C (≤ 1 mois) -10-+45°C (≤ 3 mois) -10-+28°C (≤ 1 année) Humidité : 45 à 75% HR non condensé Pression atmosphérique : 700 à 1060 hPa
PARTIE APPLIQUEE DE TYPE BF 	Équipement qui fournit un certain degré de protection contre les chocs électriques, avec des parties isolantes. Indique que cet appareil a un contact conducteur avec le patient.
	Ce symbole sur l'appareil signifie « Lire attentivement la notice avant utilisation ».
IP22	Cet appareil médical n'est pas étanche contre l'eau et doit être tenu à l'écart de tout liquide.
	Respecte les directives EU WEEE.



Durée de contact : Au moins 10 minutes.



NB : Les spécifications électriques sont indicatives et sujettes à variation par rapport aux valeurs listées, en fonction de la tolérance de production normale d'au moins 5%.



NB : Au moins 30 minutes sont nécessaires pour que l'appareil se réchauffe/refroidisse à partir de la température de stockage minimale/maximale entre les utilisations jusqu'à ce qu'il soit prêt pour l'utilisation prévue.



VEUILLEZ CONSERVER CETTE CARTE DE GARANTIE.

**RENOYEZ UNIQUEMENT CETTE PARTIE LORSQUE VOUS RETOURNEZ UN ARTICLE
POUR REPARANTY SOUS GARANTIE.**



NOM/PRENOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____

NUMERO DE TELEPHONE : _____

ADRESSE E-MAIL : _____

MODELE DE L'APPAREIL : _____

DATE D'ACHAT : _____

ATTACHEZ UNE PREUVE DE L'ACHAT
NE RENVOYER PAS DE SONDE OU D'ELECTRODES

NOM DU DISTRIBUTEUR : _____

ADRESSE DU DISTRIBUTEUR : _____

CODE POSTAL DU DISTRIBUTEUR : _____

BREVE DESCRIPTION DU PROBLEME RENCONTRE : _____

**LA GARANTIE SERA ANNULEE SI LES INFORMATIONS CI-DESSUS NE SONT PAS
COMPLETEES OU SI ELLES SONT ERRONNEES.**



Sehr geehrter Kunde, sehr geehrte Kundin!

Vielen Dank, dass Sie sich für **Unicare** entschieden haben. TensCare steht für hohe Qualität und gewissenhaft getestete Produkte in den Bereichen Elektrotherapie, Muskelaufbau, Kontinenz-Management und Schmerzlinderung während der Geburt.

Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf. Beachten Sie die darin enthaltenen Informationen.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihr TensCare Team



INHALT

1. EINLEITUNG.....	130
2. VERWENDUNGS-ZWECK.....	131
3. UNICARE EIGENSCHAFTEN	131
4. BECKENBODEN-ÜBUNGEN.....	132
4.1. BECKENBODEN-MUSKELN.....	132
4.2. DURCHFÜHREN VON BECKENBODEN-ÜBUNGEN	134
5. FORMEN DER INKONTINENZ.....	135
6. REGELSCHMERZEN	136
7. WIE 'EMS' FUNKTIONIERT	137
8. WIE 'TENS' FUNKTIONIERT	138
9. KONTRAINDIKATIONEN, WARNUNGEN & VORSICHTSMASS-NAHMEN	140
10. INFORMATION ZU DEN PROGRAMMEINSTELLUNGEN	146
11. PROGRAMME	147
11.1. PROGRAMMEINSTELLUNGEN	147
11.2. VOREINGESTELLTE PROGRAMME	147
12. PACKUNGSINHALT.....	149
13. GERÄTEINFORMATION	150
13.1. TASTEN & BILDSCHIRM.....	150
13.2. BEDIENUNGSANLEITUNG.....	151
14. VORBEREITUNG UND VERWENDUNG DES UNICARE.....	153
14.1. LADEN DER BATTERIE	153
14.2. VERBINDUNGSKABEL	156
14.3. VORBEREITUNG DER BEHANDLUNG	156
14.4. BEHANDLUNG	157
14.5. NACH DER BEHANDLUNG.....	159
15. SCHMERZLINDERUNGSPROGRAMM	160
16. REINIGUNG	161
17. EMV	161
18. ENTSORGUNG VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKABFALL (WEEE).....	162
19. ZUBEHÖR	162
20. GARANTIE.....	163
21. FEHLERBEHEBUNG.....	165
22. ALLGEMEINE SPEZIFIKATIONEN	168



VERWENDETE SYMBOLE

	TYP BF AUFGEBRACHTES TEIL: bietet einen gewissen Schutz gegen elektrischen Schlag durch isoliertes Anwendungsteil. Zeigt an, dass dieses Gerät leitenden Kontakt mit dem Endverbraucher hat.
	Dieses Symbol am Gerät bedeutet, "Folgen Sie den Anweisungen in der Bedienungsanleitung".
	Temperaturbegrenzung: zeigt jenen Temperaturbereich an, welchem das medizinische Gerät ausgesetzt werden darf.
LOT	LOT Nummer: Die LOT-Nummer des Herstellers dient zur Identifikation des Geräts.
	Feuchtigkeitsbegrenzung: zeigt jenen Feuchtigkeitsbereich an, welchem das medizinische Gerät ausgesetzt werden darf.
SN	Seriennummer: Die Seriennummer des Herstellers dient zur Identifikation des medizinischen Geräts.
	Nicht im Hausmüll entsorgen.
REF	Katalognummer: Die Katalognummer des Herstellers dient zur Identifikation des Geräts.
	Begrenzung des Luftdrucks: zeigt jenen Bereich des Luftdrucks an, welchem das medizinische Gerät ausgesetzt werden darf.
	Hersteller symbol
	Herstellungsdatum: Kennzeichnet das Datum, an dem das Gerät hergestellt wurde. Dies ist in der Seriennummer des Geräts enthalten (normalerweise auf der Rückseite des Geräts). "E/Jahr/Nummer" (JJ/123456) oder "E/Monat/Jahr/Nummer" (MM/JJ/123456).
CE 0197	CE-Zeichen
MD	Medizinprodukt
	Dieses medizinische Gerät ist für den Heimgebrauch geeignet.



IP22

Dieses medizinische Gerät ist nicht wasserfest und sollte vor Feuchtigkeit geschützt werden.

Die erste Kennziffer 2: Geschützt gegen den Zugang zu gefährlichen Teilen mit einem Finger. Der gegliederte Prüffinger, Ø 12 mm, 80 mm Länge, muss ausreichenden Abstand zu gefährlichen Teilen haben. Geschützt gegen feste Fremdkörper Ø ≥ 12,5 mm.

Die zweite Kennziffer (2): Geschützt gegen vertikal fallende Wassertropfen, wenn das Gehäuse bis zu 15° geneigt ist. Senkrecht fallende Tropfen dürfen keine schädlichen Wirkungen haben, wenn das Gehäuse bis zu 15° aus seiner bestimmungsgemäßen Gebrauchslage geneigt wird.



Hinweis wird verwendet, um Informationen und Empfehlungen darzulegen.



Warnung wird verwendet, wenn ein Nichteinhalten der Bedienungsanleitung zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen kann.



Vorsicht wird verwendet, wenn ein Nichteinhalten der Bedienungsanleitung zu leichten oder mittelschweren Verletzungen oder zu einem Schaden am Gerät oder anderem Eigentum führen kann.



Eine **Kontraindikation** wird angewendet, wenn ein Gerät nicht verwendet werden sollte, da das Verwendungsrisiko vorhersehbare Vorteile deutlich überwiegt und zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen kann.



1. EINLEITUNG

Gerätebeschreibung & Gestaltprinzipien

Unfreiwilliger Harnverlust und Inkontinenz sind Probleme, die sowohl Männer als auch Frauen betreffen und zu langfristigen gesundheitlichen Beschwerden führen können. Beckenbodenübungen werden bereits seit langer Zeit als eine wirksame Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Inkontinenz und Beckenbodenschwäche eingesetzt.

Der **Unicare** ist ein Muskelstimulator, der zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur eingesetzt wird. Das Gerät sendet eine sanfte Stimulation (ähnlich den natürlichen Nervenimpulsen), mittels einer Edelstahl-Vaginalsonde, direkt an die Beckenbodenmuskulatur. Diese Signale führen zu einer Kontraktion des Beckenbodenmuskels. Dies ist besonders dann hilfreich, wenn Sie vergessen haben, wie sich ein angespannter Beckenboden anfühlt. Sie können das Gerät auch anwenden, um Ihren Beckenboden erneut in Form zu bringen. Der **Unicare** kann Sie dabei unterstützen Ihren Beckenboden zu stärken und so Kontrolle über Ihren eigenen Körper zu erlangen. Es ist eine großartige Ergänzung zum herkömmlichen Beckenbodentraining.

Zusätzlich bietet der **Unicare** Regelschmerzlinderer eine medikamentenfreie Linderung von Regelschmerzen. Regelschmerzen (Dysmenorrhoea) sind ein weitverbreitetes Problem, das 40-90% aller Frauen betrifft. Sie können sich stark auf die Lebensqualität auswirken und zu Abwesenheiten von der Arbeit und der Schule führen.

Falls Sie sich bezüglich der Schmerzursache nicht sicher sind, sollten Sie vorher medizinischen Rat einholen, um diese festzulegen und die richtige Behandlungsmethode für sie zu finden.

Der **Unicare** kann bei folgenden Beschwerden eingesetzt werden:

- **Harn- und Stuhlinkontinenz:** Einschließlich Stress-, Drang- und Mischformen sowie Harninkontinenz bei Männern nach einer Prostatektomie. Zusätzlich kann durch den Aufbau des Beckenbodenmuskels Ihr Sexualleben verbessert werden.
- Die Analstimulation kann auch Männern helfen, die ansonsten keine Kegel-Übungen ausführen können, um ihren Beckenboden zu stärken. Das Training der Beckenbodenmuskulatur wird empfohlen, um sich von einigen Ursachen der erektilen Dysfunktion zu erholen. Es ist jedoch nicht beabsichtigt, medizinische Probleme zu



behandeln, und Ihr erster Schritt bei der Entscheidung über eine geeignete Therapie sollte darin bestehen, Ihren professionellen medizinischen Berater zu konsultieren.

- **Menstruationsbeschwerden:**
primären
Menstruationsbeschwerden
(Dysmenorrhoea) und
sekundären
Menstruationsbeschwerden, wie
etwa Endometriose, Myome oder
Beckenentzündungskrankheit

2. VERWENDUNGS-ZWECK



Der **Unicare** ist ein medizinisches Gerät, welches für den Heimgebrauch entwickelt wurde, um Symptome von Harn- und/oder Stuhlinkontinenz; und also die Symptome von primären Menstruationsbeschwerden (Dysmenorrhoea) zu behandeln. Das Gerät ist für jeden Anwender geeignet, der dieses bedienen und die Bedienungsanleitung verstehen kann.

Der **Unicare** könnte ebenfalls helfen, die Schmerzen von sekundären Menstruationsbeschwerden zu lindern, wie etwa Endometriose, Myome oder Beckenentzündungskrankheit.

Verwenden Sie das Gerät zu keinem anderen als dem ursprünglich vorgesehenen Zweck.



Warnung: Zur Anwendung bei Kindern ohne ärztliche Aufsicht NICHT geeignet.

3. UNICARE EIGENSCHAFTEN

- **Einkanal**

Einkanal-Gerät zur Behandlung von Symptomen der Harninkontinenz, mittels einer Sonde mit Biofeedbackzeiger.

- **Angenehme Stimulation**

Sanfte Stimulation mit sanften Anpassungseinstellungen für unterschiedliche Intensitätsstufen, 1mA pro Stufe.

- **5 voreingestellte Programme**

EMS Programme inkludieren Stress (STRES), Drang (URGE), Misch (MIXED) und Straffen (TONE) und zusätzliche TENS Programme zur Linderung von Menstruationsbeschwerden.

- **Speicher**

3 Funktionen: Programmspeicher (beginnt automatisch mit dem zuletzt benutzten Programm), Dauer der Anwendung und durchschnittlich verwendete Stärke.



- **Behandlungsdauer**

Die Behandlungsdauer wurde standardmäßig auf 20 Minuten festgelegt, um sicherzustellen, dass der Beckenbodenmuskel nicht überanstrengt wird. Diese Funktion kann jedoch manuell verändert werden (Durchgehend, 10, 20, 30, 45, 60 oder 90 min.).

- **Erkennung eines offenen Stromkreises**

Die Intensität wird automatisch auf null zurückgesetzt und am Bildschirm leuchtet das Wort 'LEADS' auf, wenn sich die Verbindung löst.

- **Automatische Tastensperre**

Die automatische Tastensperre verhindert, dass ungewollte Einstellungsänderungen durchgeführt werden.

- **Großer LCD-Bildschirm**

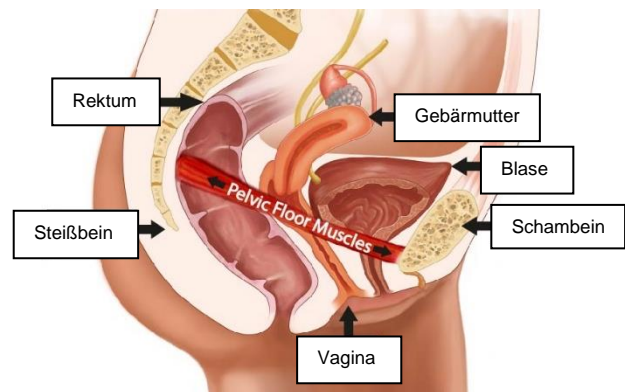
Klare Darstellung der Funktionen, der Programme und der verwendeten Intensität.

4. BECKENBODEN-ÜBUNGEN

4.1. BECKENBODEN-MUSKELN

Der Beckenboden besteht aus Muskellagen, die den Darm, die Blase, die Harnröhre und den Uterus stützen. Dies kann mit der Form einer Hängematte oder dem Boden und den Seiten einer Schüssel verglichen werden. Die Muskeln ziehen sich

vom Schambein an der Vorderseite, bis zum Ende der Wirbelsäule (Steißbein) an der Hinterseite.



Der Beckenboden:

- Hilft dabei die Bauch- und Beckenorgane zu stützen.
- Stützt und stabilisiert die Wirbelsäule gemeinsam mit den Bauch- und Rückenmuskeln.
- Bei Frauen:
 - Stützt das Baby während der Schwangerschaft.
 - Ist am Geburtsvorgang beteiligt.

Beckenbodenmuskeln sind zusätzlich für die sexuelle Funktion bei.

- Bei Frauen kann ein gewolltes Zusammenziehen des Beckenbodens zu angenehmen sexuellen Empfindungen und Erregung führen.

Beckenbodenmuskeln können jedoch mit der Zeit schwächer werden. Wenn sich Ihre Beckenbodenmuskeln dehnen oder



geschwächt werden, ist es möglich, dass Ihre Beckenorgane nicht mehr ausreichend gestützt werden und Sie dadurch die Kontrolle über Ihre Blase und Ihren Darm verlieren.

Bei einigen Frauen kann es auch vorkommen, dass die Beckenbodenmuskeln zu straff werden. Dieser Zustand tritt zwar weniger häufig auf, kann jedoch zu Beckenschmerzen und einer erschwerten Blasen- und Darmentleerung führen.

Häufige Symptome, die Anzeichen für Beckenbodenprobleme sein können.

- Unbeabsichtigtes Harnlassen beim Sport, Lachen, Husten oder Niesen.
- Starker Drang auf die Toilette gehen zu müssen oder es nicht rechtzeitig auf die Toilette zu schaffen.
- Ständiger Drang auf die Toilette gehen zu müssen.
- Schwierigkeiten beim Entleeren der Blase und des Darms.
- Das Verlieren der Blasen- und Darmkontrolle.
- Blähungen
- Schmerzen im Beckenbereich
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Prolaps

Bei Frauen kann sich dies wie eine Ausbeulung in der Vagina anfühlen. Dieses Gefühl wird häufig mit den Worten „Schwere“, „Unbehagen“, „Ziehen“, „Schleifen“ oder „Fallen“

beschrieben. Die Ursache dafür ist, dass ein oder mehrere Beckenorgane (Blase, Darm oder Uterus) in die Vagina abrutschen. In Großbritannien tritt dies bei ca. 40% der Frauen auf. Die Symptome werden gegen Ende des Tages verstärkt und wenn keine Behandlung erfolgt verschlechtert sich dieser Zustand mit der Zeit.

Bei Männern kann sich dies wie eine Ausbeulung im Rektum anfühlen. Oft kommt es vor, dass die betroffene Person das Gefühl hat den Darm entleeren zu müssen, obwohl dies nicht der Fall ist.

Wie jeder andere Muskel im Körper kann auch der Beckenboden mit regelmäßigem Training gestärkt werden. Dies führt zu einer besseren Stütze der Beckenorgane, verbessert die Blasen- und Darmkontrolle und kann verhindern, dass unbeabsichtigt Harn und Stuhl abgelassen werden.

Das Risiko eines Prolapses kann so reduziert werden. Zusätzlich kann die die Erholungsphase nach einer Geburt oder chirurgischen gynäkologischen Eingriffen verbessert werden. Auch Ihre sexuelle Lust kann so gesteigert werden. Ein Inkontinenzberater kann Sie darüber informieren, wie Beckenbodenübungen richtig durchgeführt werden.



Bereits die tägliche Durchführung nur weniger Beckenbodenübungen kann eine Blasenschwäche verbessern und einem Prolaps vorbeugen. Dadurch können etwaige Spätfolgen verringert werden.

4.2. DURCHFÜHREN VON BECKENBODEN-ÜBUNGEN

Es wird empfohlen Beckenbodenübungen (auch Kegelübungen genannt) in Ihren Tagesablauf einzubauen.

- 1) Kegelübungen können zu jederzeit und fast überall diskret durchgeführt werden; Sie können die Übungen im Bett liegend, beim Computer sitzend oder auf den Bus wartend durchführen. Sie sollten eine Routine entwickeln, damit Sie die Übungen jeden Tag zur selben Zeit durchführen können.
- 2) Zu allererst ist es wichtig, dass Sie Ihren Beckenboden selbst lokalisieren und trainieren können. Hier werden einige Techniken beschrieben, die Ihnen dabei helfen dies zu erreichen: Führen Sie ein oder zwei saubere Finger in Ihre Vagina ein und spannen Sie dann die umgebenden Muskeln an. Ziehen Sie diese nun nach oben in Richtung des Nabels. Dies sollte sich wie ein Zusammenziehen und Heben des Muskels anfühlen.

Sie können auch versuchen den Harn während des Wasserlassens zu stoppen und zurück zu halten. Wenn Sie dies erfolgreich durchführen, dann können Sie sicher sein, dass Sie den richtigen Muskel trainieren.



Hinweis: Diese Techniken sind nur dafür gedacht, die richtigen Muskeln zu lokalisieren. Es ist besonders wichtig darauf zu achten, Ihre Blase vor dem Durchführen der Übungen zu entleeren.

- 3) Erinnern Sie sich an die ziehende und hebende Bewegung, wenn Sie nun Ihren Beckenboden selbstständig trainieren. Versuchen Sie während der Übungen die Muskeln in Ihrem Bauch, Ihren Beinen oder im Gesäß nicht anzuspannen und normal weiter zu atmen.
- 4) Versuchen Sie jede Anspannung 3-5 Sekunden lang zu halten und entspannen Sie sich danach. Sie sollten dabei ein Gefühl des „Loslassens“ verspüren. Ruhen Sie nun für fünf Sekunden und wiederholen Sie danach die Übung.
- 5) Versuchen Sie die Übung 10-mal durchzuführen.
- 6) Wiederholen Sie diesen Zyklus 4-5-mal täglich.
- 7) Über einen längeren Zeitraum hinweg können Sie die Anspannungszeit auf 10 Sekunden erhöhen. Bitte



vergessen Sie dabei nicht, sich auch zwischen den Übungen länger zu entspannen.

i Hinweis: Es ist wichtig, dass Sie die Übungen richtig durchführen. Qualität vor Quantität. Eine starke Anspannung ist besser als viele schwache Übungen.

Wenn es Ihnen anfangs schwer fällt die Muskeln zumindest drei Sekunden lang anzuspannen, dann versuchen Sie die Übung solange als möglich durchzuhalten. Je öfter Sie trainieren, desto stärker werden Ihre Muskeln und mit der Zeit wird Ihnen eine längere Anspannung leichter fallen.

Sie können die Kegelübungen auch mit dem **Unicare** kombinieren, um so ein besseres Gefühl für Ihren Beckenboden zu entwickeln. Sie können dabei den Biofeedbackzeiger verwenden und so überprüfen, ob Sie die Beckenbodenübungen richtig durchführen.

- Wenn Sie die Übung richtig durchführen, dann bewegt sich der Zeiger nach unten.
- Wenn Sie die Übung falsch durchführen, dann bewegt sich der Zeiger nach oben.



5. FORMEN DER INKONTINENZ

Es gibt drei Formen der Inkontinenz: Stress-, Drang- und Mischinkontinenz.

Stressinkontinenz

Diese Form der Inkontinenz ist gekennzeichnet durch ungewollten Harnverlust, hervorgerufen durch Husten, Niesen, Lachen oder durch plötzliche Bewegungen. Diese Form tritt häufig bei Frauen auf, die bereits eine natürliche Geburt erfahren haben. Stressinkontinenz tritt dann auf, wenn der Blasenhalshals und andere Mechanismen, die den Harn in der Blase halten, nicht angemessen funktionieren. Die häufigste Ursache dafür ist ein schwacher Beckenboden.

Dranginkontinenz

Gekennzeichnet durch eine überaktive Blase. Eine Person verspürt den starken und plötzlichen Drang zur Toilette gehen zu müssen, kann aber den Harn nicht immer halten. Oft müssen betroffene Personen so häufig die Toilette aufsuchen, dass dies zur Belastung wird.

Mischinkontinenz

Ist eine Kombination aus Stress- und Dranginkontinenz.



Chronische Beckenschmerzen

Dies kann unterschiedliche Ursachen haben: Vulvodynie, Beckensymphyse oder Interstitielle Zystitis. Eine niederfrequente Stimulation setzt Endorphine frei – das natürliche Schmerzmittel des Körpers – und lindert so die Schmerzen ohne Nebenwirkungen.

6. REGELSCHMERZEN

Schmerzhafte Perioden sind häufig bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen vorzufinden.

Die meisten Frauen haben Beschwerden während der Periode. Die Schmerzen sind zwar oft leicht, doch bei circa 5 von 10 Frauen sind sie so stark, dass sie sich auf alltägliche Aktivitäten auswirken. Sie könnten so heftig werden, dass es nicht mehr möglich ist, zur Schule oder auf die Arbeit zu gehen.

Regelschmerzen werden allgemein in zwei Kategorien eingeteilt: **primäre Dysmenorrhoea** und **sekundäre Dysmenorrhoea**.

Primäre Dysmenorrhoea hat keine bestimmte Ursache und ist doch die häufigste Art schmerzhafter Perioden, die 9 von 10 Frauen betrifft. Sie tritt selbst dann auf, wenn kein zugrundeliegendes Problem mit dem Mutterleib (Uterus) oder dem Becken vorliegt. Das Hauptsymptom sind krampfartige Schmerzen im Unterleib; in manchen Fällen

strahlen sie bis in den unteren Rücken oder in den oberen Teil der Beine aus. Die Schmerzen sind in den ersten Jahren nach Beginn der Periode für gewöhnlich am schlimmsten, neigen aber dazu, sich mit dem Alter oder nach Geburt eines Kindes abzuschwächen.

Sekundäre Dysmenorrhoea ist weniger häufig und tritt wahrscheinlicher bei Frauen im Alter von 30 bis 50 auf. Sie wird durch eine bestimmte zugrundeliegende Krankheit ausgelöst, etwa einer Endometriose (wenn Zellen, die normalerweise den Uterus auskleiden, an anderen Körperstellen gefunden werden - normalerweise in den Eierstöcken und den Eileitern). Auch in diesem Fall ist das Hauptsymptom krampfartiger Schmerz im Unterleib während der Periode. Bei manchen Frauen mit sekundärer Dysmenorrhoea beginnt der Schmerz mehrere Tage vor der Periode und hält während der gesamten Regel an. (Bei primärer Dysmenorrhoea ist das untypisch.)

Bei sekundärer Dysmenorrhoea sind folgende weitere Symptome typisch - zum Beispiel:

- Unregelmäßige Perioden.
- Blutungen zwischen Perioden.
- Schmerzen zwischen Perioden.
- Stärkere Blutungen als zuvor.
- Scheidenausfluss.
- Schmerzen beim Verkehr.
- Schmerzen im After.

Sekundäre Dysmenorrhoea könnte als Folge auftreten von:



- Endometriose/ Adenomyose.
- Beckenentzündungskrankheit.
- Myome, da diese mit starken Menstruationsblutungen in Verbindung stehen.
- Briden.
- Entwicklungsstörungen.

Konsultieren Sie Ihren Gesundheitsfachmann, falls Sie unter einem oder mehreren der oben genannten Symptome leiden.

7. WIE 'EMS' FUNKTIONIERT

E.M.S. steht für elektrische Muskelstimulation und wurde bereits erfolgreich in der medizinischen Rehabilitation und beim Training für Wettbewerbssportarten eingesetzt. EMS erzeugt intensive und wirksame Muskelkontraktionen.

EMS wird schon seit langem erfolgreich in der Rehabilitation eingesetzt, um Muskel-Skelett-Probleme und Beckenbodenschwäche zu behandeln. Die elektrische Stimulation eines intakten peripheren Nervensystems kann, bei Patienten mit eingeschränkter oder verloraener Fähigkeit zur freiwilligen Muskelaktivität, motorische Reaktionen erzeugen.

EMS sollte immer in Ergänzung mit andern physiotherapeutischen Behandlungen und aktivem Training wie Beckenbodenübungen,

durchgeführt werden. (siehe Abschnitt 4.2.).

Vorteile von EMS

Kann die erfolgreiche Durchführung des Trainingsprogramms beschleunigen. Es handelt sich um eine einfache und passende Methode, die sowohl im klinischen Umfeld als auch für den Heimgebrauch geeignet ist.

Wie EMS funktioniert

Elektrische Muskelstimulation kann Frauen und Männer gleichermaßen darüber aufklären, wo sich der Beckenboden befindet und wie sich richtig durchgeführte Beckenbodenübungen anfühlen. Elektrische Beckenbodenübungen (PFE) bieten eine nicht-invasive Alternative, um Muskelkontraktionen im Beckenbodenbereich zu erreichen. Diese werden durch eine sanfte Stimulation des Beckenbodens ausgelöst. Erreicht wird dies durch die Verwendung einer diskreten Sonde oder Elektroden die in der Nähe jener Nerven angebracht werden, die den Beckenboden kontrollieren. Der Strom fließt durch die Nervenfasern, die für eine Muskelkontraktion verantwortlich sind. Elektrische Stimulation (EMS) aktiviert den Muskel auf künstliche Weise und hilft dabei die eigene Muskelkontrolle zurück zu erlangen. Dadurch wird, bei regelmäßigem Training, die



Stärke des Muskels wieder aufgebaut.

Bei der Dranginkontinenz funktionieren die Beckenbodenübungen auf eine andere Weise. Die elektrische Stimulation soll Ihren Blasenmuskel beruhigen und nicht den Beckenboden trainieren. Unicare verwendet hierzu eine niedrige Frequenz, welche die Freisetzung von Endorphinen fördert und unfreiwillige Kontraktionen des Blasenmuskels (Detrusor) reduziert.

Unterschiedliche Frequenzen haben unterschiedliche Wirkungen. Niedrige Frequenzen (1-10 Hz) in Verbindung mit langer Impulszeit haben eine erfrischende und entspannende Wirkung. Die Durchblutung im Behandlungsbereich wird angeregt und die Entfernung von Stoffwechselendprodukten wird gefördert (Lymphdrainage). Der Sauerstofftransport zum Muskel wird erhöht.

Im Gegensatz dazu, kann eine schnelle Abfolge an Kontraktionen bei mittlerer Frequenz (20-50 Hz) eine hohe Belastung des Muskels bewirken und so die Muskelstruktur fördern.

Jedes voreingestellte Programm hat eine spezifische Frequenz und Impulsbreite, die die besten Ergebnisse für die jeweilige Form von Inkontinenz bieten.

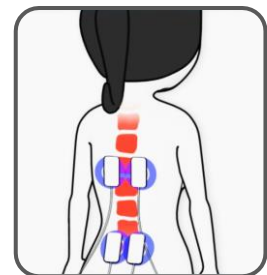
8. WIE 'TENS' FUNKTIONIERT

T.E.N.S steht für transkutane elektrische Nervenstimulation. TENS stimuliert Ihre körpereigenen und natürlichen Abwehrkräfte gegen Schmerzen – Ihre Endorphine. TENS ist vollkommen sicher und wurde bereits von tausenden schmerzgeplagten Patienten erfolgreich eingesetzt.

TENS stimuliert Ihren Körper sanft durch die Haut und wirkt so ZWEIFACH:

Schmerzpforte

TENS stimuliert die sensorischen Nerven, welche die Berührungs- und



Temperatursignale weiterleiten. Diese Nerven laufen zu den gleichen Verbindungspunkten in der Wirbelsäule als jene Nerven, welche die Schmerzsignale weiterleiten. Durch ein starkes sensorisches Signal werden die Schmerzsignale, die über die Wirbelsäule an das Gehirn übertragen werden, blockiert. Dieser Vorgang ist bekannt als „Schmerzpforte schließen“ und tritt rasch nach dem Einschalten der Maschine ein. Wenn die Schmerzpforte offen ist, erreichen die Schmerzsignale unser Gehirn und wir empfinden Schmerz. Ist die



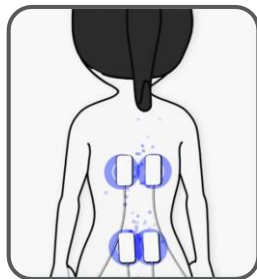
Schmerzpforte jedoch geschlossen, gelangen die Schmerzsignale nicht an unser Gehirn und wir empfinden keinen Schmerz.

Weithin wird angenommen, dass die Schmerzlinderung durch TENS ähnlich verläuft wie das Sprichwort, 'den Schmerz wegreiben', beschreibt. Die Schmerzpforte kann durch ein Reiben der Haut geschlossen werden, da dadurch Mechanorezeptoren aktiviert werden.

Wissenschaftlich gesehen funktioniert die Schmerzpforte durch die Freisetzung von Chemikalien in den Synapsen auf Höhe der Wirbelsäule, die eine Übertragung des Schmerzsignals verhindern.

Endorphin-Freisetzung

Bei niedriger Frequenz und leicht erhöhtem Ausstoß, bringt TENS die motorischen Nerven dazu



kleine wiederholte Muskelkontraktionen zu erzeugen. Dies wird vom Gehirn als Training wahrgenommen und fördert die Freisetzung von Endorphinen – die körpereigene Schmerzabwehr. Die Schmerzlinderung wird langsam aufgebaut und erreicht nach ca. 40 Minuten den Höhepunkt. Dieser Zustand kann noch einige Stunden nach Abschalten des Geräts anhalten.

Wenn Sie TENS verwenden, können Sie eine erhebliche Schmerzlinderung und möglicherweise vollkommene Schmerzfreiheit erreichen.

- TENS ist bei vielen unterschiedlichen Schmerzursachen wirksam.
- TENS-Geräte können Schmerzen in Muskeln, Gelenken und Nerven lindern.
- TENS kann zur Linderung von Muskel-Skelett-Schmerzen wie chronische Rückenschmerzen oder Arthritis in den Kniegelenken, eingesetzt werden. Zusätzlich wird TENS in den Anfangsstadien der Geburt eingesetzt (siehe **perfect mamaTENS** und **perfect mama+**), speziell dann, wenn sich die werdende Mutter für eine Hausgeburt entschieden hat.
- TENS kann auch verwendet werden, um viele Arten von Schmerzen zu behandeln, wie zum Beispiel, Periodenschmerzen und Endometriose, Zystitis, Sportverletzungen, Fibromyalgie und Neuralgie, Plantarfasziitis, postoperative Schmerzen, Kiefergelenkstörung, diabetische Neuropathie, Osteoarthritis und manchmal nicht schmerzhaft Beschwerden wie zum Beispiel Reisekrankheit.
- Wenn Sie Niedrigfrequenz-Programme (<10 HZ) an Akupunkturpunkten anwenden, kann dies einen ähnlichen Effekt



auslösen wie die Akupunktur selbst.

- Wenn Sie TENS zur Bekämpfung von neurogenen Schmerzen (verursacht durch entzündete Nerven) einsetzen (z.B. Gürtelrose und Neuralgie), dann kann es vorkommen, dass TENS die Schmerzen am Beginn der Behandlung etwas verschlechtert. Wir empfehlen deshalb, dass Sie TENS für solche Erkrankungen nur unter ärztlicher Aufsicht anwenden.
- TENS kann auch über einen längeren Zeitraum bedenkenlos angewendet werden. Sobald die Wirkung nachlässt (Gewöhnungseffekt), sollten Sie das Gerät für ca. eine Stunde ausschalten, damit sich Ihre Nerven erholen können. Wenn Sie eine Einstellung, die Muskelkontraktionen erzeugt, länger als 40 Minuten durchgehend anwenden, kann dies einige Stunden später zu Muskelschmerzen führen.

9. KONTRAINDIKATIONEN, WARNUNGEN & VORSICHTSMASSNAHMEN



KONTRAINDIKATIONEN:

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie schwanger sind. *Es ist nicht erwiesen, ob elektrische Stimulation*

die Entwicklung des Fötus beeinträchtigt.

Verwenden Sie das Gerät NICHT mit optionalen Elektrodenpads, wenn Sie einen Herzschrittmacher haben (oder wenn Sie ein Herzrhythmusproblem haben) oder mit elektronischen medizinischen Geräten. Die Verwendung dieses Geräts mit elektronischen medizinischen Geräten kann zu Fehlfunktionen des Geräts führen. Die Stimulation in unmittelbarer Nähe eines implantierten Geräts kann einige Modelle beeinträchtigen.

Verwenden Sie das Gerät NICHT nach einer Beckenoperation oder einer vaginalen Entbindung, bis Sie vollständig geheilt sind. *Die Stimulation kann den Heilungsprozess beeinträchtigen.*

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Anzeichen einer Harnwegsinfektion, Scheideninfektion oder lokalen Verletzung vorliegen. *Das Einführen der Sonde kann empfindliches Gewebe reizen.*

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Ihre Empfindung im Beckenbereich eingeschränkt ist. *Es kann sein, dass Sie dadurch die Intensität nicht sicher einschätzen können.*

Verwenden Sie das Gerät nicht an Körperteilen, die nicht in dieser Gebrauchsanweisung angegeben sind. Die Anwendung an Brust oder Hals kann das Herz oder implantierte



Geräte beeinträchtigen und die Anfallsschwelle beeinflussen. Dies kann sich auch auf die vom Körper verwendeten Überwachungsgeräte auswirken.



WARNUNGEN:

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es Ihnen nicht möglich ist die Vaginal- oder Analsonde angemessen einzuführen. Wenn Sie an einem schweren Prolaps leiden oder Sie das Einführen der Sonde als unangenehm empfinden, sollten Sie sich vor der Anwendung mit Ihrem Arzt beraten.

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie Auto fahren, Hochleistungsgeräte bedienen oder während anderer Tätigkeiten, die volle Muskelkontrolle verlangen. *Lose Elektroden, beschädigte Kabel oder plötzliche Veränderungen des Hautkontakts können zu kurzen ungewollten Muskelzuckungen führen.*

Verwenden Sie das Gerät nicht, um nicht diagnostizierte Schmerzen zu lindern. *Dies kann eine korrekte Diagnose der Schmerzen verzögern.*

Verwenden Sie das Gerät NICHT an einem Bereich mit aktiver oder mutmaßlicher *Krebserkrankung* oder auf Bereichen mit nicht diagnostizierten Schmerzen, wenn Ihre Krankengeschichte Krebs aufweist. *Stimulation direkt durch einen bösartigen Tumor sollte*

vermieden werden, da dies zu einem Wachstum und der Verbreitung der Krebszellen führen kann.

KEINE Elektroden in der Nähe des Thorax **verwenden**, da dies das Risiko von Herzflimmern erhöhen kann.

Verwenden Sie KEINE optionalen Elektroden an der Vorderseite des Halses. Die Stimulation an der Vorderseite des Halses kann Ihre Herzfrequenz beeinflussen oder eine Kontraktion des Halses verursachen.

Verwenden Sie das Gerät NICHT optionalen Elektroden auf der Brust. *Eine sehr starke Stimulation über die Brust kann eine zusätzliche Herzfrequenz verursachen und / oder Rhythmusstörungen Ihres Herzens führen, die tödlich sein können.*

Verwenden Sie Unicare **NICHT** gleichzeitig mit diagnostischen/therapeutischen Hochfrequenz-Krankenhausgeräten verwenden. Andernfalls kann es zu Verbrennungen an der Stelle der Elektroden und zu möglichen Schäden am Gerät kommen.

Verwenden Sie Unicare **NICHT** in der Nähe der Brust, da das Einleiten von elektrischem Strom das Risiko von Flimmern erhöhen kann.

Die Stimulation sollte nicht über oder durch den Kopf, direkt auf die Augen, den Mund bedeckend, an der Vorderseite des Halses (insbesondere die Halsschlagader) oder über Elektroden, die auf dem



oberen Rücken oder über das Herz gelegt werden, erfolgen.

Verwenden Sie Unicare **NICHT** in unmittelbarer Nähe (z.B. 1 m) zu einer Kurzwelle oder Mikrowelle, da dies zu Instabilität im Stimulatorausgang führen kann.

Verbinden Sie Unicare **NICHT** mit Geräten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind.

Verwenden Sie KEIN anderes Ladegerät als das mitgelieferte. Die Verwendung anderer Ladegeräte kann gefährlich sein.

Verwenden Sie das Gerät **NICHT** während des Ladevorgangs.



VORSICHT

Vorsicht ist geboten, wenn Sie eine Blutungsstörung haben, da eine Stimulation den Blutfluss in die stimulierte Region erhöhen kann.

Vorsicht: Wenn Sie an Epilepsie leiden oder bei Verdacht auf Epilepsie, sollten Sie das Gerät mit Vorsicht benutzen, da eine elektrische Stimulation die Anfallsschwelle beeinträchtigen kann.

Vorsicht: Wenn Sie, über am Körper befestigte Elektroden, mit einem Überwachungsgerät verbunden sind, ist bei der gleichzeitigen Anwendung des Geräts besondere Vorsicht geboten. *Es kann dadurch*

zu Signalstörungen des Überwachungsgeräts kommen.

Vorsicht: Dieses Gerät sollte nicht von Personen verwendet werden, welchen es nicht möglich ist den Inhalt der Bedienungsanleitung zu verstehen. Dies schließt Personen mit kognitiven Einschränkungen ein; d.h. Alzheimer oder Demenz.

Vorsicht: Das Einführen einer Vaginal- oder Analsonde ist unpassend für die Verwendung an Kindern ohne ärztliche Aufsicht.

Vorsicht: Nicht geeignet für Kinder unter 5 Jahren. *Langes Kabel – Strangulierungsgefahr bei Kindern.*

Vorsicht: Seien Sie besonders achtsam, wenn Sie den **Unicare** auf hoher Intensität verwenden. Eine längere Anwendung des Geräts auf hoher Stufe kann zu Muskelverletzungen oder Gewebeentzündungen führen.

Vorsicht: Es gibt keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Änderungen an diesem Gerät sind nicht erlaubt.

Vorsicht: Nicht zur Verwendung in einer sauerstoffreichen Umgebung bestimmt.

Vorsicht: Nicht zur Verwendung in Verbindung mit entflammbar Anästhetika oder entflammbar Mitteln bestimmt.

Vorsicht: Der Patient ist ein beabsichtigter Anwender.

Vorsicht: Das Gerät darf nicht gewartet und gepflegt werden,



während es bei einem Patienten verwendet wird.

Vorsicht: Wartung und alle Reparaturen sollten nur von einer autorisierten Stelle durchgeführt werden. Der Hersteller übernimmt keine Verantwortung für die Ergebnisse von Wartungs- oder Reparaturarbeiten durch nicht autorisierte Personen.

Falls erforderlich, stellen wir Schaltpläne, Bauteilstücklisten oder andere Informationen zur Verfügung, die das autorisierte Servicepersonal bei der Reparatur des Geräts unterstützen.

Vorsicht: Von Kindern unter 5 Jahren, Haustieren und Schädlingen fernhalten. Langes Kabel - Strangulationsgefahr bei Kindern.

Vorsicht: Legen Sie den Bleidraht nicht auf oder wickeln Sie ihn nicht um den Hals.

Vorsicht: Bei Verwendung des **Unicare** bei hohen Festigkeitseinstellungen ist Vorsicht geboten. Der **Unicare** verfügt über eine gelbe LED an der Ausgangsbuchse, was bedeutet, dass der Ausgang über einen Zeitraum von 1 Sekunde gemittelt 10 mA (R.M.S) oder 10 V (R.M.S) überschreitet. Längerer Gebrauch bei hohen Einstellungen kann zu Muskelverletzungen oder Gewebeentzündungen führen.



Hinweis: Es gibt keine Berichte von schweren oder schädlichen

Nebenwirkungen und auch von milden Nebenwirkungen hört man nur selten. Diese beinhalten Muskelschmerzen und Krämpfe, Empfindsamkeit und leichte Irritation der Vagina sowie Blutungen. Weiters wurde von milder und kurzfristig auftretender Drang- und Stuhlinkontinenz und von einem Kribbeln in den Beinen berichtet. Falls bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, beenden Sie bitte umgehend die Behandlung und fahren Sie erst dann mit verringerter Intensität fort, wenn die Symptome vollständig abgeklungen sind.

VORSICHTSMASSNAHMEN SONDE:

Vorsicht: Die **Unicare** Vaginalsonde ist nur für den Einzelpatientengebrauch gedacht. Teilen Sie Ihre Vaginalsonde nie mit einer anderen Person, da dies zu Kreuzinfektionen führen kann.

Vorsicht: Es ist besonders wichtig, dass die Sonde nach jeder Anwendung gereinigt wird. Eine oberflächliche Reinigung kann zu Hautreizungen oder Infektionen führen.

Vorsicht: Die Sonde sollte nur dann eingeführt oder entfernt werden, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Bei Missachtung dieser Anweisung kann es zu einer unangenehmen



Empfindung oder zu Reizungen des Gewebes kommen.

Vorsicht: Falls Reizungen des Gewebes auftreten, beenden Sie die Behandlung umgehend. Fragen Sie Ihren Arzt um Rat, bevor Sie mit der Behandlung fortfahren, um so Verletzungen zu vermeiden.

Vorsicht: Tragen Sie kein auf Silikon basierendes Gleitmittel auf den Metallplatten der Sonde auf. Dies kann die Effektivität Ihres **Unicare** beeinträchtigen.

Vorsicht: Der Edelstahl auf der Sonde enthält Spuren von Nickel. Dies kann zu einer allergischen Reaktion führen, wenn Sie an einer Nickelallergie leiden. *Als Alternative können Sie die Gold Vaginalsonde verwenden, die speziell für solche Zwecke, ohne Nickel hergestellt wurde (siehe X-VPG).*

Vorsicht: Verwenden Sie das Gerät nur mit den vom Hersteller, in Abschnitt 18, empfohlenen Sonden und Elektroden. Elektroden mit einer kleineren Oberfläche können zu Reizungen des Gewebes führen.

VERWENDEN SIE DIE ELEKTRODEN NICHT:

- Auf Hautstellen ohne normaler Empfindsamkeit. *Bei Taubheit oder eingeschränkter Empfindsamkeit der Haut können unbeabsichtigt zu hohe Stromstärken angewendet werden, die leichte*

Entzündungen verursachen können.

- Auf verletzter Haut: *Die Elektroden können Entzündungen fördern.*
- Am Hals. *Dies kann die Luftwege verschließen und Atembeschwerden auslösen. Kann zu einem plötzlichen Abfall des Blutdrucks führen (Vagovasaler Anfall).*
- Auf den Augen. *Könnte Sehstörungen und Kopfschmerzen auslösen.*

VORSICHTSMASSNAHMEN ELEKTRODEN:

Vorsicht: Allergische Reaktionen auf die Elektroden sollten Sie nicht ignorieren: *Sollten Hautirritation auftreten, dann beenden Sie umgehend die Anwendung von TENS und verwenden Sie einen anderen Elektrodentyp. Alternative Elektroden, speziell für empfindliche Haut, sind verfügbar (siehe E-696SS).*

Vorsicht: Verwenden Sie keine Kabel, Elektroden und Zubehör, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden. *Die Leistung kann dadurch beeinträchtigt werden und Sie verlieren Ihren Garantieanspruch. Elektroden mit kleinerer Oberfläche können Hautirritationen hervorrufen.*

Vorsicht: Verwenden Sie keine Einstellungen für hohe Intensität, wenn die Elektroden kleiner als 50 x 50 mm sind.



EMPFEHLUNG FÜR ELEKTRODEN

- Die mitgelieferten Elektrodenpads sind wiederverwendbar, aber für den Gebrauch durch einen einzelnen Patienten bestimmt. Der Klebstoff ist ein abziehbares Hydrogel (auf Wasserbasis).
- Um die beste Leitfähigkeit durch die Elektrodenkissen zu erhalten, stellen Sie immer sicher, dass diese in gutem Zustand und klebrig sind.
- Achten Sie vor der Anwendung darauf, dass Ihre Haut sauber und trocken ist.
- Elektrodenpolster von ihrem schützenden Kunststoffschild lösen, indem eine Ecke des Polsters gehalten und angehoben und dann gezogen wird. Nicht am Pigtail-Draht des Pads ziehen.
- Nach Gebrauch immer die Elektrodenpads auf der Kunststoffeinlage austauschen und in den wieder verschließbaren Plastikbeutel legen.
- Elektrodenkissen austrocknen, dann ist es am besten, eine Ersatzpackung zu kaufen. In einem Notfall kann es möglich sein, die Klebrigkeit des Pads wieder etwas zu verbessern, und verteilt wird. Wenn zu viel Wasser hinzugefügt wird, wird das Elektrodenkissen zu weich. In diesem Fall wird empfohlen, die Elektroden mit der klebrigen Seite nach oben für einige Stunden in den Kühlschrank zu legen, um zu

versuchen, die Klebrigkeit wieder herzustellen.

- Bei sehr heißem Wetter kann das Gel auf den Elektrodenpads weich werden. Legen Sie sie in solchen Fällen immer noch auf ihrer Kunststoffeinlage und in ihrem Beutel in einen Kühlschrank, bis sie wieder in ihren normalen Zustand zurückkehren.
- Die mitgelieferten Elektrodenpads sind latexfrei.
- Ersetzen Sie die Elektrodenpads, wenn sie ihre Klebrigkeit verlieren.
- Eine schlechte Verbindung kann zu Unbehagen und Hautreizungen führen.
- Lagerfähigkeit einer ungeöffneten Packung Elektrodenpads beträgt 2 Jahre. Dies kann durch sehr hohe Temperaturen oder sehr niedrige Luftfeuchtigkeit beeinträchtigt werden.
- Der Bediener muss besonders darauf achten, wenn er das Gerät bei Frequenzen über 24 (24-mA-Anwendung) verwendet.

DAMIT IHR GERÄT IN EINEM GUTEN BETRIEBSZUSTAND ERHALTEN BLEIBT, BEACHTEN SIE BITTE DIE FOLGENDEN ZUSÄTZLICHEN VORSICHTSMASSNAHMEN:

Vorsicht: Tauchen Sie Ihr TENS-Gerät niemals in Wasser und schützen Sie es vor starker Hitze (Feuerstellen und Heizungen). Halten Sie das Gerät außerdem fern von hoher



Luftfeuchtigkeit – wie z.B. Luftbefeuchter oder Wasserkessel. Es kann dadurch zu Funktionsstörungen kommen.

Vorsicht: Halten Sie sich mit dem Gerät nicht im Sonnenlicht auf, da eine Langzeiteinwirkung von Sonnenstrahlen den Gummi beschädigen kann und möglicherweise zu Brüchen oder verminderter Elastizität führt.

Vorsicht: Halten Sie das Gerät fern von Fusseln und Staub, da diese langfristig die Anschlussstellen und die Batterieanschlüsse beschädigen können.

Vorsicht: Temperatur & Relative Luftfeuchtigkeit bei Lagerung: -10°C–+45°C (≤ 3 Monate), 45%–75% R.H. Temperatur & Relative Luftfeuchtigkeit bei Transport: -10°C – +60°C, 45%–75% R.H.

Vorsicht: Es gibt keine vom Benutzer zu wartenden Teile. Versuchen Sie niemals Ihr Gerät zu öffnen oder zu bearbeiten. *Dies kann zu einer Fehlfunktion des Geräts führen und Sie verlieren Ihren Garantieanspruch.*

10. INFORMATION ZU DEN PROGRAMMEINSTELLUNGEN

Jedes Programm besteht aus einer Kombination von Frequenz- und Impulsbreiteeinstellungen. Dies führt zu unterschiedlichen

Empfindungen, die durch die Sonde oder Elektroden geleitet werden und so die unterschiedlichen Formen der Inkontinenz behandeln.

- **Frequenz (gemessen in Hz – Impuls pro Sekunde)**

Niedrige Frequenzen (1-10 Hz) haben eine erfrischende und entspannende Wirkung.

Mittlere Frequenzen (20-50 Hz) bewirken eine hohe Belastung des Muskels und so die Muskelstruktur fördern.

Schmerzpforte (nur für das **PAIN**-Programm): Eine hohe Frequenz von 110 Hz ist zum Blockieren von Schmerzsignalen gut geeignet.

- **Impulsbreite (gemessen in μS - Millionstel-Sekunde)**

Der **Unicare** bietet Impulsbreiten von 100 bis 300 μs . Je höher die Impulsbreite, desto „aggressiver“ die Stimulation. Wurde die Impulsbreite hoch genug eingestellt, führt dies normalerweise zu einer Muskelkontraktion. Dies ist nötig um die Beckenbodenmuskeln wirksam zu straffen.



11. PROGRAMME

11.1. PROGRAMMEINSTELLUNGEN

Prog.	STRES	URGE	MIXED	TONE	PAIN
Freq. (Hz)	50	10	10 / 50	35	110
Impulsbreite (µs)	300	200	200 / 300	250	100
Anstieg & Abfall (s)	1	Konstant	Kon/ 1	2	Konstant
Plateau (s)	5		Kon/ 5	3	
Pause (s)	10		Kon/ 10	6	
Standard (min)	20	Dauerbetrieb	20	20	Dauerbetrieb

11.2. VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Der **Unicare** verfügt über fünf voreingestellte Programme. Eines für jede Form der Inkontinenz (**STRES**, **URGE**, **MIXED**), eines zum Straffen der Beckenbodenmuskulatur (**TONE**) und eines zur Bekämpfung von Menstruationsbeschwerden (**PAIN**).

STRESSINKONTINENZ:

Auf dem Bildschirm scheint das Wort **STRES** auf:

Das **STRES**-Programm stärkt die Beckenbodenmuskulatur mittels sanfter Stimulationen. Durch eine Verbesserung der Muskelstärke

können diese Muskeln dem Harndrang, der durch externen Druck auf die Blase verursacht wird, besser standhalten. Dieser externe Druck kann durch Husten, Niesen oder körperliche Anstrengung entstehen.

Durch die Stimulation werden die Muskeln angespannt und Stärke aufgebaut. Für eine erfolgreiche Behandlung ist eine tägliche Stimulation über ein bis drei Monate erforderlich. Nach etwa vier Wochen können sich bereits erste Anzeichen der Besserung zeigen.

Bei der Anwendung spüren Sie ein starkes Zusammenziehen der Vaginalmuskeln, wodurch der Beckenboden nach oben gezogen wird. Ihre natürliche Reaktion ist es, Ihre Muskeln anzuspannen und ebenfalls nach oben zu ziehen. So trainieren und stärken Sie Ihren Beckenboden.

DRANGINKONTINENZ:

Auf dem Bildschirm scheint das Wort **URGE** auf.

Das **URGE**-Programm funktioniert auf unterschiedliche Weise als das **STRES**-Programm. Das **URGE**-Programm reduziert die ungewollten Kontraktionen des Blasenmuskels (Detrusor). Dadurch wird einer unbeabsichtigten und unerwarteten Blasenentleerung vorgebeugt.



Für eine erfolgreiche Behandlung ist eine tägliche Stimulation erforderlich und eine erste Besserung kann bereits nach zwei Wochen eintreten.

Sie spüren bei der Anwendung ein sanftes Vibrieren. Wenn sich Ihr Beckenboden nach Beendigung des Programms entspannt, werden Sie spüren, wie intensiv Sie diesen trainiert haben.

MISCHINKONTINENZ:

Auf dem Bildschirm scheint das Wort **MIXED** auf.

Dieses Programm ist ideal, wenn Sie sowohl unter Stress- als auch unter Dranginkontinenz leiden. Es ist eine Kombination aus dem **STRES**- und dem **URGE**-Programm.

Während der ersten 10 Minuten wird das **URGE**-Programm durchgeführt, um die Empfindsamkeit zu reduzieren. In den darauffolgenden 10 Minuten wird die Beckenbodenmuskulatur mit dem **STRES**-Programm gestärkt. Möglicherweise müssen Sie die Intensität erhöhen sobald das **STRES**-Programm beginnt, um die Muskelkontraktionen zu spüren.

STRAFFEN:

Auf dem Bildschirm scheint das Wort **STONE** auf.

Nachdem Ihre Beckenbodenmuskulatur mit dem

Unicare gestärkt wurde, sollten Sie die Übungen weiterhin durchführen.

Durch eine regelmäßige Anwendung des **STONE**-Programms - etwa zweimal wöchentlich - stellen Sie sicher, dass Ihre Muskeln fit und straff bleiben.

Das **STONE**-Programm kann auch als Alternative zum **STRES**-Programm eingesetzt werden.

Die Anwendung des **STONE**-Programms fühlt sich wie eine Mischung aus starkem Anspannen und Lockerlassen der Muskeln an.

Eine starke und gesunde Beckenbodenmuskulatur verbessert die sexuelle Gesundheit und erhöht die Freude am Geschlechtsverkehr.

SCHMERZ:

Auf dem Bildschirm scheint das Wort **PAIN** auf.

Das **PAIN**-Programm wird verwendet, um Menstruationsbeschwerden zu lindern. Es hat eine konstante elektrische Leistung, die ein kribbelndes Gefühl auslöst und das Pain Gate aktiviert. Dieses Programm wird wahrscheinlich für die größte Schmerzlinderung sorgen.



12. PACKUNGSINHALT

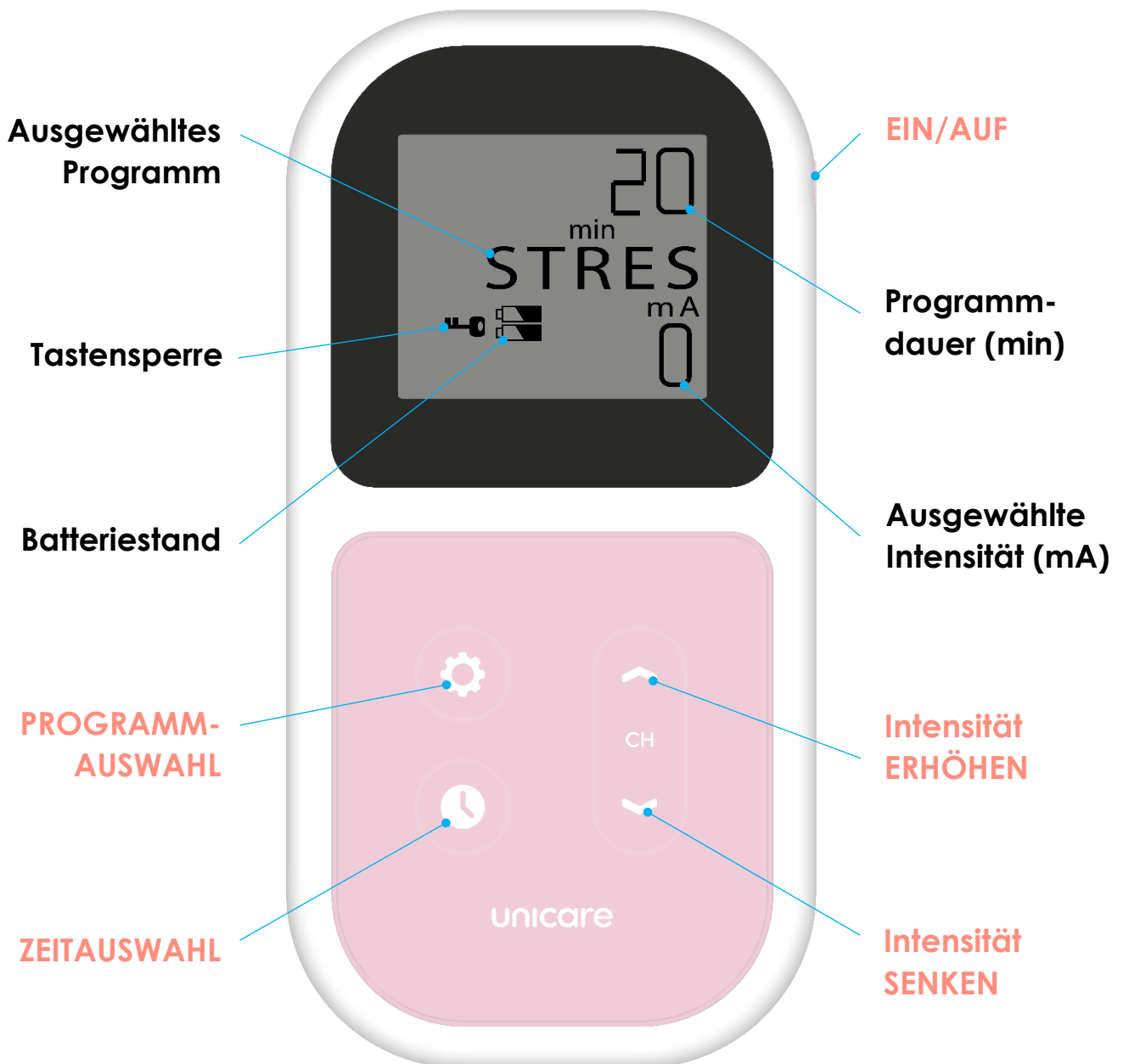
In der Packung enthalten sind:

- 1 x **Unicare** Beckenbodentrainer
- 1 x Go Gel 50 ml (K-GO50)
- 1 x Verbindungskabel (L-CPT)
- 1 x Liberty Loop Vaginalsonde mit abnehmbaren Zeiger (X-VPL)
- 2 x 50x90mm Elektroden (E-CM5090)
- 1 x Ladeadapter (UK/EU)
- 1 x Abnehmbarer Gürtelhalter
- 1 x Aufbewahrungsbeutel
- 1 x Bedienungsanleitung




13. GERÄTEINFORMATION

13.1. TASTEN & BILDSCHIRM



13.2. BEDIENUNGSANLEITUNG

EIN/AUS

 Halten Sie die **ON**-Taste 3-5 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten. Der Bildschirm leuchtet auf.


So schalten Sie das Gerät aus:

Drücken Sie zuerst die Taste **▼**, um die Tastensperre zu lösen. Halten Sie nun die Taste **OFF** 3-5 Sekunden lang gedrückt, bis der Bildschirm erlischt.

Bei Erstanwendung oder nach einem Batteriewechsel beginnt das Gerät automatisch mit dem **STRES**-Programm und 0 Intensität.

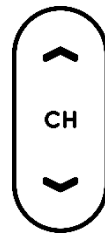
Wenn Sie das Gerät einschalten, wird automatisch jenes Programm fortgesetzt, welches zuletzt verwendet wurde. Das Gerät schaltet sich automatisch aus,

- wenn der Timer 0 erreicht.
- wenn es mehr als 5 Minuten auf 0 eingestellt ist.

 **Hinweis:** Achten Sie immer darauf, dass das Gerät ausgeschaltet ist, bevor Sie die Sonde einführen oder entfernen.

Die Hintergrundbeleuchtung schaltet sich 10 Sekunden nach dem letzten Tastendruck aus.

STÄRKEKONTROLLE



Die Tasten **▲** und **▼** kontrollieren die Intensität.

Erhöhen Sie die Intensität, indem Sie die **▲**-Taste gedrückt halten, bis Sie die gewünschte Intensität erreichen.

Verringern Sie die Intensität, indem Sie die **▼**-Taste bedienen.

Um die Intensität in 1 mA Schritten zu erhöhen, drücken Sie die **▲**-Taste.

Das Gerät verbleibt für 5 Sekunden im **WORK** Zustand, während die Intensität angepasst wird.

Die Intensität wird am LCD angezeigt.

Die Stärketasten funktionieren nur dann, wenn das Gerät ordnungsgemäß, durch die Elektroden, mit Ihrem Körper verbunden ist (wenn die Sonde ordnungsgemäß eingeführt wird). Unicare erkennt eine Unterbrechung des Kreislaufs und stellt die Stärke automatisch auf 0 zurück.

Das Gerät verfügt über 99 Intensitätsstufen. Wenn Sie die **▲**-Taste 3 - 5 Sekunden lang gedrückt halten, durchläuft das Gerät alle Stäreinstellungen.

Es ist möglich, dass Sie nichts empfinden, wenn Sie die Taste nur einige wenige Male drücken. Bedienen Sie diese weiter, bis die Wirkung stark und nicht



unangenehm ist. Möglicherweise muss die Intensität während der Anwendung erhöht werden, da sich der Körper an die erste Einstellung gewöhnt hat.

Das gelbe LED an der Ausgangsbuchse zeigt an, dass ein aktiver Ausstoß vorhanden ist. Die Anzeige bleibt 5 Sekunden lang nach dem Entfernen des Steckers eingeschaltet.

PROGRAMMAUSWAHL



Die Programme werden mit der abgebildeten Schaltfläche ausgewählt. Der **Unicare** verfügt über 5 voreingestellte Programme. Wenn Sie das Gerät zum ERSTEN Mal einschalten, beginnt dieses automatisch mit dem **STRES**-Programm. Bei erneutem Einschalten wird standardmäßig das zuletzt verwendete Programm ausgewählt.

Das Programm wird durch Drücken der PROGRAM-Auswahl-taste geändert. Das ausgewählte Programm wird auf dem Bildschirm angezeigt.

Bei jeder Programmänderung sinkt die Intensität automatisch auf 0. Es handelt sich hierbei um eine Sicherheitsfunktion, die verhindert, dass sich die Empfindungen bei einem Programmwechsel stark verändern.

ANWENDUNGSSPEICHER



Die Behandlungszeit kann mit der abgebildeten Taste eingestellt werden. Wenn Sie das Gerät einschalten, wird die Behandlungsdauer, abhängig von der Programmauswahl, automatisch entweder auf 20 min. oder Dauerbetrieb (dargestellt als C) eingestellt.

Um eine andere Zeit einzustellen, stellen Sie die Stärke auf Null und drücken Sie TIMER. Die min-Anzeige blinkt.

Sie können die Behandlungsdauer auf C (Dauerbetrieb) oder 10, 20, 30, 45, 60 oder 90 Minuten einstellen, indem Sie die Tasten ▲ und ▼ bedienen.

Drücken Sie die Taste erneut, um die Auswahl zu speichern.

Auf dem Bildschirm wird neben dem Uhrsymbol die gewählte Behandlungsdauer angezeigt. Das Gerät zählt die Minuten rückwärts ab und schaltet sich bei 0 automatisch aus.

NIEDRIGER BATTERIESTAND



Wenn es erforderlich ist die Batterien zu aufgeladen, erscheint ein leeres Batteriesymbol am Bildschirm. Das Gerät schaltet sich etwa 2 Minuten nach dieser Anzeige aus.



TASTENSPERRE



Wenn Sie 30 Sekunden lang keine der Tasten drücken, werden diese automatisch gesperrt. Damit wird verhindert, dass Einstellungen versehentlich geändert werden. Drücken Sie ▼, um die Sperre zu lösen.

LEADS ALARM

Der **Unicare** überwacht die Verbindung und den Kontakt zwischen Ihnen und der Sonde/den Pads. Wenn sich einer dieser Werte außerhalb des Standardbereichs befindet und die Intensität mehr als 20mA beträgt, blinkt auf dem Bildschirm die Anzeige „LEADS“ auf und die Intensität wird automatisch auf 0 zurückgesetzt.

Überprüfen Sie die Verbindung und tragen Sie gegebenenfalls Gleitgel, z.B. TensCare Go Gel (siehe **K-GO**) auf die Sonde auf. In Abschnitt 21 finden Sie mehr Hinweise zur Fehlerbehebung.

SPEICHER

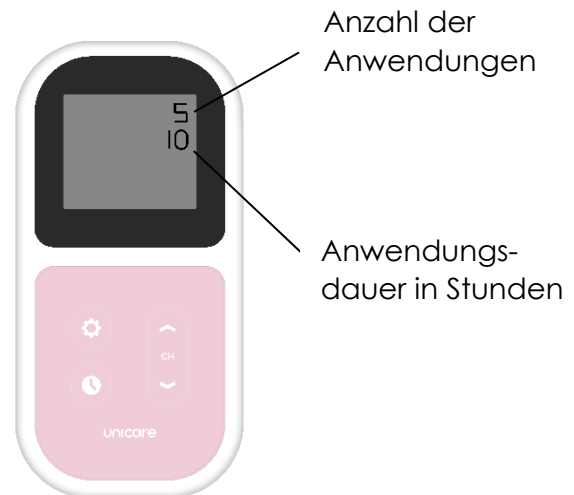
Unicare hat einen Speicher mit drei Funktionen:

1) Programmspeicher. Wenn Sie das Gerät einschalten, stellt sich dieses automatisch auf jenes Programm ein, welches zuletzt verwendet wurde.

2) Anwendungsdauer: Drücken Sie die **TIMER-Taste** und die **▼-Taste** gemeinsam 3-5 Sekunden lang. Der

Bildschirm zeigt nun die Anzahl der Anwendungen und die Dauer in Stunden an.

3) Zurücksetzen des Speichers: Um den Speicher auf 0 zurückzusetzen, müssen Sie die Tastenkombination **TIMER-Taste** und **OFF** 3-5 Sekunden lang gedrückt halten.



14. VORBEREITUNG UND VERWENDUNG DES UNICARE

14.1. LADEN DER BATTERIE

Das **Unicare** wird von einem eingebauten wiederaufladbaren Lithium-Ionen-Akku angetrieben. Ein Ladeadapter ist ebenfalls im Kit enthalten. Der Akku sollte etwa einmal im Monat aufgeladen werden müssen. Der Akku sollte mindestens 15 Stunden bei 50 mA, 300 µs und 50 Hz halten. Das vollständige Aufladen des Akkus dauert ca. 2 Stunden.



Wenn der Akku fast leer ist, werden die Akkusymbole auf dem Bildschirm angezeigt. Obwohl die Anzeige bei schwachen Batterien ausgeblendet wird, ändert sich die Stärke des Ausgangs erst, wenn die Warnung angezeigt wird.



Warnung: Verwenden Sie nur das mitgelieferte Ladekabel. Die

Verwendung anderer Kabel kann gefährlich sein und führt zum Erlöschen der Garantie.

So laden Sie den Akku auf:

Schließen Sie das Ladegerät an das Gerät an und stecken Sie es in die Steckdose.

Das Wort **BATT** und drei blinkende Linien werden auf dem Bildschirm angezeigt - das heißt, der Akku wird geladen.

Wenn der Akku aufgeladen ist, wird das Wort **FULL** angezeigt.



Hinweis: Das Gerät sollte mindestens alle 3 Monate aufgeladen werden, um die Akkulaufzeit zu gewährleisten.



Hinweis: Das Gerät kann nicht verwendet werden, während es aufgeladen wird.



Hinweis: Ladespannung: DC 5V, Ladestrom: 60mA.



Hinweis: Verwenden Sie Adapter der folgenden Spezifikationen.

- Ausgabe: DC 5 V; 1A
- Die Nenneingangsspannung darf 250 V nicht überschreiten.
- Einstufung des Schutzes gegen elektrischen Schlag: Klasse II
- IP-Klassifizierung: mindestens IP21

Der Adapter muss IEC 60601-1 oder IEC 60950-1 entsprechen.



BATTERIEWARNUNGEN

Dieses Produkt ist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann dazu führen, dass aus dem Lithium-Ionen-Akku Säure austritt, heiß wird, explodiert oder sich entzündet und Verletzungen und / oder Schäden verursacht:

NICHT in feuchten und / oder korrosiven Umgebungen öffnen, zerlegen oder verwenden.

NICHT Temperaturen über 60 ° C aussetzen.

NICHT in der Nähe von Wärmequellen, bei direkter starker Sonneneinstrahlung, an einem Ort mit hoher Temperatur (ein Fahrzeug unter extrem heißen Bedingungen), in einem Druckbehälter oder in einem Mikrowellenherd aufstellen, lagern oder stehen lassen.



Tauchen Sie das Gerät **NICHT** in Wasser oder Meerwasser und werden Sie nicht nass.

Nicht kurzschließen.

Löten **Sie NICHT** direkt am Pack oder an der Batterie, manipulieren Sie **NICHT** die Schaltung oder vertauschen Sie nicht die positiven und negativen Anschlüsse.

Transportieren und lagern Sie den Akku **NICHT** zusammen mit scharfen Metallgegenständen, die den Akku durchstechen könnten, z. B. Halsketten, Haarnadeln, Nägel usw.

Schlagen Sie **NICHT** mit scharfen Kanten auf die Meute und werfen Sie die Meute **NICHT**.

Warnung: Um die Gefahr eines Stromschlags zu vermeiden, darf dieses Gerät nur an ein Versorgungsnetz mit Schutzerde angeschlossen werden.

Ersetzen Sie nicht Ihre eigenen Batterien. Ein falscher Austausch von Lithiumbatterien oder Brennstoffzellen kann zu inakzeptablen Risiken führen.

Tauschen Sie die Batterie nicht ohne entsprechend geschultes Personal aus, da sonst Gefahren (wie Übertemperatur, Feuer oder Explosion) entstehen können.

Stellen Sie das Gerät nicht so auf, dass die Bedienung des Netzsteckers des Adapters, mit dem die Stromkreise des Geräts elektrisch vom Versorgungsnetz getrennt werden, erschwert wird.

Verwenden Sie zum Aufladen der Batterien nur das mitgelieferte Ladegerät. Schließen Sie das Akkupack nicht an eine Steckdose an.

Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um zu verhindern, dass diese sie versehentlich verschlucken. Falls ein Kind sie verschluckt hat, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.



BATTERIE-VORSICHT

Vorsicht: NICHT an einem Ort verwenden, an dem eine große Menge statischer Elektrizität vorhanden ist, da sonst die Sicherheitsvorrichtungen im Akkupack beeinträchtigt werden könnten.

Vorsicht: Wenn der Akkupack während des Gebrauchs, des Aufladens oder der Lagerung einen Geruch erzeugt, Hitze erzeugt, sich verfärbt oder verformt oder in irgendeiner anderen Weise abnormal erscheint, nehmen Sie ihn sofort aus dem Gerät oder der Akkuladung heraus und verwenden Sie ihn nicht weiter.

Vorsicht: Wenn die Batterie ausläuft und mit der Haut oder den Augen in Kontakt kommt, waschen Sie sich gründlich mit viel Wasser und suchen Sie sofort einen Arzt auf.

Um eine Ersatzbatterie zu erhalten, senden Sie das Gerät



gegebenenfalls an Tenscare.
(Kontaktdaten siehe Rückseite)

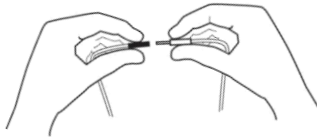
Entsorgung: Entsorgen Sie Batterien und Gerät immer verantwortungsbewusst gemäß den örtlichen Richtlinien. Werfen Sie keine Batterien ins Feuer. Explosionsgefahr.

14.2. VERBINDUNGSKABEL

Fügen Sie das Verbindungskabel in das untere Ende des Gerätes.



Verbinden Sie nun das Kabel am unteren Ende des Geräts mit dem Kabel an der Sonde.



Schieben Sie die Kabelstifte fest in die "pigtail"-Enden der Sondenkabel.

Die Kabel können durch unsachgemäße Handhabung beschädigt werden und sollten mit Sorgfalt behandelt werden.

Farbkodierung der Verbindungskabel

Die Enden der Kabel sind rot und schwarz gefärbt. Die Färbung wird für gewerbliche Zwecke zur Verfügung gestellt. Für die meisten

Vorhaben macht die Orientierung keinen Unterschied, und Sie können diese Farbkodierung ignorieren.

14.3. VORBEREITUNG DER BEHANDLUNG

- 1) Vor der Anwendung des **Unicare** Beckenbodentrainers, sollten Sie urinieren.
- 2) Tragen Sie wasserbasierendes Gleitgel auf die Metallelektroden und die Spitze der Sonde auf wie z.B. TensCare Go Gel oder Wasser.



Vorsicht: Verwenden Sie kein auf Silikon basierendes Gleitgel, da dies die Effektivität des **Unicare** beeinträchtigen kann.

- 3) Begeben Sie sich in eine angenehme Position. Legen Sie sich beispielsweise auf Ihr Bett und winkeln Sie dabei die Beine an.



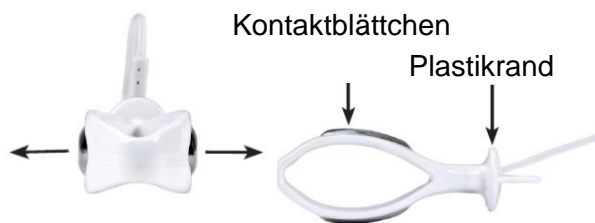
Warnung: Versichern Sie sich, dass der **Unicare** ausgeschaltet ist, bevor Sie die Sonde einführen.

- 4) Nachdem Sie die Kabel sicher verbunden haben, führen Sie die Sonde, wie einen Tampon in die Vagina ein, bis nur noch der

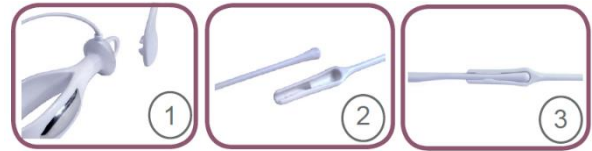


Plastikrand am unteren Ende sichtbar ist.

- 5) Die Metallteile der Sonde leiten die elektrischen Impulse und sollten deshalb immer am Hauptteil des Muskels anliegen. Das Gewebe im Vorderbereich ist empfindlicher und sollte deshalb nicht zu sehr stimuliert werden. Versichern Sie sich, dass die Sonde so platziert wurde, dass die Kontaktblättchen seitlich liegen und die längere Seite des Plastikrandes, am unteren Ende der Sonde, vertikal positioniert ist.



- 6) Die Liberty Loop Sonde verfügt über einen Zeiger, der an der Sonde angebracht werden kann und mit dem Sie Ihre Beckenbodenübungen überwachen können (die Sonde kann mit oder ohne Zeiger verwendet werden). Der Zeiger weist auf die Intensität und die Dauer der Beckenbodenübungen hin. Sehr schwache Kontraktionen bewegen den Zeiger nur leicht oder gar nicht. Dies gilt sowohl für selbstdurchgeführte Übungen als auch für Übungen, die mit dem Beckenbodentrainer durchgeführt werden. So fügen Sie den Zeiger in die Sonde ein:



- Wenn Sie die Übungen richtig durchführen, sollte sich der Zeiger nach unten bewegen.
- Wenn Sie die Übungen falsch durchführen, dann bewegt sich der Zeiger nach oben.




14.4. BEHANDLUNG

- 1) Halten Sie die Taste **ON** 3-5 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.
- 2) Sie können eines der fünf voreingestellten Programme auswählen. In Abschnitt 10 finden Sie Informationen zur Programmauswahl. Um das Programm zu wechseln, bedienen Sie einfach die Programmtaste **P** in der Mitte des Tastenfelds.
- 3) Nachdem Sie das passende Programm ausgewählt haben, können Sie nun die Intensität der Muskelstimulation einstellen. Wenn Sie ein angenehmes Intensitätsniveau gefunden haben, wird das Gerät fünf Sekunden nach dem letzten Tastendruck die Work/Rest Phase starten. Das Gerät senkt die Intensität automatisch auf 0 mA, wenn Sie die Ruhephase




erreichen und erhöht sich in der Arbeitsphase wieder auf die eingestellte Intensität. Dieser Zyklus läuft für 20 Minuten.

 **Hinweis:** Die benötigte Intensität ist von Person zu Person unterschiedlich. Einige Benutzer verwenden **Unicare** mit voller Intensität – 99 mA. Der **Unicare** erhöht die Intensität in Schritten von 1 mA.

Anfangs kann die Stimulation durch die Sonde geringer ausfallen, dies verbessert sich jedoch im Laufe der Behandlung. Stellen Sie das Gerät nicht auf eine zu hohe Intensität ein, damit der Muskel nicht überarbeitet wird. Möglicherweise ist die Empfindung nicht gleichmäßig, dies ist abhängig von der Empfindlichkeit der Nerven.

Am LCD wird die verwendete Intensität angezeigt. Sie sollten diese über einen Zeitraum von einigen Tagen langsam erhöhen. Erhöhen Sie die Stärke nur dann, wenn und falls es Ihnen angenehm ist.

 **Hinweis:** Verringern Sie die Intensität mit der ▼-Taste, wenn Sie die Behandlung als unangenehm empfinden.

Im **STRES** und **TONE**-Programm beginnt das Gerät mit den Übungen

für 4-5 Sekunden, gefolgt von einer 8-10 Sekunden langen Ruheperiode. Während der Anwendung des **Unicare** spüren Sie ein starkes Zusammenziehen der Vaginalmuskeln, wodurch der Beckenboden nach oben gehoben wird. Die natürliche Reaktion Ihres Körpers ist es, die Muskeln anzuspannen und ebenfalls nach oben zu ziehen. Möglicherweise empfinden Sie auf einer sehr geringen Stärkestufe überhaupt nichts. Dies ist von Person zu Person unterschiedlich und hängt auch von der individuellen Krankengeschichte ab. Es ist daher wichtig, dass Sie die Stärke nur langsam erhöhen, indem Sie die ▲-Taste bedienen. Wiederholen Sie diesen Vorgang solange, bis Sie ein Ziehen in den Muskeln um Ihre Vagina herum verspüren.

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie versuchen die Beckenbodenmuskulatur gemeinsam mit dem **Unicare** anzuspannen. Halten Sie diese Anspannung bis in die Entspannungsphase. Verbinden Sie die Anspannung, wenn möglich, mit Ihrer Atmung, um einen sanften Rhythmus zu finden.

Erhöhen Sie die Intensität so hoch wie es Ihnen angenehm ist und verringern Sie diese dann um eine Stufe.

Während der Ruhezeit verringert sich die Intensität am Bildschirm auf 0 und beginnt zu blinken.



Das **URGE**-Programm funktioniert anders, da es nicht nötig ist, dass der Muskel kontrahiert. Die Stärke sollte angenehm und spürbar sein. Möglicherweise müssen Sie die Intensität während der Behandlung erhöhen.

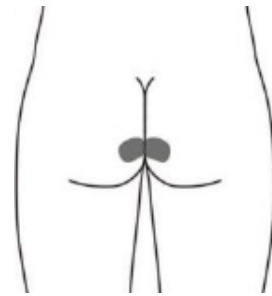
Die Dauer der einzelnen Anwendungen hängt unter anderem von Ihrer Fähigkeit zur Anspannung und Ihrer Ermüdungsbeständigkeit ab. Achten Sie darauf, dass Sie es in der Anfangsphase nicht übertreiben, da sich etwaige Schmerzen möglicherweise erst am nächsten Tag äußern.

i Hinweis: Sollten Sie Krämpfe verspüren, brechen Sie die Behandlung umgehend ab. Fahren Sie erst nach vollständigem Abklingen der Symptome mit geringerer Intensität fort.

Optionale Elektroden für DRANG (URGE) (dies ist möglicherweise nicht so effektiv wie die Stimulation mit der Vaginalsonde).

Eine Alternative zur Vaginalsonde ist die Stimulation der Nerven in jenen Hautbereichen, welche Nahe an jenen Nerven liegen, die zur Blase und zur Harnröhre führen. Diese kommen von den Rückenmarksegmenten S2-S3.

Beachten Sie die Bilder zur Elektrodenplatzierung unterhalb.

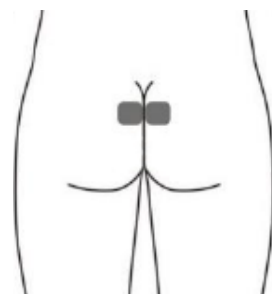


Die Stärke sollte angenehm und spürbar sein. Möglicherweise müssen Sie die Intensität während der Behandlung erhöhen.

Optionale Elektroden für STRESS (dies ist möglicherweise nicht so effektiv wie die Stimulation mit der Vaginalsonde).

Die Elektroden werden auf der Haut zwischen dem Anus und den Genitalien angebracht. Beachten Sie die Bilder zur Elektrodenplatzierung unterhalb.

Die Stimulation sollte stark genug sein, um den Anus zum Kontrahieren zu bringen.



14.5. NACH DER BEHANDLUNG

Wenn der Timer 0 erreicht, ist Ihre Behandlung beendet und das Gerät schaltet sich aus.

- 1) Versichern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist. Falls dies nicht der Fall ist, halten Sie die Taste **OFF** solange gedrückt, bis



das Gerät vollständig ausgeschaltet ist. Entfernen Sie nun die Sonde, indem Sie diese am unteren Rand festhalten und vorsichtig herausziehen. Entfernen Sie den Zeiger, bevor Sie die Sonde entnehmen.

- 2) Waschen Sie die Sonde sorgfältig und gründlich und trocknen Sie diese gut ab. Legen Sie die Sonde danach in den Aufbewahrungsbeutel zurück.
- 3) Der **Unicare** Beckenbodentrainer wird nicht nur Ihre Muskulatur verbessern, sondern Ihnen außerdem das Gefühl einer richtig durchgeführten Beckenbodenübung vermitteln. Dies ermöglicht es Ihnen Kegelübungen selbst durchzuführen (beschrieben in Abschnitt 4.2).



Hinweis: ZIEHEN SIE NICHT AM KABEL, wenn Sie die Sonde entfernen.

15. SCHMERZLINDERUNGSPROGRAMM

Um die bestmögliche Linderung zu erzielen, müssen die Pflaster über den Dermatomen T10, T11 und T12 platziert werden, sprich den Nervenursprüngen für die Nervenfasern in den Uterus. Diese Dermatome umwickeln den Körper, treffen an der Vorderseite jedoch nicht ganz zusammen. Sie verlaufen

in etwa von der Höhe der Taille am Rücken bis zum Leistenbereich an der Vorderseite des Körpers.

Da jeder Körper ein wenig anders ist, hat der **Unicare** Pflaster, die groß genug sind, um selbst dann effektiv zu sein, wenn sie nicht genau über allen drei Dermatomen angebracht werden. Wenn die Pflaster korrekt platziert sind, wird der **Unicare** sehr gut funktionieren.

Falls nach dreißig Minuten Behandlungszeit also keine beträchtliche Schmerzlinderung erzielt wurde, sollten Sie die Pflaster entweder ein bisschen verschieben oder andere Körperstellen für die Pflasterposition ausprobieren.

Es gibt DREI Positionen, an denen die Pflaster für maximale Ergebnisse platziert werden können. Es wird empfohlen, diese Positionen in folgender Reihenfolge zu testen, bis maximale Linderung erreicht wurde.

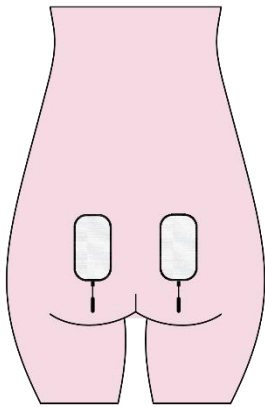
- Auf dem unteren Rücken
- Auf der Vorderseite, vertikal angebracht
- Auf der Vorderseite, diagonal angebracht

Bitte beziehen Sie sich auf die nachstehenden Diagramme:



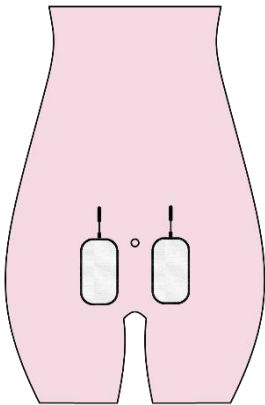
Auf dem unteren Rücken:

Platzieren Sie die Pflaster vertikal zu beiden Seiten der Wirbelsäule mit circa 10cm Abstand. Die Unterseite der Elektroden darf nicht höher liegen als die Oberseite Ihrer Gesäßbacke. Die Pigtails sollten herunterhängen.



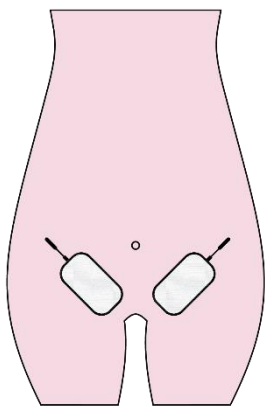
An der Vorderseite, vertikal angebracht:

Platzieren Sie die Pflaster in der Nähe der Leiste vertikal, mit circa 10cm Abstand zwischen ihnen. Die Pigtails sollten ganz oben sein.



An der Vorderseite, diagonal angebracht:

Platzieren Sie die Pflaster in der Nähe der Leiste in einer V-Form, mit circa 10cm Abstand zwischen ihnen an der Unterseite. Die Pigtails sollten ganz oben sein.



! **Vorsicht:** Diese Pflaster sind für die mehrmalige Verwendung von nur einer Person angedacht. *Verleihen Sie die Pflaster nicht und benutzen Sie selbst keine gebrauchten Pflaster anderer.*

16. REINIGUNG

Es ist wichtig, dass die Sonde vor dem ersten Gebrauch und nach jedem Gebrauch gereinigt wird. Reinigen Sie die Sonde entweder mit einem alkoholfreien antibakteriellen Tuch wie TensCare Wipes (siehe **X-WIPES**) oder durch Waschen mit warmem Seifenwasser. Spülen Sie die Sonde in klarem Wasser ab, trocknen Sie sie gründlich ab und geben Sie sie in den Aufbewahrungsbeutel zurück. Tauchen Sie die Sonde nicht in eine Flüssigkeit ein.

Reinigen Sie die Außenhülle und die Kabel des Geräts auf dieselbe Weise, zumindest einmal wöchentlich.

- Tauchen Sie Ihr **Unicare** Gerät niemals in Wasser.
- Verwenden Sie keine anderen Reinigungsmittel.


17. EMV

Drahtlose Kommunikationsausrüstungen, wie drahtlose Heimnetzwerkgeräte, Mobiltelefone, drahtlose Telefone



und deren Basisstationen sowie Walkie-Talkies können das Gerät beeinträchtigen und es sollte deshalb ein Mindestabstand von d=30 cm zum Gerät eingehalten werden.

(HINWEIS. Wie in 5.2.1.1(f) of IEC 60601-1-2:2014 für ME EQUIPMENT).

 **Hinweis:** Für die Verwendung des Geräts in einem Krankenhaus können vollständige EMC Tabellen angefordert werden.

18. ENTSORGUNG VON ELEKTRO- UND ELEKTRONIKABFALL (WEEE)

Eine der Bestimmungen der Europäischen Richtlinie 2012/19/EU beinhaltet, dass elektrische oder elektronische Abfallprodukte nicht im Hausmüll entsorgt werden dürfen. Um Sie an diese Richtlinie zu erinnern, werden alle betroffenen Produkte mit dem Symbol eines durchgestrichenen Mülleimers - wie unten dargestellt - gekennzeichnet.

In Übereinstimmung mit dieser Richtlinie können Sie Ihr altes Elektrotherapiegerät an uns zur Entsorgung zurückschicken. Ein Rücksendetikett erhalten Sie auf unserer Webseite www.tenscare.co.uk. Kleben Sie dieses auf einen Briefumschlag oder

ein gepolstertes Kuvert, fügen Sie das Gerät in den Umschlag und senden Sie diesen an uns zurück. Nach Erhalt werden wir Ihr Gerät zur Verwertung und zum Recycling versenden.



19. ZUBEHÖR

ERWARTETE HALTBARKEIT

- Das Gerät, einschließlich Batterie, ist oft länger als 5 Jahre funktionstüchtig, die Garantie ist jedoch auf 2 Jahre beschränkt. Das Zubehör (Kabel, Elektroden und Batterien) ist von der Garantie ausgenommen.
- Die Haltbarkeit der Kabel hängt stark vom Umgang ab, weshalb diese immer mit Sorgfalt behandelt werden sollten. Wir empfehlen jedoch die Kabel regelmäßig auszutauschen (alle 6 Monate).
- Sie sollten die Sonde alle 6 Monate erneuern (hygienische Gründe).
- Abhängig von dem Hautzustand und der Luftfeuchtigkeit sollten die Elektroden 12-20-mal wiederverwendbar sein.
- Der Akku sollte mindestens 15 Stunden bei 50 mA, 300 μ s und 50 Hz halten.



Ersatzelektroden, Batterien und Verbindungskabel erhalten Sie bei Ihrem Händler oder Lieferanten (Kontaktinformationen finden Sie auf der Hefrückseite). Wenn Sie über eine Kredit- oder Bankomatkarte verfügen, können Sie auch direkt bei TensCare anrufen oder über die TensCare Webseite bestellen.

Die folgenden Ersatzteile können Sie bei TensCare www.tenscare.co.uk oder +44 (0) 1372 723434 bestellen:

X-VPL	Liberty Loop Vaginalsonde (32 mm dia.)
E-CM5090	Packung mit 2 Elektroden (50x90 mm)
E-696SS	Packung mit 4 hypoallergenen Elektroden (50x50 mm)
X-VP	Liberty Vaginalsonde (28mm dia.)
X-VPM	Liberty Plus Vaginalsonde (32 mm dia.)
X-VPG	Gold Vaginalsonde (26 mm dia.)
L-CPT	Ersatzkabel, 1.25 m Länge
K-GO	Go Gel wasserbasierendes Gleitmittel
X- BC-UR	Ersatzgürtelhalter

X-WIPES Packung mit 30 Tüchern

X-UNICH Ladeadapter (UK/EU)



Hinweis: Sie sollten nur die in der Packung enthaltene Sonde/ Elektroden oder die oben genannten Ersatzprodukte verwenden. Die Verwendung anderer Sonden/ Elektroden mit diesem Produkt kann die Leistung beeinträchtigen.



Warnung: Verwenden Sie kein auf Silikon basierendes oder Mischgleitmittel (Wasser und Silikon).

20. GARANTIE

Die Produktgarantie bezieht sich nur auf das Gerät. Sonde, Elektrodenpads, Ladeadapter oder Anschlusskabel werden nicht abgedeckt.

INFORMATIONEN ZUR
PRODUKTGARANTIE

Dieses Gerät hat ab Kaufdatum eine 2-Jahres-Garantie auf Herstellerschäden.

Diese Garantie verliert jedoch ihre Gültigkeit, wenn das Produkt bearbeitet oder verändert wurde, Missbrauch oder unsachgemäße Behandlung vorliegt, das Produkt beim Transport beschädigt wurde, das Produkt fallen gelassen wurde,



die falschen Batterien in das Produkt eingesetzt wurden, das Produkt in Wasser getaucht wurde, die Betriebsanleitung missachtet wurde oder Reparaturen an dem Produkt durchgeführt wurden, die nicht von TensCare Ltd autorisiert wurden.

Wir werden jene Teile nach unserem Ermessen reparieren oder gratis ersetzen, die Material- oder Herstellerfehler aufweisen. Falls nötig, wird das Gerät ersetzt und innerhalb der Garantiedauer an Sie zurückgesendet. Andernfalls werden wir einen Kostenvoranschlag für eine Reparatur erstellen, welche nach dessen Akzeptanz durchgeführt wird. Die Vorteile dieser Garantie sind ein Zusatz zu allen anderen Rechten und Abhilfen, welche der Konsument unter dem britischen Verbrauchergesetz 1987, in Bezug auf das Produkt hat.

Unsere Produkte sind mit einer Garantie ausgestattet, die nicht vom britischen Verbrauchergesetz ausgeschlossen werden kann. Sie haben das Recht auf eine Reparatur oder einen Ersatz, wenn sich das Produkt nicht in annehmbarer Qualität befindet.

Falls erforderlich, stellen wir Schaltpläne, Bauteilstücklisten oder andere Informationen zur Verfügung, die das autorisierte Servicepersonal bei der Reparatur des Geräts unterstützen.

Bevor Sie Ihr Gerät an uns zurücksenden:

Bitte nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und versuchen Sie das Folgende:

Lesen Sie Ihre Gebrauchsanweisung und halten Sie sich an die Instruktionen.

Rücksendung des Geräts

Wenn ihr Gerät repariert werden muss und es sich in der Garantiezeit befindet, legen Sie bitte den Garantieschein (siehe Seite 170) und Ihren Kaufbeleg bei. Bitte versichern Sie sich, dass Sie alle relevanten Informationen angegeben haben, bevor Sie das Gerät an uns zurückschicken. Versichern Sie sich, dass Ihre Kontaktdaten aktuell sind und legen Sie eine kurze Beschreibung des Problems bei. Legen Sie zusätzlich Ihren Kaufbeleg bei.

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie keine Sonden oder Elektroden einzusenden. Schicken Sie nur das Gerät und die Kabel.

Bitte senden Sie das Gerät und die Garantiekarte (siehe Seite 170) an:

TensCare Ltd

PainAway House,
9 Blenheim Road,
Longmead Business Park,
Epsom, Surrey
KT19 9BE, UK



Bitte wenden Sie sich an uns, falls Sie weitere Informationen benötigen. Kontaktieren Sie uns unter:

+44 (0) 1372 723 434.

21. FEHLERBEHEBUNG

Wenn Ihr **Unicare** nicht ordnungsgemäß funktioniert, dann überprüfen Sie bitte Folgendes:

Problem	Mögliche Ursachen	Lösung
Keine Anzeige	Schwache Batterien.	Laden Sie die Batterien.
	Batterie beschädigt	Lieferanten kontaktieren. Es gibt keine andere Wartung oder Kalibrierung als den Austausch von Gel-Pads und das Laden des Akkus. Ändern Sie das Gerät nicht, da dies die Sicherheit oder Wirksamkeit beeinträchtigen kann.
Niedriger Batteriestand	Schwache Batterien.	Laden Sie die Batterien.
Tasten funktionieren nicht	Tastensperre ist eingestellt.	Wenn LOCK am Bildschirm aufscheint, halten Sie die ▼-Taste gedrückt. Wenn LOCK NICHT am Bildschirm aufscheint, ersetzen Sie die Batterien.
Sie spüren nichts und der „LEADS“ – Alarm scheint auf	Der Unicare verfügt über eine Sicherheitsfunktion, welche das Gerät daran hindert 20 mA zu überschreiten, wenn ein Verbindungsfehler vorliegt. In diesem Fall wird die Intensität auf 0 mA zurückgestellt und LEADS leuchtet am Bildschirm auf. Diese Sicherheitsfunktion schützt Sie vor unangenehmen Empfindungen, falls der Kontakt zwischen Ihrer Haut und den Elektroden unterbrochen wurde. Dies bewahrt Sie außerdem davor die Intensität zu hoch einzustellen, wenn kein guter Hautkontakt besteht. Ein Verbindungsfehler kann auftreten, wenn:	
	1. Eines der beiden Kabel beschädigt ist.	Sie können das Gerät testen, indem Sie die Sonde in der Hand halten. i) Feuchten Sie Ihre Hand mit etwas Wasser und ein wenig Salz an. Drücken Sie die Sonde und versichern Sie sich, dass Ihre Hände dabei die Metallplatten umschließen. Erhöhen Sie nun die Intensität, bis Sie die Stimulation fühlen. Die



		<p>meisten Anwender verspüren eine erste Stimulation um 25 mA.</p> <p>ii) Wenn der LEADS Alarm aufscheint und die Intensität kann nicht über 20 mA erhöht werden, müssen die Kabel ersetzt werden.</p>
	<p>Wenn Sie den beschriebenen Test durchgeführt haben und eine Empfindung verspüren, sobald Sie die Sonde in der Hand halten, dann kann es sein, dass:</p> <p>2. Die Haut trocken ist und deshalb eine schlechte elektrische Leitung zwischen den Metallplatten, der Sonde und der Haut besteht.</p>	<p>Sollte dies der Fall sein, versuchen Sie Folgendes:</p> <p>i) Verwenden Sie ein wasserbasierendes Gleitgel, z.B. TensCare Go Gel (siehe K-GO), um die Leitung zu verbessern.</p> <p>ii) Kreuzen Sie Ihre Beine und versuchen Sie so Druck auf die Sonde auszuüben. Dies sollte die Leitfähigkeit ebenfalls verbessern. Wenn Sie das Gerät so benutzen können, sollte die Verbindung nach einigen Wochen der regelmäßigen Anwendung besser werden. Falls dies nicht der Fall ist, ist das Gerät möglicherweise nicht für Sie geeignet. Sie können in diesem Fall Ihren Arzt kontaktieren, um andere Optionen zu besprechen.</p> <p>iii) Optionale Sonden und Sondengrößen sind erhältlich. Siehe Zubehör.</p>
Keine Empfindung und kein LEADS Alarm	<p>Die Intensität ist nicht hoch genug und/oder es liegt eine eingeschränkte Empfindbarkeit in dem behandelten Bereich vor.</p>	<p>i) Versichern Sie sich, dass die Intensität hoch genug eingestellt ist. Viele Benutzer spüren erste Stimulationen in der Hand bei 25 mA. Befindet sich die Sonde im Körper, muss die Intensität weiter auf ca. 40-60 mA erhöht werden. Die maximale Intensität ist 99 mA. Jeder Mensch ist unterschiedlich. Erhöhen Sie deshalb die Intensität, bis Sie erste Stimulationen fühlen. Die Intensität wird in sehr kleinen Schritten von 1 mA erhöht.</p> <p>ii) Es ist möglich, dass Sie unter einer geringeren Empfindbarkeit leiden, die durch eine Beschädigung der Nerven in der Schamgegend entstanden ist. Dies kann durch die Geburt eines Kindes oder durch einen chirurgischen Eingriff hervorgerufen werden. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.</p>
Keine Empfindung an einer Seite der Sonde	<p>Die Position ist nicht optimal und muss angepasst werden.</p>	<p>Der Strom fließt von einer Seite zur anderen. Es ist deshalb nicht möglich, dass nur eine Seite funktioniert. Die Stärke ist jedoch abhängig davon, wie nahe der Strom am Nerv vorbeifließt und in welche Richtung, im Verhältnis zum Nerv,</p>



(oder Elektrode)		der Strom fließt. Sie können versuchen die Position der Sonde zu verändern oder die Kabel auszutauschen.
Plötzliche Empfindungsänderung	Wenn Sie die Verbindung trennen und kurze Zeit später wieder herstellen, kann sich die Stimulation stärker anfühlen.	Verringern Sie die Intensität immer auf 0, bevor Sie die Kabel oder die Sonde entfernen.

Der Patient ist der beabsichtigte Betreiber. Es gibt keine vom Anwender zu wartenden Teile im Inneren des Geräts und eine Kalibrierung ist nicht erforderlich.

Sollten diese Anweisungen die auftretenden Störungen nicht beheben, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler (Adresse auf der Hefrückseite) oder rufen Sie bei der TensCare Beratungsstelle an.

Wenden Sie sich an den TensCare Kundendienst unter +44 (0) 1372 723 434. Unsere Mitarbeiter sind bestens geschult und können Ihnen bei den meisten Problemen weiterhelfen, ohne das Gerät einschicken zu müssen.

Die Europäische Verordnung über Medizinprodukte schreibt vor, dass jeder schwerwiegende Vorfall, der im Zusammenhang mit diesem Gerät auftritt, dem Hersteller und der zuständigen Landesbehörde gemeldet werden muss. Die entsprechende Landesbehörde kann unter dem nachstehenden Link gefunden werden:

<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/36683/attachments/1/translations/en/renditions/pdf>.



22. ALLGEMEINE SPEZIFIKATIONEN

Wellenform	Asymmetrisch, rechteckig
Amplitude (>500Ohm Ladung)	99.0mA +/- 10%
Max. Intensität (über 500 Ohm Last)	50V Null bis Spitze über 500Ω Konstantspannung über 470-1500 Ohm Konstantstrom über 160-470 Ohm
Ausgangsstecker	Vollständig geschirmt
Kanal	Einkanal
Batterie	Eingebauter Lithium-Ionen-Akku Model: YJ 523450-1000mAh Herstellerin: YJ Power Group Limited. Die Einstellungen 1000mAh, 3.7Wh, 3.7V
Gewicht	103g
Masse	120 x 60 x 20 mm
Sicherheitsklassifizierung	Interne Stromquelle
Software-Version	R1
Angewandter Teil	Vaginal- und Analelektroden. Optionale Elektroden, die an der Haut angebracht sind.
Umgebungsspezifikationen:	
Betrieb:	Temperaturbereich: 5°C bis 40°C Feuchtigkeit: 15 bis 90% RH nicht kondensierend Luftdruck: 700hPa bis 1060hPa
Lagerung:	Temperaturbereich: -10-+60°C (≤ 1 Monat) -10-+45°C (≤ 3 Monate) -10-+28°C (≤ 1 Jahr) Feuchtigkeit: 45 bis 75% RH nicht kondensierend Luftdruck: 700hPa bis 1060hPa
TYP BF AUSSTATTUNG	 Bietet einen gewissen Schutz gegen elektrischen Schlag durch isoliertes Anwendungsteil. Zeigt an, dass dieses Gerät leitenden Kontakt mit dem Endverbraucher hat.
	Dieses Symbol auf dem Gerät bedeutet, „Bedienungsanleitung beachten“.
IP22	Das Gerät ist nicht wasserdicht und sollte gegen Eindringen von Feuchtigkeit und Flüssigkeiten geschützt werden.
	Stimmt mit EU WEEE Regulierungen überein.



Kontaktdauer: Mindestens 10 Minuten.



Hinweis: Die elektrischen Spezifikationen sind Nennwerte und Abweichungen von mindestens 5% von den angeführten Werten, aufgrund normaler Abweichungen bei der Herstellung, sind vorbehalten.



Hinweis: Es sind mindestens 30 Minuten erforderlich, damit sich das Gerät zwischen den Anwendungen von der minimalen / maximalen Lagertemperatur erwärmt / abkühlt, bis es für die beabsichtigte Anwendung bereit ist.





BITTE BEWAHREN SIE DIESE GARANTIEKARTE AUF

**RETOURNIEREN SIE DIESEN ABSCHNITT, WENN SIE DAS GERÄT ZUR REPARATUR
UNTER GARANTIE AN UNS ZURÜCKSENDEN.**

NAME: _____

ADRESSE: _____

POSTLEITZAHL: _____

TELEFON (TAG): _____

E-MAIL: _____

MODEL: _____

KAUFDATUM: _____

**LEGEN SIE DEN KAUFBELEG BEI
SENDEN SIE KEINE SONDEN ODER ELEKTRODEN ZURÜCK**

NAME DES HÄNDLERS: _____

ADRESSE DES HÄNDLERS: _____

POSTLEITZAHL DES HÄNDLERS: _____

KURZE BESCHREIBUNG DES PROBLEMS: _____

**DIE GARANTIE IST UNGÜLTIG, AUSSER DIE VON IHNEN DARGELEGTEN ANGABEN
SIND VOLLSTÄNDIG UND RICHTIG.**



Notes

TensCare aim to give you the best possible product and service. We listen to your suggestions and are constantly trying to improve our products. We also want to learn about the way our products are used, and the benefits they give. If you have anything you would like to share with us, please get in touch.

www.tenscare.co.uk

Follow us:



TensCare Ltd



@TensCareLtd



TensCare Limited



@tenscareLtd

CE
0197

EC Declaration of Conformity

EasyMed Ltd hereby declare that an examination of the production quality assurance system has been carried out following the requirements of the UK national legislation according to Annex V of the Directive 93/42/EEC on medical devices. We certify that the production quality system conforms with the relevant provisions of the aforementioned legislation, and the result entitles the organization to use the CE 0197 marking on this product.

