



*TensCare™*

ova

NAPRAVA ZA LAJŠANJE MENSTRUALNIH BOLEČIN

MODEL YL-Y8

**NAVODILA ZA UPORABO**



# Ova

NAPRAVA ZA LAJŠANJE  
MENSTRUALNIH BOLEČIN

MODEL YL-Y8

## NAVODILA ZA UPORABO

### **Vsebina**

Stran

1. Uvod .....	4
2. Previdnostni ukrepi in kontraindikacije.....	6
3. Vsebina.....	6
4. Sestavljanje naprave.....	7
5. Kontrole.....	9
6. Programi delovanja .....	11
7. Namestitvev blazinic.....	12
8. Uporaba blazinic.....	15
9. Shranjevanje .....	17
10. Menjava baterij.....	17
11. Vprašanja in odgovori .....	18
12. Garancija .....	21
13. Tehnični podatki .....	22

# ova

NAPRAVA ZA LAJŠANJE MENSTRUALNIH BOLEČIN  
MODEL YL-Y8



Simbol na hrbtni strani naprave pomeni: preberite navodila za uporabo.  
Simbol v teh navodilih opozarja na nevarnost, ki lahko povzroči poškodbo osebe,  
če se nevarnosti ne izogne.

## 1. UVOD

Naprava **ova** proizvaja električne signale, ki olajšajo vaše bolečine na dva načina. Prvič, preprečijo prenos signalov bolečine do možganov. Drugič, spodbudijo vaše možgane, da sproščajo endorfine, telesu lastne zaviralce bolečine. Lajšanje bolečine z električnimi signali je klinično dokazano zdravljenje, ki se imenuje TENS. Ta kratica pomeni tran-skutano električno spodbujanje (stimulacijo) živcev, ki nastaja s posebej izbranimi frekvencami in vrednostmi pulza, kar je opisano v poglavju Programi delovanja. Naprava **ova** učinkovito lajša menstrualne bolečine.

Klinične raziskave so pokazale, da je TENS zelo učinkovit in nima nikakršnih neželenih učinkov (kot sta slabost in zaspanost), ki se pogosto pojavita pri jemanju zdravil za lajšanje menstrualnih bolečin. Naprava **ova** je enostavna za uporabo in zelo diskretna. Zaradi majhnosti je priročna za uporabo ves dan in vam omogoča normalno življenje brez bolečin.

Pomembno je omogočiti napravi **ova** dovolj časa, preden ocenite učinkovitost. Ob vsaki spremembi programa delovanja ali namestitve blazinic, naj **ova** deluje 30 minut. Če se v tem času bolečina ne bo zadostno zmanjšala, izberite drug program delovanja ali drugačno namestitev blazinic. Tudi ko boste s prvo nastavitvijo dosegli odlično zmanjšanje bolečine, je koristno preizkusiti še druge nastavitve.



1. Ne uporabljajte naprave **ova** za prikrivanje ali lajšanje nediagnosticiranih bolečin. V primeru negotovosti se posvetujte z vašim zdravnikom.
2. Naprava **ova** je namenjena samo lajšanju menstrualnih bolečin.

## 2. PREVIDNOSTNI UKREPI IN KONTRAINDIKACIJE



**P o z o r !**

**NE uporabljajte naprave ova:**

1. če imate srčni spodbujevalnik ali motnje ritma,
2. če imate ali ste imeli epilepsijo,
3. na poškodovani koži ali koži, brez normalnega zaznavanja.

## 3. VSEBINA

- 1 x naprava ova
- 1 x baterijski predalček s 3-voltnimi litijevimi baterijami (CR 2025)
- 1 x pasna zaponka
- 1 x torbica z zadrgo
- 4 x velike samolepilne blazinice v PVC vrečki z možnostjo zapiranja
- 1 x vodilo
- 1 x navodila za uporabo

## 4. SESTAVLJANJE NAPRAVE

**1. korak:** odstranjevanje pasne zaponke iz naprave **ova**. Kupite jo z že pripeto pasno zaponko, ki jo morate ločiti od naprave, da bi lahko namestili predalček za baterije. Napravo držite s palcem in kazalcem ene roke, nato nežno dvignite zgornji del pasne zaponke in odstranite napravo **ova**.

**2. korak:** namestitev baterij. Predalček z že vstavljenimi baterijami vstavite v napravo. Predalček se prilega samo na en način in ga NIKOLI ne smete potiskati na silo. Preverite, ali so baterije pravilno vstavljene. Pritisnite na sivo tipko **"ON/UP"** in na zaslonu se bo prikazal napis **"AO"**. Po kontroli pritisnite še modro tipko **"OFF/DOWN"** in naprava se bo izklopila.



**3. korak:** namestitev vodila in blazinic. Razvzlajte vodilo in ga povežite z zadnjo stranjo naprave, tako da pritisnete dva zatiča. Nato pripnite pasno zaponko na napravo. Odprite torbico z blazinicami, pretrgajte perforirani trak in vzemite en par blazinic, ki je pritrjen na čisto podlago; ta naj ostane na blazinicah, dokler naprave ne uporabimo. Vsaka blazinica ima svitek žice z vtičem na koncu. Povežite vtiča s pripadajočima vstavkoma na vodilu.

## **TAKO JE NAPRAVA OVA PRIPRAVLJENA ZA UPORABO.**




## 5. KONTROLE

**Naprava OVA ima tri nadzorne tipke:**

**SIVA TIPKA** z oznako „**ON/UP**“ vklopi napravo in povečuje jakost. S prvim pritiskom na tipko se **ova** vklopi, vendar pri jakosti nič (0). Na zaslonu se prikaže napis „**A0**“, kar pomeni, da se naprava samodejno nastavi na program delovanja A. Vsakokrat, ko boste tipko pritisnili, se bo jakost povečala. **Ova** ima 15 stopenj jakosti. Zaslona pokaže stopnjo jakosti med delovanjem. Pri najnižji nastavitvi lahko začutite nežno mravljinčenje ali pa tudi ne. Ko ga začutite, povečujte jakost toliko časa, da vam bo še vedno udobno in prijetno. Ko se telo navadi na občutek, bo treba povečati jakost, kar je popolnoma normalno.


**MODRA TIPKA** z oznako „**OFF/DOWN**“ napravo izklopi oz. zmanjšuje jakost. Vsakokrat, ko tipko pritisnete, se jakost zmanjša. Ko jakost doseže stopnjo nič (0), se z dodatnim pritiskom na tipko naprava izključi. Izklopite jo lahko tudi tako, da enkrat pritisnete vijolično in nato še modro tipko. Na ta način lahko napravo izklopite pri katerikoli jakosti, ne samo pri ničelni (0).





**VIJOLIČNA TIPKA** z oznako „**MODE**“ (način) je tipka, s katero izberete enega od treh različnih in namensko razvitih programov delovanja naprave **ova**. Vsakega so zasnovali na podlagi medicinskih raziskav o določanju največje učinkovitosti lajšanja bolečin. Ko napravo vklopite, se samodejno nastavi v program A.

Za zamenjavo programa delovanja pritisnite vijolično tipko **in jo držite tri sekunde**. To je varnostni ukrep, da bi preprečili nenačrtno spremembo programa delovanja. Vsakič, ko spremenite program, se jakost vrne na ničelno vrednost. To je varnostni ukrep, saj se vsi trije programi medsebojno po ustvarjenem občutju precej razlikujejo.





## 6. PROGRAMI DELOVANJA

Vsi trije programi delovanja, se na zaslonu prikažejo črkovno: A, B ali C. Vsak pa lajša bolečino drugače. Pomembno je preizkusiti vse tri načine, da bi našli zase najustreznejšega. Smiselno jih je tudi menjati, da bi preprečili navajanje telesa na določen občutek.

**Program A:** daje stalen občutek mravljinčenja. Je program, ki verjetno najučinkoviteje lajša bolečine.

**Program B:** tudi daje stalen občutek, ki je zaradi različne vrednosti pulza manj občuten kot program A, vendar je lahko enako učinkovit.

**Program C:** oddaja prodoren signal, zato je občutek pulzirajoč. Prednost tega programa je podaljšano lajšanje bolečine, tudi ko je naprava izklopljena.



## 7. NAMESTITEV BLAZINIC

Na voljo so štiri blazinice, **vendar uporabljamo sočasno samo dve.**

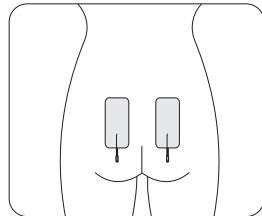
Obstajajo **tri mesta** za namestitev blazinic za doseganje največjega učinka. Priporočamo, da položaje preizkusite v naslednjem vrstnem redu, dokler ne boste dosegli največjega učinka:

1. na spodnjem delu hrbta,
2. spredaj v navpični legi,
3. spredaj v poševni legi.

Oglejte si spodnje diagrame:

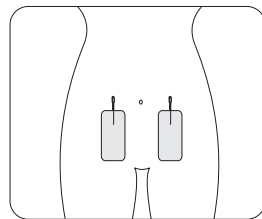
### **Na spodnjem delu hrbta**

Blazinice položite navpično, na obeh straneh hrbtenice, približno 10 cm narazen, spodnji rob blazinic naj ne bo višji od vaše zadnjice. Svitek vodila naj visi iz blazinic.



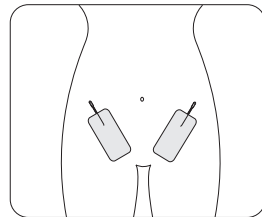
### **Spredaj navpična namestitvev**

V bližini dimelj položite blazinice navpično, približno 10 cm narazen, svitek vodila naj bo zgoraj.



### **Spredaj poševna namestitvev**

V višini dimelj položite blazinice v obliki črke "V", spodnji rob blazinic naj se približa na 10 cm razdalje. Svitek vodila naj bo zgoraj.





Za največji učinek morate blazinice namestiti prek dermatomov T 10, T 11 in T 12. To so korenine živcev, ki oskrbujejo senzorična vlakna v maternici. Dermatomi potujejo okoli telesa, vendar se spredaj povsem ne stikajo. Potekajo okoli pasu, na hrbtu navzdol in proti dimljam na sprednji del telesa.

Vsako človeško telo je drugačno, zato je naprava **ova** opremljena z blazinicami, ki so dovolj velike, da so učinkovite, tudi, kadar niso nameščene točno prek vseh treh dermatomov. Če so blazinice pravilno nameščene, bo naprava delovala zelo dobro. Kadar v tridesetih minutah ne bo razvila znatnega olajšanja bolečine, rahlo premaknite blazinice ali preizkusite enega od drugih položajev.





**P o z o r !**

## **8. UPORABA BLAZINIC**

Samolepilne blazinice so namenjene večkratni uporabi, vendar samo pri eni osebi. Ne posojajte svojih blazinic drugim ljudem in ne uporabljajte njihovih.

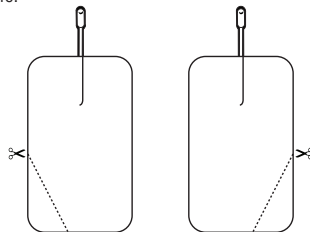
Pred uporabo preprosto odstranite zaščitno folijo z blazinic in te se bodo same prilepile na kožo. Zaščitni ovoji shranite v torbico, da boste po uporabi blazinice lahko ponovno shranili vanj.

## Pri uporabi blazinic bodite pozorni na naslednje:

1. Prepričajte se, ali je naprava **ova** izklopljena, preden boste namestili ali odstranili blazinice.
2. Koža mora biti čista in popolnoma suha, preden boste pritrdili blazinice; na mokro ali mastno kožo, se namreč ne bodo oprijele.
3. Ne skrbite, če majhen del blazinic prekrije sramne dlachi. Po uporabi jih je mogoče nežno odstraniti, ne da bi izpulili dlachi.
4. Na gosteje poraščenem predelu bo mogoče spodbuda manj učinkovita. Če morate odstraniti dlachi, počakajte 48 ur po britju, voskanju ali po uporabi depilacijske kreme. Tako se boste pred namestitvijo blazinic izognili draženju kože.
5. Blazinice odstranite s kože ali iz zaščitnega ovoja s potegom nazaj ob robu blazinic.

**NE** vlecite za svitek vodila!

6. Če majhen del blazinic prekriva gornji del stegen in vam je ob tem neprijetno, lahko ta moteči delček zelo previdno odrežete s škari. Režete z nasprotnega konca vodila, previdno, da ne prerežete vodila, ki teče skozi blazinice. Ob strani odrežite majhen trikotnik, ne večji kot 200 mm<sup>2</sup>.





Med uporabo naprave **ova**, mora biti vodilo ves čas ohlapno.

Čezmerna sila na vodilo lahko povzroči, da se bo ločilo od blazinic.

## 9. SHRANJEVANJE

Po uporabi odstranite blazinice s telesa in jih zaščitite z ovojem. Prekinite povezavo med blazinicami in vodilom, shranite blazinice v torbico in jo zatesnite s trakom, da boste preprečili njihovo izsušitev. Napravo **ova** lahko, še vedno povezano z vodilom, shranite skupaj z blazinicami v torbico z zadrgo. V primeru, da enote ne boste uporabljali dlje časa, odstranite predalček z baterijami.

## 10. MENJAVA BATERIJ

Ob menjavi baterij previdno odstranite pasno zaponko, kot je opisano v poglavju 4 in izvlecite predalček z baterijami. Zapomnite si lego starih baterij, da boste lahko nove pravilno vstavili. Stare preprosto izvlecite in vstavite nove (*uporabljate samo 3-voltne litijeve baterije CR 2025*).



## 11. VPRAŠANJA IN ODGOVORI

### **Kje je mogoče nabaviti nove blazinice za napravo OVA?**

Blazinice, baterije in novo napravo lahko dobite pri vašem prodajalcu ali distributerju, njegov naslov je na zadnji strani ovitka.

### **Kdaj uporabljati napravo OVA?**

Napravo **ova** lahko uporabite kadarkoli imate ali pričakujete menstrualne bolečine. Če veste, da boste dobili menstruacijo, jo lahko uporabite že dan prej, v programu **C**. Po začetku menstruacije preidite v program **A** ali **B**.

### **Kako dolgo uporabljati napravo OVA?**

Uporabljajte jo tako dolgo, kot je potrebno. Ne morete je uporabljati preveč.

### **Ali je mogoče uporabljati napravo OVA med nočnim spanjem?**

Te uporabe ne priporočamo, ker bi se naprava ali vodilo med spanjem lahko kam zataknila. Poleg tega je na vsakih



24ur priporočljivo blazinice za nekaj časa odstraniti, da se koža prediha. Če potrebujete napravo **ova** tudi med spanjem, jo smete uporabiti, vendar morate prej poskrbeti, da bodo naprava in vodila varno spravljena.

### **Koliko časa je potrebno za nastop olajšanja?**

Pri večini žensk nastopi olajšanje zelo hitro, ponavadi v 30 minutah. Če ne, poskusite rahlo premakniti blazinice ali jih namestite na drug položaj. Vsako telo je drugačno, mogoče boste potrebovali nekaj poizkusov, da ugotovite, kaj vam najbolj ustreza. Zelo malo je žensk, ki niso čutile nobenega olajšanja z uporabo naprave **ova**.



### **Kako dolgo traja olajšanje po izklopu naprave OVA?**

Pri posameznicah traja učinek različno dolgo. Če ste pred izklopom uporabljali program **C**, lahko lajšanje bolečin čutite še nekaj ur. Če ste uporabljali program **A** ali **B**, pa lajšanje bolečin po izklopu ne bo trajalo prav dolgo.



### **Kateri program uporabiti?**

Preizkusite vse tri, da ugotovite, kateri program je za vas najboljši. Ne uporabljajte ves čas samo enega, ker se bo nanj telo navadilo in program ne bo več tako učinkovit.





### **Ali je moja naprava OVA varna?**

Da, vendar vedno upoštevajte vsa navodila.

### **Ali je mogoče uporabljati napravo OVA tudi za druge bolečine?**

Ova je bila razvita posebej za lajšanje menstrualnih bolečin in ni namenjena za uporabo pri drugih bolečinah. Nikoli ne sme biti uporabljena za nediagnosticirane bolečine. Ko bolečino diagnosticira zdravnik in ni menstrualna, jo lahko obvladujete z drugimi posebnimi napravami TensCare programa. Oglejte si spletno stran [www.bioviva.si](http://www.bioviva.si) ali pokličite vašega distributerja (*naslov je na zadnji strani ovitka*) in se pogovorite o svojih željah.

### **In kdo bo odgovoril na vsa druga vprašanja?**

Obrnite se na prodajalca, ki vam je prodal vašo napravo TENS ali na vašega distributerja (*naslov je na zunanji strani ovitka*).



## 12. GARANCIJA

Naprava **ova** ima dve leti garancije od datuma prodaje, ki velja samo zanjo in ne vključuje blazinic, vodil ali baterij. Garancija velja samo v primeru, če je bila naprava uporabljena skladno z njeno namembnostjo in ni bila namerno poškodovana niti spremenjena ali popravljena pri nepooblaščenih osebah.

Okvarjeno napravo vrnite svojemu distributerju z obrazložitvijo napake in računom nakupa.

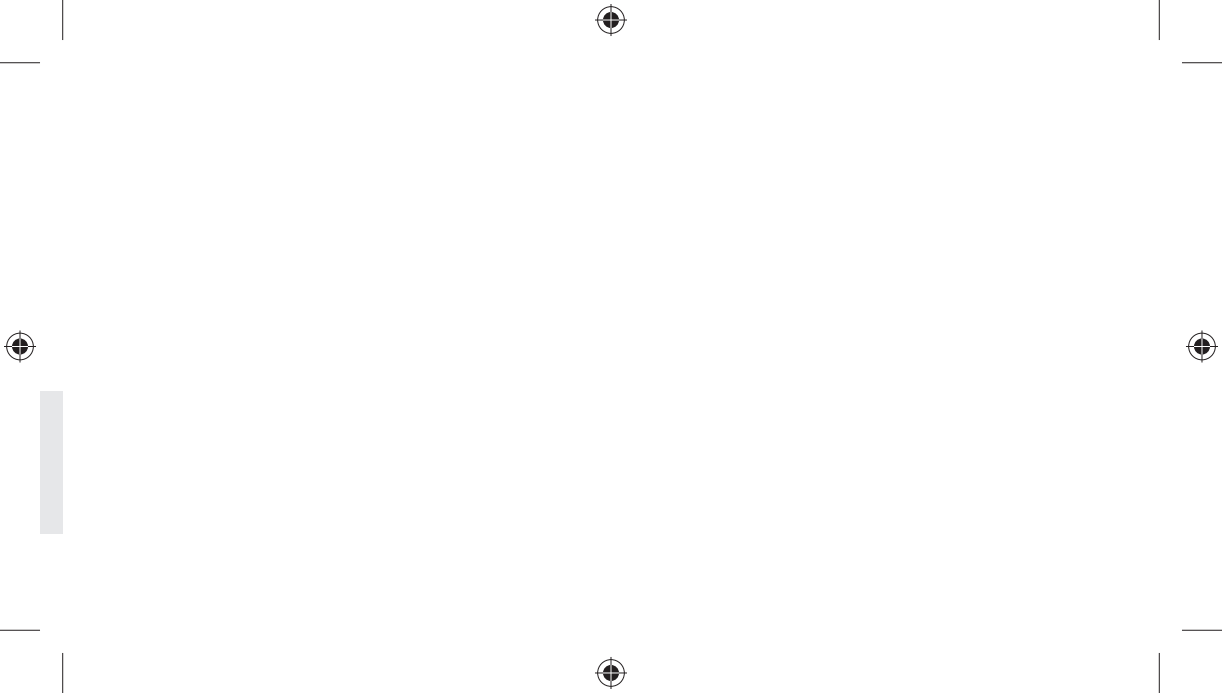
### 13. TEHNIČNI PODATKI

Oblika vala	asimetričen, pravokoten
Amplituda	0 do 60 mA v obremenitvi 500 ohmov
Baterije	3-voltna litijeva baterija CR2025 DC
Pogoji v okolju delovanja	temperatura 0 do 35 °C, relativna vlaga 20 do 65 %
Pogoji shranjevanja	temperatura 0 do 55 °C, relativna vlaga 10 do 90 %
Tip opreme in varnostna klasifikacija	izolirana oprema zagotavlja stopnjo zaščite pred električnim udarom. Notranji vir energije tipa BF.



**P o z o r !**

**Simbol pomeni: Preberite navodila za uporabo**



**Izdeluje:**

*TensCare™*

TensCare Ltd, 9 Blenheim Road,  
Longmead Business Park,  
Epsom, Surrey KT19 9BE, United Kingdom  
TEL: +44(0) 13 72 72 34 34  
email: [webenquiry@tenscare.co.uk](mailto:webenquiry@tenscare.co.uk)  
[www.tenscare.co.uk](http://www.tenscare.co.uk)

**Distributer za Slovenijo:**

*BIOViva*

trženje medicinskih pripomočkov ter svetovanje,  
Katja Pečar, s. p.  
Hraše 31c, 1216 Smlednik, Slovenija  
Telefon: +386 41 679 681  
e-pošta: [info@bioviva.si](mailto:info@bioviva.si)  
[www.bioviva.si](http://www.bioviva.si)