beurer

Woman's Life

EM 55

Menstrual Relax +

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com

Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way, WA3 2SH Golborne, United Kingdom

CE 0483

DEUTSCH

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für spateren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

1. ZUM KENNENLERNEN

Was ist das EM 55 Plus Menstrual Relax?

Krampfartige Unterleibsschmerzen oder starke Regelschmerzen treten bei vielen Frauen vor und während der Menstruation auf. Zudem leiden viele Frauen an Krankheiten wie Endometriose, die Schmerzen im Unterleib verursachen. Oft sind die Schmerzen so stark, dass sich Frauen eine sofortige Schmerzlinderung erhoffen. Das innovative Menstrual Relax ist ein selbsthaftendes TENS-Gerät mit Wärmefunktion zur Schmerzlinderung bei Menstruationsbeschwerden und Schmerzen aufgrund von Endometriose. Dank der eingesetzten TENS-Technologie können mit dem Menstrual Relax, Schmerzen punktgenau behandelt werden. Das Menstrual Relax verfügt insgesamt über 15 Intensitätsstufen.
Um die Beschwerden noch angenehmer lindern zu können, bietet es zusätzlich die Möglichkeit, eine wohltuende Wärme hinzuzuschalten. Das aus Silikon in Medizinqualität bestehende Menstrual Relax in elegantem Design ist extrem dünn und flexibel und passt sich perfekt an die zu behandelnde Körperstelle an. Der Akku sorgt für energieeffiziente Behandlungen von jeweils 20 Minuten (pro Akkuladung sind bis zu 6 Behandlungen möglich).

Was ist und kann TENS?

Unter TENS, der transkutanen elektrischen Nervenstimulation, versteht man die über die Haut wirkende elektrische Reizung von Nerven. TENS ist als klinisch erwiesene, wirksame, nicht-medikamentöse, bei richtiger Anwendung nebenwirkungsfreie Methode zur Behandlung von Schmerzen bestimmter Ursachen zugelassen – dabei auch zur einfachen Selbstbehandlung. Der schmerzlindernde bzw. -unterdrückende Effekt wird unter anderem erreicht durch die Unterdrückung der Weiterleitung des Schmerzes in Nervenfasern und Steigerung der Ausscheidung körpereigener Endorphine, die das Schmerzempfinden durch ihre Wirkung im Zentralen Nervensystem vermindern. Die Methode ist wissenschaftlich untermauert und medizinisch zugelassen.
Jedes Krankheitsbild, das eine TENS Anwendung sinnvoll macht, muss von Ihrem behandelnden Arzt abgeklärt werden. Dieser wird Ihnen auch Hinweise zum jeweiligen Nutzen einer TENS-Selbstbehandlung geben. TENS ist zur Anwendung bei Menstruationsbeschwerden und zur Schmerzlinderung bei Endometriose klinisch geprüft und zugelassen.
TENS-Geräte funktionieren durch Einbringung von Strom über die Haut. Die Gel-Pads dienen hierbei als Übertragungsmedium, welche einem natürlichen Verschleiß unterliegen. Ist kein ausreichender Kontakt über die Gel-Pads mehr möglich und das Menstrual Relax haftet nicht vollflächig auf der Haut, muss dieses getauscht werden. Andernfalls kann die partiell erhöhte Stromdichte zu Hautirritationen führen.

2. LIEFERUMFANG

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Einsatz des Gerätes ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
1x Menstrual Relax, 4x selbsthaftende Gel-Pads, 1x USB-C Kabel, 1x Diese Gebrauchsanweisung

3. ZEICHENERKLÄRUNG

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

	Entsorgung gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
Pb Cd Hg	Schadstoffhaltige Batterien nicht im Hausmüll entsorgen
	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden an Gerät/Zubehör
	Effektive Ausgangswerte über 10 mA gemittelt über jedes 5-Sekunden-Intervall können vom Gerät abgegeben werden.
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen
	Hersteller
	Herstellungsdatum
	Isolierung der Anwendungsteile Typ BF Galvanisch isoliertes Anwendungsteil (F steht für floating), erfüllt die Anforderungen an Ableitströme für den Typ B
	Nicht bei bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern) verwenden
	Nicht in Herznähe verwenden
CE	**CE-Kennzeichnung** Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.
IP22	**IP-Klasse** Gerät geschützt gegen Fremdkörper ≥12,5 mm und gegen schräges Tropfwasser
	Verwendbar bis
	Anleitung beachten Vor Beginn der Arbeit und /oder dem Bedienen von Geräten oder Maschinen die Anleitung lesen
Storage	Zulässige Lagerungstemperatur und -luftfeuchtigkeit
Operating	Zulässige Betriebstemperatur und -luftfeuchtigkeit
Transportation	Zulässige Transporttemperatur und -luftfeuchtigkeit
A	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
RECYCLE	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
SN	Seriennummer
MD	Medizinprodukt
REF	Artikelnummer
#	Typennummer
	Importeur Symbol
CH REP	Schweizer Bevollmächtigter
	Erzeuger gemäß Verpackungsverordnung (PPWR)

4. ZWECKBESTIMMUNG TENS

Das Gerät ist zur Behandlung von Schmerzen mit Hilfe der TENS-Technologie (Transkutane elektrische Nervenstimulation) bestimmt.

Zielgruppe

Dieses Gerät ist zur Eigenanwendung in häuslicher Umgebung, nicht in professionellen Einrichtungen zur Gesundheitsfürsorge, vorgesehen. Die Anwendung ist für alle erwachsenen Personen geeignet.

Klinischer Nutzen:

Schmerzlinderung bei Menstruationsbeschwerden und Schmerzen aufgrund von Endometriose.

Indikationen

- Regelschmerzen bei Frauen
- Schmerzen durch Endometriose

Kontraindikationen:

- Die Stimulation sollte nicht
  - über oder durch den Kopf,
  - direkt auf den Augen,
  - unter Abdeckung des Mundes,
  - auf der Vorderseite des Halses (insbesonder Karotissinus), oder
  - mit auf der Brust und dem oberen Rücken, oder
  - das Herz kreuzend angebrachten Elektroden, erfolgen.
- Eine Anwendung in der Nähe des Herzens muss unterbleiben. Stimulationselektroden dürfen an keiner Stelle des vorderen Brustkorbs (durch Rippen und Brustbein gekennzeichnet) angewandt werden, insbesondere nicht an beiden großen Brustmuskeln. Hier kann es das Risiko von Herzkammerflimmern erhöhen und einen Herzstillstand herbeiführen (Siehe Kapitel 5 Allgemeine Warnhinweise).
- Verwenden Sie das Gerät NICHT
  - am knöchernen Schädel, im Bereich des Mundes, des Rachenraumes oder des Kehlkopfes,
  - im Bereich des Halses/Halsschlagader,
  - im Bereich der Genitalien.
  - Bei implantierten elektrischen Geräten (wie z.B. Herzschrittmachern).
  - Bei Vorhandensein von metallenen Implantaten (z.B. Kupferspiralen).
  - Bei Insulinpumpenträgern.
  - Bei hohem Fieber (z.B. > 39°C).
  - Bei bekannten oder akuten Herzrhythmusstörungen und anderen Erregungsbildungs- und Leitungsstörungen am Herzen.
  - Auf akut oder chronisch erkrankter (verletzter oder entzündeter) Haut, (z.B. bei schmerzhaften und schmerzlosen Entzündungen, Rötungen, Hautausschlägen (z.B. Allergien), Verbrennungen, Prellungen, Schwellungen und offenen sowie sich im Heilungsprozess befindliche Wunden, an Operationsnarben, die sich in der Heilung befinden.
  - Bei Anfallsleiden (z.B. Epilepsie)
  - Bei einer bestehenden Schwangerschaft.
  - Bei vorliegenden Krebserkrankungen.
  - Nach Operationen, bei denen verstärkte Muskelkontraktionen den Heilungsprozess stören könnten.
  - Bei einem gleichzeitigen Anschluss an ein Hochfrequenz-Chirurgiegerät.
  - Bei akuten oder chronischen Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts.

Warnung! Unerwünschte Nebenwirkungen

- Hautreizungen

5. ALLGEMEINE WARNHINWEISE

Allgemeine Warnhinweise

Eine Anwendung des Gerätes ersetzt keine ärztliche Konsultation und Behandlung. Befragen Sie bei jeder Art von Schmerz oder Krankheit deshalb immer zunächst Ihren Arzt! Halten Sie vor einer Anwendung des Geräts Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt bei:

- Akuten Erkrankungen, insbesondere bei Verdacht oder Vorliegen von Bluthochdruckerkrankungen, Blutgerinnungsstörungen, Neigung zu thromboembolischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Neubildungen.
- alle Hauterkrankungen oder offenen Wunden.
- Nicht abgeklärten chronischen Schmerzzuständen unabhängig von der Körperregion.
- Diabetes.
- Allen Sensibilitätsstörungen mit reduziertem Schmerzempfinden (wie z.B. Stoffwechselstörungen).
- Gleichzeitig durchgeführten medizinischen Behandlungen.
- Mit der Stimulationsbehandlung auftretenden Beschwerden.
- Beständigen Hautreizungen aufgrund von langzeitiger Stimulation an der gleichen Elektrodenstelle.

Verwenden Sie das Menstrual Relax ausschließlich:

- Am Menschen.
- Für den Zweck, für den es entwickelt wurde und auf die in dieser Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein.
- Zur äußerlichen Anwendung.
- Mit den mitgelieferten und nachbestellbaren Original-Ersatzteilen, ansonsten erlischt der Garantieanspruch.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Das Gerät ist nur für den Einsatz im häuslichen/privaten Umfeld bestimmt, nicht im gewerblichen Bereich.

Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen

- Nicht in Umgebungen mit hoher Feuchtigkeit, wie z.B. im Badezimmer oder beim Baden oder Duschen anwenden.
- Nicht nach Alkoholkonsum verwenden.
- Entfernen Sie die Elektroden stets mit mäßigem Zug von der Haut, um im seltenen Fall einer hochempfindlichen Haut Verletzungen zu vermeiden.
- Halten Sie das Gerät von Wärmequellen fern und verwenden Sie es nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten (z.B. Handys), da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Staub, Schmutz und Feuchtigkeit.
- Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Das Gerät ist zur Eigenanwendung geeignet.
- Die Elektroden dürfen aus hygienischen Gründen nur bei einer Person angewendet werden.
- Sollte das Gerät nicht korrekt funktionieren, sich Unwohlsein oder Schmerzen einstellen, brechen Sie die Anwendung sofort ab.
- Zum Entfernen oder Versetzen von Elektroden zuvor das Gerät abschalten, um ungewollte Reize zu vermeiden.
- Modifizieren Sie das Menstrual Relax nicht (z.B. durch Beschnitt). Dies führt zu höherer Stromdichte und kann gefährlich sein (max. empfohlener Ausgangswert für die Elektroden 9 mA/cm², eine effektive Stromdichte über 2 mA/cm² bedarf der erhöhten Aufmerksamkeit).
- Stellen Sie sicher, dass die Elektroden vollständig in Kontakt mit der Haut sind.
- Wenn die Elektroden versetzt/ausgetauscht werden, kann es zu Hautreizungen kommen, da eine gleichmäßige Verteilung des Stroms über die gesamte Fläche nicht mehr gewährleistet ist. Aus diesem Grund sollten die Elektroden ausgetauscht werden.
- Nicht im Schlaf, beim Führen eines Kraftfahrzeuges oder gleichzeitigen Bedienen von Maschinen anwenden.
- Nicht anwenden bei allen Tätigkeiten, bei denen eine unvorhergesehene Reaktion (z.B. verstärkte Muskelkontraktion trotz niedriger Intensität) gefährlich werden kann.
- Achten Sie darauf, dass während der Stimulation keine metallischen Objekte wie Gürtelschnallen oder Halsbänder in Kontakt mit den Elektroden gelangen können. Sollten Sie im Bereich der Anwendung Schmuck oder Piercings (z.B. Bauchnabelpiercing) tragen, müssen Sie diese vor dem Gebrauch des Gerätes entfernen, da es sonst zu punktuellen Verbrennungen kommen kann.
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern, um eventuellen Gefahren vorzubeugen.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht gleichzeitig mit anderen Geräten, die elektrische Impulse an Ihren Körper abgeben.
- Nicht anwenden in der Nähe leicht entzündlicher Stoffe, Gase oder Sprengstoffe.
- Führen Sie die Anwendung in den ersten Minuten im Sitzen oder Liegen durch, um in den seltenen Fällen vagaler Reaktion (Schwächegefühl) nicht unnötiger Verletzungsgefahr ausgesetzt zu sein. Stellen Sie bei Eintreten eines Schwächegefühls sofort das Gerät ab und legen Sie die Beine hoch (ca. 5–10 Min.).
- Eine Vorbehandlung der Haut mit fettenden Cremes oder Salben wird nicht empfohlen, der Elektrodenverschleiß ist hierdurch stark erhöht bzw. kann es auch hier zu ungewünschten Stromspitzen kommen.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr!).
- Bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf (nur in Innenräumen verwenden). Um die Gefahr eines Brandes und/oder eines elektrischen Schlages zu vermeiden, muss das Gerät vor hoher Feuchtigkeit und Wasser geschützt werden.
- Die tatsächliche Temperatur des Menstrual Relax kann aufgrund des Hautzustandes, des Alters, der Schmerzstelle etc. variieren.
- Sollte sich die Wärme zu heiß anfühlen, stoppen Sie die Behandlung umgehend. Sie können die TENS-Behandlung ohne Wärmefunktion fortsetzen.
- Warten Sie nach dem Essen mindestens eine Stunde, bevor Sie mit der Anwendung des Menstrual Relax beginnen.

Die Gel-Pads können für max. 20 Anwendungen verwendet werden (je nach Hauttyp- und beschaffenheit kann dies stark variieren).
- verwenden Sie die Gel-Pads auf sauberer, trockener Haut und vermeiden sie Lotionen oder fettige Crems
- nicht auf offenen Wunden anwenden
- konsultieren Sie Ihren Arzt bei empfindlicher Haut

Beschädigung

- Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Benutzen Sie das Gerät bei Beschädigungen nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Zur Gewährleistung der wirkungsvollen Funktion des Gerätes sollte es nicht fallengelassen oder zerlegt werden.
- Überprüfen Sie das Gerät auf Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung. Falls Sie solche Anzeichen finden oder falls das Gerät unsachgemäß benutzt wurde, müssen Sie es vor erneuter Benutzung zum Hersteller oder Händler bringen.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbstständig zu öffnen und/oder zu reparieren. Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die durch unsachgemäßen oder falschen Gebrauch verursacht wurden.

WARNUNG

Hinweise zum Umgang mit Akkus

- Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Verschluckungsgefahr! Kleinkinder könnten Akkus verschlucken und daran ersticken. Daher Akkus für Kleinkinder unerreichbar aufbewahren!
- Wenn ein Akku ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen, um das Gerät anzufassen.
- Schützen Sie Akkus vor übermäßiger Wärme.
- Explosionsgefahr! Keine Akkus ins Feuer werfen.
- Keine Akkus zerlegen, öffnen oder zerkleinern.
- Nur in der Gebrauchsanweisung aufgeführte Ladegeräte verwenden.
- Akkus müssen vor dem Gebrauch korrekt geladen werden. Die Hinweise des Herstellers bzw. die Angaben in dieser Gebrauchsanweisung für das korrekte Laden sind stets einzuhalten.
- Laden Sie den Akku vor der ersten Inbetriebnahme vollständig auf (siehe Kapitel 6).
- Um eine möglichst lange Akku-Lebensdauer zu erreichen, laden Sie den Akku mindestens alle 6 Monate vollständig auf.

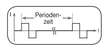
ACHTUNG

- Schützen Sie das Gerät vor stärkeren Stößen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es Schäden aufweist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert. Kontaktieren Sie in diesen Fällen den Kundendienst.
- Setzen Sie das Gerät nicht direkter Sonne oder hohen Temperaturen aus.
- Schützen Sie das Gerät vor Staub, Schmutz und Feuchtigkeit. Das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht an oder in der Nähe von anderen Heizgeräten, Heizelementen wie Trocknern oder Backöfen und verwenden Sie es nicht in der Nähe (~1 m) von Kurz- oder Mikrowellengeräten (z.B. Handys), da dies zu unangenehmen Stromspitzen führen kann.
- Benutzen Sie das Gerät bei Beschädigungen im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Schalten Sie das Gerät sofort aus, wenn es defekt ist oder Betriebsstörungen vorliegen.
- Versuchen Sie in keinem Fall, das Gerät selbständig zu öffnen und/oder zu reparieren.
- Lassen Sie Reparaturen nur vom Kundendienst oder autorisierten Händlern durchführen. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie.

Impulsfrequenz	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Zyklusdauer	120 s	120 s	160 s

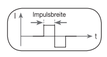
Impulsfrequenz

Die Frequenz gibt die Anzahl der Einzelimpulse pro Sekunde an, ihre Angabe erfolgt in Hz (Hertz). Sie kann berechnet werden, indem man den Umkehrwert der Periodenzeit berechnet.



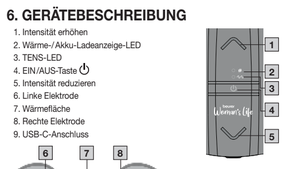
Impulsbreite

Mit ihr wird die Dauer eines Einzelimpulses in Mikrosekunden angegeben. Die Impulsbreite bestimmt dabei unter anderem die Eindringtiefe des Stromes, wobei allgemein gilt: Größere Muskelmasse bedarf größerer Impulsbreite.



6. GERÄTEBESCHREIBUNG

1. Intensität erhöhen
2. Wärme-/ Akku-Ladeanzeige-LED
3. TENS-LED
4. EIN/AUS-Taste ⏻
5. Intensität reduzieren
6. Linke Elektrode
7. Wärmefläche
8. Rechte Elektrode
9. USB-C-Anschluss



7. INBETRIEBNAHME

Akku aufladen

Hinweis

Bevor Sie das Menstrual Relax zum ersten Mal in Betrieb nehmen, müssen Sie es für mindestens 2 Stunden aufladen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:



1. Öffnen Sie am Menstrual Relax die Abdeckung des USB-C-Anschlusses.
2. Verbinden Sie das mitgelieferte USB-C-Ladekabel mit einem USB-Netzadapter (output: max. 5V/2A, nicht im Lieferumfang enthalten) und dem Menstrual Relax.
3. Stecken Sie anschließend den Netzadapter in eine geeignete Steckdose.
4. Während des Ladevorgangs blinkt die Akku-Ladeanzeige-LED grün. Sobald das Menstrual Relax vollständig aufgeladen ist, leuchtet die Akku-Ladeanzeige-LED durchgehend grün.

Hinweis

Während des Menstrual Relax geladen wird, ist keine Anwendung möglich.
Achten Sie darauf, dass während des Ladevorganges kein Hautkontakt mit den Elektroden besteht.

Gel-Pads anbringen

1. Entfernen Sie vorsichtig einen der Schutzfilme.



2. Bringen Sie das Gel-Pad sorgfältig auf dem Menstrual Relax an und ziehen Sie vorsichtig den zweiten Schutzfilm ab. Beachten Sie, dass der Rand der Gel-Pads nicht über das Menstrual Relax übersteht. Bringen Sie auf jeder Elektrode ein Gel-Pad an.



WARNUNG

Ziehen Sie den Schutzfilm vorsichtig und langsam ab. Stellen Sie sicher, dass die selbsthaftenden Gel-Pads nicht beschädigt sind, da durch Schäden oder Unebenheiten am Film eventuell Hautirritationen verursacht werden können.

8. ANWENDUNG

Anwendung beginnen

Hinweis

Das Menstrual Relax verfügt insgesamt über eine Wärmestufe, mit einer Wärmeentwicklung bis maximal 43 °C, und 15 Intensitätsstufen für die TENS-Anwendung. Wir empfehlen Ihnen am Anfang mit einer niedrigen Intensitätstufe zu beginnen, bis Sie sich an das Gerät gewöhnt haben. Das Menstrual Relax besitzt eine Abschaltautomatik. Es schaltet sich nach einer Anwendungsdauer von 20 Minuten automatisch ab.

1. Kleben Sie das Menstrual Relax auf Ihren Unterbauch. Sie können das Pad flexibel je nachdem wo der Schmerz auftritt anbringen. Achten Sie nur drauf, dass die Elektroden keinen Kontakt mit den Hüftknochen haben.

2. Um das Pad einzuschalten, halten Sie die EIN/AUS-Taste ⏻ kurz gedrückt. Die Wärme-LED blinkt grün und das Menstrual Relax beginnt sich zu erwärmen. Sollte die Wärme-LED orange blinken, laden Sie das Menstrual Relax, wie im Kapitel „Akku aufladen" beschrieben, auf.
3. Um die elektrische Nervenstimulation (TENS) hinzuzuschalten, drücken Sie erneut kurz die EIN/AUS-Taste ⏻. Die TENS-LED blinkt. Um die Stimulation zu starten, drücken Sie die **∧** - Taste einmal. Die niedrigste Intensität ist nun aktiviert.
4. Sollten Sie die TENS-Funktion ohne Wärmefunktion nutzen wollen, drücken Sie erneut die EIN/AUS-Taste ⏻. Nun blinkt nur noch die TENS-LED und sie können Ihre Stimulation durch Drücken der **∧** - Taste starten.
5. Wählen Sie mit den Tasten **∧/∨** Ihre gewünschte Intensitätsstufe.
6. Um das Menstrual Relax auszuschalten, halten Sie die EIN/AUS-Taste ⏻ für 3 Sekunden gedrückt. Die Wärme -LED und die TENS -LED erlöschen.
7. Schalten Sie das Menstrual Relax aus bevor Sie es entfernen. Ziehen Sie nach der Anwendung das Menstrual Relax vorsichtig von Ihrem Unterbauch ab. Um die Gel-Pads zu schützen, bringen Sie die Schutzfilme wieder auf den Gel-Pads an.

WARNUNG!

Stellen Sie sicher, dass bei der Behandlung die Bedieneinheit schnell zugänglich ist, um eine ungangenehme Behandlung zeitnah unterbrechen zu können.

Hinweise zur Anwendung

- Machen Sie zwischen den Anwendungen eine Pause von mindestens 30 Minuten.
- Nutzen Sie das Menstrual Relax nur so oft, wie es Ihnen angenehm ist. Sobald sie die Funktionen des Menstrual Relax nicht mehr als angenehm empfinden, unterbrechen Sie die Anwendung.
- Das Menstrual Relax verfügt über eine Body-Loose-Funktion, welche detektiert ob das Gerät Körperkontakt hat. Bei mangelndem Körperkontakt piepst das Gerät und schaltet sich dann selbst aus. Sollte das Gerät am Körper angebracht sein und dennoch piepen, reinigen Sie die Gel-Pads und versuchen Sie erneut, das Gerät zu starten. Besteht das fortwährende Piepen, ersetzen Sie die Gel-Pads.
- Wenn die Klebefähigkeit der Gel-Pads nachlässt, ersetzen Sie sie umgehend. Benutzen Sie das Menstrual Relax erst wieder, wenn Sie die Gel-Pads ersetzt haben. Andernfalls könnte die ungleichmäßige Haftung der Gel-Pads zu Hautverletzungen führen.
- Wenn Sie unangenehme Stromspitzen spüren, schalten Sie das Menstrual Relax aus und versetzen Sie es leicht.
- Sollten Sie feststellen, dass Sie durch die Anwendung des Menstrual Relax eine deutlich stärkere Periodenblutung erfahren, verzichten Sie auf die Anwendung.

WARNUNG!

Eine Anwendung der Elektroden an der vorderen Wand des Brustkorbs darf nicht durchgeführt werden.

Programme

Zyklus	1	2	3
Impulsbreite	100 µs	250 µs	75 µs

9. REINIGUNG UND PFLEGE

WARNUNG

- Reinigen Sie das Gerät nach Gebrauch mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch. Bei stärkerer Verschmutzung können Sie das Tuch auch mit einer leichten Seifenlauge befeuchten.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät eindringt. Falls dies doch einmal geschieht, verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn es vollständig getrocknet ist.
- Um eine möglichst langandauernde Haftung der Klebeelektroden zu gewährleisten, reinigen Sie diese vorsichtig mit einem feuchten, fusselfreien Tuch.
- Benutzen Sie zum Reinigen keine chemischen Reiniger oder Scheuermittel.

10. ZUBEHÖR- UND ERSATZTEILE

Für Zubehör- und Ersatzteile besuchen Sie www.beurer.com oder wenden Sie sich an die jeweilige Serviceadresse in Ihrem Land (laut Serviceadressliste). Die Zubehör- und Ersatzteile sind zusätzlich im Handel erhältlich.

Bezeichnung	Artikel- bzw. Bestellnummer
1 x selbsthaftende Gel-Pad-Set	110.008
1 x USB-C Kabel	110.009

11. WAS TUN BEI PROBLEMEN?

Problem	Mögliche Ursache	Behebung
Das Gerät schaltet sich beim Drücken der EIN/AUS-Taste nicht ein.	Der Akku ist gegebenenfalls leer.	Laden Sie den Akku vollständig auf. Sollte sich das Gerät immer noch nicht einschalten lassen, setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung.
Das Gerät hält nicht am Körper.	Die Gel-Pads sind eventuell verschmutzt oder abgenutzt. Gegebenenfalls ist die zu behandelnde Hautstelle nicht sauber genug.	Die klebrige Oberfläche der Gel-Pads mit einem feuchten, fusselfreien Tuch reinigen. Sollten die Gel-Pads nach wie vor keinen festen Halt haben, müssen diese ausgetauscht werden.
Es kommt zu keiner spürbaren Stimulation.	Die Gel-Pads sind eventuell verschmutzt oder abgenutzt. Eventuell muss der Akku geladen werden.	Vor jeder Anwendung die Haut reinigen, auf Hautbalsam und Pflegeöle vor der Behandlung verzichten. Eine Rasur kann die Haftbarkeit der Gel-Pads erhöhen.
Sie verspüren ein unangenehmes Gefühl an den Gel-Pads.	Die Gel-Pads sind abgenutzt. Diese können auf Grund einer nicht mehr gewährleisteten gleichmäßigen, vollflächigen Stromverteilung zu Hautreizungen führen.	Stellen Sie sicher, dass die Gel-Pads festen Kontakt zum Behandlungsbereich haben. Der Akku ist beinahe leer. Laden Sie diesen vollständig auf.
Die Haut im Behandlungsbereich wird rot.	Eine schnell abklingende Hautrötung unter den Gel-Pads ist ungefährlich und lässt sich durch die örtlich angeregte stärkere Durchblutung durch TENS und Wärme erklären.	Ersetzen Sie die Gel-Pads. Behandlung sofort abbrechen und warten bis sich der Hautzustand normalisiert hat. Bleibt die Hautreizung jedoch bestehen, und kommt es evtl. zu Juckreiz oder Entzündung, ist vor weiterer Anwendung mit Ihrem Arzt Rücksprache zu halten. Evtl. ist die Ursache in einer Allergie auf die Klebeoberfläche zu suchen.
Die Haut unter der Wärmefläche wird rot.	Eine Rötung unter der Wärmefläche des Menstrual Relax lässt sich über die stark angeregte Durchblutung des erwärmten Gewebes erklären.	Der Hautzustand sollte sich einige Zeit nach der Behandlung wieder normalisieren. Bleibt die Rötung allerdings bestehen, und kommt es eventuell zu Juckreiz oder Entzündungen, ist vor weiterer Anwendung der Wärmefunktion mit Ihrem Arzt Rücksprache zu halten.
Das Menstrual Relax wird zu warm.		Drücken Sie auf die EIN/AUS-Taste ⏻ um die Wärmefunktion zu beenden und nur noch die TENS-Funktion zu verwenden.

ENGLISH

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

1. GETTING TO KNOW YOUR DEVICE

What is the EM 55 Plus Menstrual Relax?

Many women experience abdominal cramps and severe menstrual pain before and during their period. On top of that, a lot of women also suffer from illnesses which cause pain in the lower abdomen, such as endometriosis. This pain is often so severe that women seek immediate pain relief. The innovative Menstrual Relax is a self-adhesive TENS device with a heat function to provide pain relief for menstrual discomfort and pain caused by endometriosis. The TENS technology used in the Menstrual Relax can treat pain in a targeted manner. The Menstrual Relax has a total of 15 intensity levels.
To alleviate pain even more pleasantly, a soothing heat function can be activated. Made from medical-quality silicone, the elegantly designed Menstrual Relax is extremely slim and flexible, and adapts perfectly to the area to be treated. The battery ensures energy-efficient treatments of 20 minutes each (up to 6 treatments are possible per battery charge).

What is TENS and what can it do?

TENS, or transcutaneous electrical nerve stimulation, refers to the electrical stimulation of nerves through the skin. TENS is an effective non-pharmacological method for treating different types of pain from a variety of causes. It has no side effects if administered correctly. The method has been clinically tested and approved and can be used for simple self-treatment. The pain-relief or pain-suppressing effect is achieved by inhibiting the transfer of pain within nerve fibres and by increasing the secretion of endorphins within the body, as their effect on the central nervous system reduces the sensation of pain. The method has been scientifically substantiated and approved as a form of medical treatment.
Any symptoms that could be relieved using TENS must be checked by your GP. Your doctor will also give you instructions on how to carry out a TENS self-treatment regime. TENS has been clinically tested and approved for menstrual discomfort and for the relief of pain caused by endometriosis.
TENS devices work by passing electrical currents over the skin. The gel pads are used as a transfer medium and are subject to natural wear and tear. The gel pads must be replaced when they stop providing sufficient contact and the Menstrual Relax no longer sticks to the skin completely. Failure to replace the pads may lead to skin irritation as a result of heightened current density in particular areas.

2. INCLUDED IN DELIVERY

Check that the exterior of the cardboard delivery packaging is intact and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the customer service address provided.
1x Menstrual Relax, 4x self-adhesive gel pads, 1x USB-C cable, 1x these instructions for use

3. SIGNS AND SYMBOLS

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE.
Pb Cd Hg	Do not dispose of batteries containing harmful substances with household waste
	WARNING Warning indicating a risk of injury or damage to your health
	CAUTION Safety note indicating possible damage to the device/accessory
	The device can emit effective output values above 10 mA, averaged over every 5-second interval.
	Note Note on important information
	Manufacturer
	Date of manufacture
	Type BF applied part Galvanically isolated applied part (F stands for "floating"); meets the requirements for leakage currents for type B
	Do not use if you have implanted electrical devices (e.g. a pacemaker)
	Do not use near the heart
CE	**CE labelling** This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.
IP22	**IP class** Device protected against foreign objects ≥12.5 mm and against water dripping at an angle
	Use by
	Observe the instructions Read the instructions before starting work and/or operating devices or machines
Storage	Permissible storage temperature and humidity
Operating	Permissible operating temperature and humidity
Transportation	Permissible transport temperature and humidity
A	Marking to identify the packaging material. A = material abbreviation, B = material number: 1–7 = plastics, 20–22 = paper and cardboard
RECYCLE	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
SN	Serial number
MD	Medical device
REF	Article number
#	Type number
	Importeur Symbol
CH REP	Swiss authorised representative
	Manufacturer in accordance with the Packaging Regulation (PPWR)

4. INTENDED USE FOR TENS

The device is intended to treat pain using TENS technology (transcutaneous electrical nerve stimulation).

Target group

This device is intended for self-treatment in the home, not in professional healthcare facilities. The application is suitable for all adults.

Clinical benefits:

Pain relief for menstrual discomfort and pain due to endometriosis.

Indications

- Period pain in women
- Pain due to endometriosis

Contraindications:

- Stimulation should not be carried out
  - on or through the head,
  - directly on the eyes,
  - over the mouth,
  - on the front of the neck (particularly not the carotid sinus), or
  - with the electrode surfaces placed on the chest, upper back or
  - across the heart.
- The device must never be used near to the heart. The stimulation electrodes must not be placed on any part of the front ribcage (where the ribs and breastbone are located), and especially not on the two large pectorals. This can increase the risk of ventricular fibrillation and induce cardiac arrest (see Chapter 5 General Warnings).
- Do NOT use the device
  - On the skeletal skull structure, or around the mouth, throat or larynx

ESPAÑOL

Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

1. INFORMACIÓN GENERAL

¿Qué es el EM 55 Plus Menstrual Relax?

Muchas mujeres sufren dolor abdominal espasmódico o dolor menstrual intenso antes y durante la menstruación. Además, muchas sufren enfermedades como la endometriosis, que causan dolor en el bajo vientre. El dolor suele ser tan intenso que las mujeres anhelan su alivio inmediato. El innovador Menstrual Relax es un electroestimulador TENS autoadhesivo con función de calor para el alivio del dolor menstrual y el dolor producido por la endometriosis. Gracias a la tecnología TENS que incorpora, el Menstrual Relax permite tratar el dolor en el lugar exacto en el que se produce. El Menstrual Relax dispone de un total de 15 niveles de intensidad. Para intensificar la sensación de alivio de las molestias, ofrece además la posibilidad de aplicar un agradable calor. Fabricado en silicona sanitaria y de elegante diseño, es extraordinariamente fino y flexible, y se adapta perfectamente a la zona del cuerpo objeto del tratamiento. La batería proporciona tratamientos de 20 minutos de forma energéticamente eficiente (hasta 6 tratamientos posibles por carga completa de la batería).

¿Qué es la TENS y para qué sirve?

Por TENS, electroestimulación nerviosa transcutánea, se entiende la estimulación eléctrica de los nervios a través de la piel. TENS es un método clínicamente probado, eficaz, no medicamentoso, sin efectos secundarios si se usa correctamente, autorizado para el tratamiento de dolores de diferente origen; también es apto para el autotratamiento. El efecto de alivio o eliminación del dolor se alcanza, entre otras cosas, gracias a la supresión de la transmisión del dolor a través de las fibras nerviosas y al aumento de la secreción de endorfinas naturales del cuerpo, que disminuyen la sensación de dolor gracias a su efecto en el sistema nervioso central. El método está científicamente comprobado y cuenta con homologación médica.
Su médico debe explicarle los cuadros clínicos en los que resulta adecuada la aplicación de TENS. E indicarle, además, cómo realizar por su cuenta el tratamiento con TENS. El uso de TENS ha sido clínicamente probado y aprobado para el alivio de molestias menstruales y del dolor producido por la endometriosis.
Los aparatos TENS funcionan aplicando corriente sobre la piel. Las almohadillas de gel, que están sometidas a un proceso de desgaste natural, sirven de medio de transmisión. Si el contacto a través de las almohadillas de gel deja de ser suficiente y el Menstrual Relax no se utiliere de forma adecuada, la piel, deberá sustituirse. De lo contrario, el aumento parcial de la densidad de corriente puede producir irritaciones cutáneas.

2. ARTÍCULOS SUMINISTRADOS

Compruebe que el embalaje de los artículos suministrados esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda, no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada.
1 Menstrual Relax, 4 almohadillas de gel autoadhesivas, 1 cable USB-C, 1 manual de instrucciones

3. EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS

En el aparato, en las instrucciones de uso, en el embalaje y en la placa de características del aparato se utilizan los siguientes símbolos:

	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE)
Pb Cd Hg	No desechar con la basura doméstica pilas que contengan sustancias tóxicas
	ADVERTENCIA Indicación de advertencia sobre peligro de lesiones u otros peligros para la salud
	ATENCIÓN Indicación de seguridad sobre posibles daños en el aparato o los accesorios
	El aparato puede emitir valores de salida efectivos por encima de 10 mA promediados en intervalos de 5 segundos.
	Aviso Indicación de información importante
	Fabricante
	Fecha de fabricación
	Aislamiento de las piezas de aplicación tipo BF Pieza de aplicación aislada galvánicamente (F significa flotante), cumple los requisitos de corrientes de fuga para el tipo B
	No usar en caso de dispositivos eléctricos implantados (como marcapasos)
	No usar cerca del corazón
CE	**Marcado CE** Este producto cumple los requisitos de las directrices europeas y nacionales vigentes.
IP22	**Clase IP** Aparato protegido contra cuerpos extraños ≥12,5 mm y contra goteo oblicuo de agua
	Se puede utilizar hasta
	Deben seguirse las instrucciones Leer las instrucciones antes de empezar a trabajar o a manejar aparatos o máquinas
Storage	Temperatura y humedad de almacenamiento admisibles
Operating	Temperatura y humedad de funcionamiento admisibles
Transportation	Temperatura y humedad de transporte admisibles
B A	Etiquetado para identificar el material de embalaje. A = abreviatura del material, B = número de material: 1-7 = plásticos, 20-22 = papel y cartón
	Separar el producto y los componentes del embalaje, y eliminarlos conforme a las disposiciones municipales.
SN	Número de serie
MD	Dispositivo médico
REF	Número de artículo
#	Número de modelo
	Símbolo del importador
CH REP	Representante autorizado en Suiza
	Productor según el Reglamento sobre Envases y Residuos de Envases (PPWR)

4. FINALIDAD TENS

El aparato está diseñado para el tratamiento de dolores con ayuda de la tecnología TENS (electroestimulación nerviosa transcutánea).

Grupo objetivo

Este aparato está previsto para la autoaplicación en el entorno doméstico, no en instalaciones profesionales de asistencia sanitaria. La aplicación es adecuada para todos los adultos.

Beneficios clínicos:

Alivio del dolor menstrual y el dolor producido por la endometriosis.

Indicaciones

- Molestias menstruales en las mujeres
- Dolor por endometriosis

Contraindicaciones:

- La estimulación no debe aplicarse
  - por encima o a través de la cabeza,
  - directamente sobre los ojos,
  - cubriendo la boca,
  - en la parte delantera del cuello (especialmente en la carótida) o
  - con los electrodos colocados sobre el pecho y la parte superior de la espalda o
  - cruzando el corazón.
- No debe utilizarse cerca del corazón. Los electrodos de estimulación no deben aplicarse en la parte delantera de la caja torácica (donde se encuentran las costillas y el esternón) y en particular no deben aplicarse en los dos músculos pectorales grandes. Esto puede aumentar el riesgo de fibrilación ventricular y causar una parada cardiaca (véase el capítulo 5 Indicaciones de advertencia generales).
- NO utilice el aparato
  - en el cráneo, en la zona de la boca, la faringe y la laringe,
  - en la zona del cuello/la carótida,
  - en la zona genital.
  - En caso de implantes eléctricos (como marcapasos),
  - En caso de implantes metálicos (como espirales de cobre).
  - Si lleva una bomba de insulina.
  - Si tiene fiebre alta (p. ej., >39 °C).
  - En caso de alteraciones del ritmo cardiaco conocidas o agudas y otros problemas de generación y transmisión de impulsos en el corazón.
  - Sobre piel con enfermedades agudas o crónicas (lesionada o inflamada) (p. ej., con inflamaciones dolorosas o indoloras, enrojecimiento, erupciones cutáneas [como alergias], quemaduras, contusiones, hinchazones, heridas abiertas o en proceso de curación, o en cicatrices posoperatorias que se encuentran en fase de curación).
  - Si sufre ataques (p. ej., de epilepsia).
  - En caso de embarazo.
  - Si padece cáncer.
  - Tras someterse a operaciones cuyo proceso de recuperación podría verse perjudicado por contracciones musculares intensas.
  - Si se está conectado al mismo tiempo a un equipo quirúrgico de alta frecuencia.
  - En caso de enfermedades agudas o crónicas del tracto gastrointestinal.

Advertencia Efectos secundarios no deseados

- Irritación de la piel

5. INDICACIONES GENERALES

Indicaciones generales

La utilización del aparato no exime de acudir al médico ni de seguir el tratamiento prescrito por él. Por lo tanto, cualquier dolor o enfermedad debe consultarse primero con un médico. Consulte a su médico antes de utilizar el aparato en caso de:

- Padecer o sospechar que pueda padecer enfermedades graves, especialmente enfermedades hipertensivas, trastornos de la coagulación, tendencia a las enfermedades tromboembólicas y neoformaciones malignas.
- Tener cualquier enfermedad de la piel o heridas abiertas.
- Sufrir dolores crónicos de origen desconocido, independientemente de la zona corporal.
- Diabetes.
- Sufrir cualquier trastorno de la sensibilidad con reducción de la sensación de dolor (por ejemplo, trastornos metabólicos).
- Realizar al mismo tiempo tratamientos médicos.
- Producirse molestias con el tratamiento de estimulación.
- Producirse irritaciones de la piel permanentes tras una estimulación prolongada en el mismo lugar de colocación de los electrodos.

Utilice el Menstrual Relax únicamente:

- En personas.
- Para el fin para el que ha sido diseñado y del modo expuesto en estas instrucciones de uso. ¡Todo uso inadecuado puede ser peligroso!
- De forma externa.
- Con las piezas de repuesto originales suministradas o las de posventa; de lo contrario, la garantía quedará invalidada.
- Este aparato no debe ser utilizado por personas con facultades físicas, sensoriales o mentales limitadas, o con poca experiencia o conocimientos, a no ser que los vigile una persona responsable de su seguridad o que esta persona les indique cómo se debe utilizar el aparato.
- Los niños no deberán jugar nunca con el aparato.
- Este aparato se ha diseñado exclusivamente para su uso privado o en el hogar y no para uso industrial.

Precauciones generales

- No lo utilice en entornos con un nivel de humedad elevado, como el cuarto de baño, ni durante el baño o la ducha.
- No lo utilice después de haber consumido alcohol.
- Retire siempre los electrodos de la piel tirando moderadamente para evitar que en casos muy poco frecuentes, si la piel es muy sensible, se puedan producir heridas.
- Mantenga el aparato alejado de fuentes de calor y no lo utilice cerca (~1 m) de aparatos de onda corta o microondas (como teléfonos móviles), ya que esto puede causar desagradables picos de corriente.
- No exponga el aparato a la luz directa del sol ni a temperaturas elevadas.
- Proteja el aparato de golpes, polvo, suciedad y humedad.
- No sumerja nunca el aparato en agua ni en ningún otro líquido.
- El aparato es apropiado para un uso autónomo.
- Por razones de higiene, los electrodos deben ser utilizados por una sola persona.
- Si el aparato no funcionase correctamente, o produjese malestar o dolor, interrumpa inmediatamente su utilización.
- Antes de retirar o recolocar los electrodos debe desconectarse el aparato para evitar irritaciones molestas.
- No modifique el Menstrual Relax (por ejemplo, recortándolo). Ello provocaría una densidad de corriente más elevada, que puede resultar peligrosa (valor de salida máx. recomendado para los electrodos de 9 mA/cm²; con una densidad de corriente efectiva superior a 2 mA/cm² se requiere especial precaución).
- Asegúrese de que los electrodos estén totalmente en contacto con la piel.
- Si los electrodos se desgastan, pueden producirse irritaciones en la piel; ya que no se garantiza una distribución uniforme de la corriente en toda la superficie. Por este motivo, los electrodos deben sustituirse.
- No se debe utilizar mientras se duerme, se conduce o se maneja maquinaria.
- No se debe utilizar mientras se realizan actividades en las que una reacción imprevista (como contracciones musculares fuertes a pesar de la baja intensidad) pueda ser peligrosa.
- Asegúrese de que durante la estimulación no entren en contacto con los electrodos objetos metálicos, como por ejemplo la hebilla del cinturón o un collar. Si lleva joyas o piercings (p. ej., un piercing en el ombligo) en la zona de aplicación, deberá quitárselos antes de utilizar el aparato, dado que podrían producirle quemaduras localizadas.
- Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños para evitar posibles peligros.
- No utilice este aparato al mismo tiempo que otros dispositivos que emitan impulsos eléctricos a su cuerpo.
- No utilice el aparato cerca de sustancias inflamables, gases o explosivos.
- Durante los primeros minutos de la aplicación, permanezca sentada o tumbada para evitar un riesgo innecesario de lesiones en el muy infrecuente caso de una reacción vagal (sensación de debilidad). Si empieza a sentir debilidad, apague inmediatamente el aparato y levante las piernas (durante aprox. 5–10 min).
- No es recomendable tratar la piel con cremas grasas o pomadas antes de la aplicación, ya que aceleran el desgaste de los electrodos y pueden producirse también desagradables picos de corriente.
- Mantenga a los niños alejados del material de embalaje (peligro de asfixia).
- Guarde el aparato en un lugar seco (solo para uso en interiores). Para evitar el riesgo de incendio y/o descarga eléctrica, el aparato debe protegerse del agua y de un nivel de humedad elevado.
- La temperatura efectiva del Menstrual Relax puede variar en función del estado de la piel, la edad, el punto donde se concentra el dolor, etc.
- Si siente que el calor es demasiado intenso, interrumpa inmediatamente el tratamiento. Puede continuar el tratamiento TENS sin función de calor.
- Espere al menos una hora después de cormer antes de comenzar a usar el Menstrual Relax.

Las almohadillas de gel pueden utilizarse para un máximo de 20 aplicaciones (esto puede variar considerablemente en función del tipo de piel y sus características).
- Utilice las almohadillas de gel sobre la piel limpia y seca, y evite lociones o cremas grasas.
- No las utilice en heridas abiertas.
- Consulte a su médico en caso de piel sensible.

Deterioro

- En caso de que el líquido de una batería entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- No utilice este aparato en caso de que presente daños y diríjase a su distribuidor o a la dirección de atención al cliente indicada.
- Para garantizar el funcionamiento eficaz del aparato, no deberá desmontarlo y deberá tener cuidado de que no se caiga.
- Compruebe si el aparato presenta signos de desgaste o deterioro. Si constata signos de este tipo o si el aparato ha sido utilizado indebidamente, antes de volver a utilizarlo deberá llevarlo al fabricante o a su distribuidor.
- Apague el aparato de inmediato si presenta defectos o se producen fallos de funcionamiento.
- No intente bajo ninguna circunstancia abrir y/o reparar el aparato. Las reparaciones solo deberán realizarlas el servicio de atención al cliente o distribuidores autorizados. El incumplimiento de esta disposición anula la garantía.
- El fabricante declina toda responsabilidad por daños y perjuicios debidos a un uso inadecuado o incorrecto.

ADVERTENCIA

Indicaciones para la manipulación de baterías

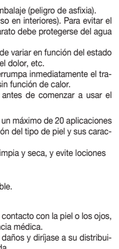
- En caso de que el líquido de una batería entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- ¡Peligro de asfixia! Los niños pequeños podrían tragarse las baterías y asfixiarse. ¡Guarde las baterías fuera del alcance de los niños!
- Si se derrama el líquido de una batería, póngase guantes protectores para tocar el aparato.
- Proteja las baterías de un calor excesivo.
- ¡Peligro de explosión! No arroje baterías al fuego.
- No despiece, abra ni triture las baterías.
- Utilice solo los cargadores indicados en las instrucciones de uso.
- Las baterías deben estar correctamente cargadas antes de su uso. Para una carga correcta, deben cumplirse en todo momento las indicaciones del fabricante o las de estas instrucciones de uso.
- Cargue completamente la batería antes de la primera puesta en funcionamiento (véase el capítulo 6).
- Cargue completamente la batería al menos cada 6 meses para prolongar su vida útil el mayor tiempo posible.

ATENCIÓN

- Proteja el aparato de impactos fuertes.
- No utilice el aparato si detecta algún daño o si no funciona correctamente. En estos casos, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
- No utilice el aparato a la luz directa del sol ni a temperaturas elevadas.
- Proteja el aparato del polvo, la suciedad y la humedad. No sumerja nunca el aparato en agua ni en ningún otro líquido.
- No utilice este aparato junto a o cerca de otros aparatos que funcionan con calor, como secadoras u hornos, ni cerca (~1 m) de aparatos de onda corta o microonda (como teléfonos móviles), ya que esto puede causar desagradables picos de corriente.
- En caso de duda, no lo utilice si presenta daños y diríjase a su distribuidor o a la dirección de atención al cliente indicada.
- Apague el aparato de inmediato si presenta defectos o se producen fallos de funcionamiento.
- No intente bajo ninguna circunstancia abrir y/o reparar el aparato.
- Las reparaciones solo deberán realizarlas el servicio de atención al cliente o distribuidores autorizados. El incumplimiento de esta disposición anula la garantía.

6. DESCRIPCIÓN DEL APARATO

1. Aumentar intensidad
2. LED de calor/de indicación de carga de la batería
3. LED de TENS
4. Tecla de encendido y apagado ⏻
5. Reducir intensidad
6. Electrodo izquierdo
7. Superficie caliente
8. Electrodo derecho
9. Toma USB C



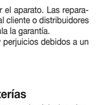
7. PUESTA EN FUNCIONAMIENTO

Cargar la batería

Nota

Antes de utilizar por primera vez el Menstrual Relax, deberá cargarlo como mínimo durante 2 horas. Proceda para ello del siguiente modo:

1. Abra la tapa de la toma USB C del Menstrual Relax.
2. Conecte el cable de carga USB C suministrado con un adaptador de red USB (salida: máx. 5 V/2 A, no incluido en los artículos suministrados) y el Menstrual Relax.
3. A continuación, enchufe el adaptador de red a una toma de corriente adecuada.
4. Durante el proceso de carga el LED de indicación de carga de la batería parpadea en verde. En cuanto el Menstrual Relax se ha cargado completamente, el LED de indicación de carga de la batería se ilumina permanentemente en verde.



Nota

El Menstrual Relax no se puede utilizar mientras se está cargando.
Asegúrese de que durante el proceso de carga la piel no entre contacto con los electrodos.

Colocación de las almohadillas de gel

1. Retire con cuidado una de las láminas protectoras.



2. Coloque la almohadilla de gel cuidadosamente en el Menstrual Relax y retire con cuidado la segunda lámina protectora. Asegúrese de que el borde de las almohadillas de gel no sobresalga del Menstrual Relax. Coloque una almohadilla de gel sobre cada electrodo.



ADVERTENCIA

Retire la lámina protectora tirando lentamente con cuidado. Asegúrese de que las almohadillas de gel autoadhesivas no estén dañadas, ya que los daños o las irregularidades en la lámina podrían causar irritaciones en la piel.

8. UTILIZACIÓN

Comenzar la utilización

Nota

El Menstrual Relax dispone de un nivel de calor que alcanza una temperatura máxima de 43 °C, y 15 niveles de intensidad para el uso de TENS. Le recomendamos empezar con un nivel de intensidad bajo hasta que se haya acostumbrado al aparato. El Menstrual Relax cuenta con un mecanismo de desconexión automática. Se apaga automáticamente después de usarlo durante 20 minutos.

1. Pegue el Menstrual Relax en su bajo vientre. Puede colocar la almohadilla de forma flexible en función de dónde se produzca el dolor. Asegúrese de que los electrodos no entren en contacto con el hueso ilíaco.



2. Para activar la almohadilla, mantenga pulsada brevemente la tecla de encendido y apagado ⏻. El LED de calor parpadea en verde y el Menstrual Relax empieza a calentarse. Si el LED de calor parpadea en naranja, cargue el Menstrual Relax como se describe en el capítulo «Cargar la batería».
3. Para activar además la electroestimulación nerviosa (TENS), vuelva a pulsar brevemente la tecla de encendido y apagado ⏻. El LED de TENS parpadea. Para iniciar la estimulación, pulse una vez la tecla ∧. Ahora está activada la intensidad más baja.
4. Si desea utilizar la función TENS sin función de calor, vuelva a pulsar la tecla de encendido y apagado ⏻. Ahora parpadea solamente el LED de TENS y se puede iniciar la estimulación pulsando la tecla ∧.
5. Seleccione con las teclas ∧/∨ el nivel de intensidad que desee.
6. Para apagar el Menstrual Relax, mantenga pulsada la tecla de encendido y apagado ⏻ durante 3 segundos. El LED de calor y el LED de TENS se apagan.
7. Apague el Menstrual Relax antes de retirarlo. Tras la aplicación, retire con cuidado el Menstrual Relax del bajo vientre. Para proteger las almohadillas de gel, vuelva a colocar sobre ellas las láminas protectoras.

ADVERTENCIA

Asegúrese de que la unidad de control sea rápidamente accesible durante el tratamiento para poder interrumpir de inmediato un tratamiento desagradable.

Indicaciones de utilización

- Haga una pausa de como mínimo 30 minutos entre distintas aplicaciones.
- Utilice el Menstrual Relax tan a menudo como le resulte agradable. Deje de usarlo en cuanto sus funciones dejen de resultarle agradables.
- El Menstrual Relax dispone de una función Body Loose que detecta si el aparato tiene contacto con el cuerpo. Si no hay contacto con el cuerpo, el aparato emite un pitido y se apaga. Si el aparato está colocado en el cuerpo y sin embargo emite un pitido, limpie las almohadillas de gel y vuelva a intentar iniciar el aparato. Si el pitido persiste, sustituya las almohadillas de gel.
- Sustituyalas inmediatamente cuando disminuya su adherencia. No vuelva a utilizar el Menstrual Relax hasta que haya sustituido las almohadillas de gel. En caso contrario, la adherencia irregular de las almohadillas de gel podría provocar lesiones en la piel.
- Si nota desagradables picos de corriente, apague el Menstrual Relax y desplácelo ligeramente.
- No lo use si detecta que durante su uso aumenta considerablemente el sangrado menstrual.

ADVERTENCIA

No está permitida la aplicación de los electrodos en la parte delantera de la caja torácica.

Programas

Ciclo	1	2	3
Ancho del impulso	100 µs	250 µs	75 µs
Frecuencia del impulso	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Duración del ciclo	120 s	120 s	160 s

Frecuencia del impulso

La frecuencia especifica la cantidad de impulsos individuales por segundo, y se indica en Hz (hercios). Se puede calcular invirtiendo el valor del tiempo de periodo.

Ancho del impulso

Expresa la duración de cada impulso individual en microsegundos. El ancho del impulso determina, entre otras cosas, la profundidad de penetración de la corriente, pudiéndose afirmar en general que Cuanto mayor es la masa muscular mayor debe ser el ancho del impulso.

9. LIMPIEZA Y CUIDADO

ADVERTENCIA

- Limpie el aparato después de su utilización con un paño suave ligeramente humedecido. Si hay mucha suciedad, puede humedecer el paño también con agua ligeramente jabonosa.
- Impida que penetre agua en el aparato. Si esto sucediese, no vuelva a utilizarlo hasta que esté completamente seco.
- Para asegurar una adherencia lo más duradera posible de los electrodos adhesivos, limpielos cuidadosamente con un paño húmedo que no suelte pelusa.
- No utilice limpiadores químicos ni abrasivos.

10. ACCESORIOS Y PIEZAS DE REPUESTO

Para adquirir accesorios y piezas de repuesto visite www.beurer.com o diríjase a la dirección de servicio técnico de su país (indicada en la lista de direcciones de servicio técnico). Las piezas de repuesto y los accesorios también pueden adquirirse en establecimientos comerciales.

Nombre	Número de artículo o de pedido
1 juego de almohadillas de gel autoadhesivas	110.008
1 cable USB-C	110.009

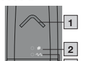
11. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Posible causa	Solución
El aparato no se enciende pulsando la tecla de encendido y apagado.	Puede que la batería esté vacía.	Cargue la batería completamente. Si el aparato sigue sin encenderse, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente.
El aparato no se sujeta al cuerpo.	Es posible que las almohadillas de gel estén sucias o desgastadas. Es posible que la zona de la piel que se va a tratar no esté suficientemente limpia.	Limpie la superficie pegajosa de las almohadillas de gel con un paño húmedo que no suelte pelusa. Si las almohadillas de gel siguen sin fijarse a la piel, deberá sustituirlas.
No se nota estimulación alguna.	Es posible que las almohadillas de gel estén sucias o desgastadas. Es posible que deba cargarse la batería.	Limpie la piel antes de cada aplicación, pero prescinda de productos como bálsamos o aceites antes del tratamiento. Un afeitado puede contribuir a prolongar la vida útil de las almohadillas de gel. Asegúrese de que las almohadillas de gel tengan un buen contacto con la zona de tratamiento. La batería está casi vacía. Cárguela completamente.
Se experimenta una sensación desagradable en las almohadillas de gel.	Las almohadillas de gel están desgastadas. Pueden provocar irritaciones en la piel debido a que ya no se garantiza una distribución uniforme de la corriente en toda la superficie.	Sustituya las almohadillas de gel.
La piel se enrojece en la zona de tratamiento.	Un enrojecimiento de la piel debajo de las almohadillas de gel que desaparece rápidamente no representa peligro alguno y se debe al aumento de la circulación sanguínea estimulada localmente mediante TENS y calor.	Interrumpa el tratamiento inmediatamente y espere hasta que la piel recupere su aspecto normal. Pero si el enrojecimiento persiste, y va acompañado además de picor o hinchazón, deberá consultar a su médico antes de proseguir con la aplicación. Puede que la causa sea una alergia a la superficie adhesiva.
La piel se enrojece debajo de la superficie caliente.	El enrojecimiento de la piel debajo de la superficie caliente del Menstrual Relax se debe a la fuerte estimulación de la circulación sanguínea del tejido calentado.	El estado de la piel debería volver a la normalidad algún tiempo después del tratamiento. Pero si el enrojecimiento persiste, y va acompañado además de picor o hinchazón, deberá consultar a su médico antes de seguir usando la función de calor.
El Menstrual Relax se calienta demasiado.		Pulse la tecla de encendido y apagado ⏻ para finalizar la función de calor y utilizar únicamente la función TENS.

12. ELIMINACIÓN

Las baterías usadas, completamente descargadas, deben desecharse a través de contenedores de recogida señalados de forma especial, los puntos de recogida de residuos especiales o a través de los distribuidores de equipos electrónicos. Los usuarios están obligados por ley a eliminar las baterías correctamente.

Estos símbolos se encuentran en baterías que contienen sustancias tóxicas:
Pb = la pila contiene plomo,
Cd = la pila contiene cadmio,
Hg = la pila contiene mercurio.



A fin de preservar el medioambiente, cuando el aparato llegue al final de su vida útil no lo deseche con la basura doméstica. Lo puede eliminar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche este aparato de acuerdo con la Directiva de la Unión Europea sobre Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (RAEE). Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.

13. DATOS TÉCNICOS

Nombre y modelo	EM 55
Tipo	EM 50
Onda de salida	Impulsos rectangulares bifásicos
Duración del impulso	75–250 µs
Frecuencia del impulso	8–100 Hz
Tensión de salida	Máx. 80 Vpp (con 1000 Ω)
Niveles de calor	1 (hasta 43 °C)
Corriente de salida	Máx. 80 mApp (con 1000 Ω)
Alimentación de tensión	Batería de polímeros de litio, 1000 mAh
Tiempo de tratamiento	20 minutos, tras los cuales el aparato se apaga automáticamente
Intensidad	regulable de 0 a 15
Condiciones de funcionamiento	5 °C–40 °C (41 °F–104 °F) con una humedad relativa del 15-90 %
Condiciones de almacenamiento	0 °C–40 °C (32 °F–104 °F) con una humedad relativa del 0-90 %
Dimensiones	aprox. 235 x 115 x 20 mm
Peso	82 g

Salvo modificaciones técnicas.
El número de serie se encuentra en el aparato.
Este aparato cumple la norma europea EN60601-1-2 (grupo 1, clase B, conformidad con CISPR 11, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-8) y está sujeto a medidas especiales de precaución relativas a la compatibilidad electromagnética. Tenga en cuenta que los dispositivos de comunicación de alta frecuencia portátiles y móviles pueden interferir en el funcionamiento de este aparato. Puede solicitar información más detallada al servicio de atención al cliente en la dirección indicada en este documento o consultarla al final de las instrucciones de uso.
Para este aparato no se requiere ninguna comprobación de funcionamiento ni instrucción según el apartado 5 del reglamento alemán de funcionamiento de productos médicos (MPBetreibV).
Tampoco es necesario realizar controles técnicos de seguridad según el apartado 6 del reglamento alemán de funcionamiento de productos médicos.

14. INDICACIONES RELATIVAS A LA COMPATIBILIDAD ELECTROMAGNÉTICA

ADVERTENCIA

- El aparato se ha diseñado para usarse en todos los entornos que se especifican en estas instrucciones de uso, incluido el ámbito doméstico.
- En presencia de interferencias electromagnéticas, la utilización del aparato puede verse limitada en determinados casos. Como consecuencia, podrían mostrarse mensajes de error o podría apagarse la pantalla o el aparato.
- Se debe evitar el uso de este aparato junto a otros aparatos o apilado con ellos, ya que esto podría provocar un funcionamiento incorrecto. Pero si resulta inevitable hacerlo, deberá vigilar este y los demás aparatos para asegurarse de que funcionan correctamente.
- El uso de accesorios distintos de los indicados o facilitados por el fabricante de este aparato puede tener como consecuencia mayores interferencias electromagnéticas o una menor resistencia contra interferencias electromagnéticas del aparato y provocar un funcionamiento incorrecto.
- Mantenga los dispositivos de comunicación de radiofrecuencia portátiles (incluidos periféricos como cables de antena o antenas externas) a una distancia mínima de 30 cm de todas las piezas del aparato, incluidos todos los cables suministrados. Si no se tienen en cuenta estas indicaciones, podrían verse afectadas las características de funcionamiento del aparato.
- Si no se tienen en cuenta estas indicaciones, podrían verse afectadas las características de funcionamiento del aparato.

15. GARANTÍA/ASISTENCIA

Encontrará más información sobre la garantía y sus condiciones en el folleto de garantía suministrado.

Salvo errores y modificaciones

ITALIANO

Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

1. INTRODUZIONE

Che cos'è EM 55 Plus Menstrual Relax?

Prima e durante le mestruazioni molte donne avvertono dolori simili a crampi al basso ventre o sofrono di forti dolori mestruali. Molte donne soffrono inoltre di malattie come l'endometriosi che causano dolori di basso ventre. Spesso questi dolori sono talmente intensi da indurle a cercare un immediato sollievo. L'innovativo Menstrual Relax è un dispositivo TENS autoadesivo con funzione di calore che consente di alleviare i dolori mestruali e quelli legati all'endometriosi. Grazie alla tecnologia TENS integrata, Menstrual Relax consente di trattare i dolori in modo localizzato. Menstrual Relax è dotato di 15 livelli di intensità in totale.
Per attenuare i dolori in modo ancora più piacevole, offre anche la possibilità di attivare un calore lenitivo. Realizzato in silicone per uso medico, Menstrual Relax presenta un design elegante: sottilissimo e flessibile, è in grado di adattarsi perfettamente al punto del corpo da trattare. La batteria ricaricabile consente trattamenti di 20 minuti con uno sfruttamento efficiente dell'energia (sono possibili fino a 6 trattamenti per ricarica).

Che cos'è il TENS e come funziona?

Per TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator, elettrostimolazione nervosa transcutanea) si intende la stimolazione elettrica dei nervi attraverso la cute. Clinicamente testato e autorizzato, si tratta di un metodo efficace, non medicamentoso, privo di effetti collaterali (se usato correttamente), ideato per il trattamento di dolori di origine diversa e utile anche per l'autotrattamento. L'effetto di attenuazione o soppressione del dolore si ottiene, tra l'altro, inibendo la trasmissione del dolore alle fibre nervose e aumentando il rilascio naturale di endorfine che riducono la percezione del dolore agendo sul sistema nervoso centrale. Il metodo è dimostrato scientificamente e autorizzato a livello medico.
I casi che richiedono l'utilizzo del dispositivo TENS devono essere specificati dal proprio medico curante che potrà darle inoltre le necessarie informazioni per l'autotrattamento tramite TENS. TENS è clinicamente testato e autorizzato per l'utilizzo in caso di dolori mestruali e l'attenuazione dei dolori legati all'endometriosi.
I dispositivi TENS funzionano attraverso la trasmissione di scariche elettriche sulla cute. I pad gel fungono da mezzo di trasmissione e sono soggetti alla naturale usura. Se i pad gel non garantiscono più un'adeguata sufficiente, Menstrual Relax non aderisce completamente alla pelle e deve essere sostituito per evitare l'insorgere di irritazioni alla pelle dovute all'aumento parziale della densità di corrente.

2. FORNITURA

Controllare l'integrità esterna della confezione e la completezza del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che il dispositivo e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. In caso di dubbio, non utilizzare il dispositivo e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.
1 Menstrual Relax, 4 pad gel autoadesivi, 1 cavo USB-C, le presenti istruzioni per l'uso

3. SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

I seguenti simboli sono utilizzati nelle istruzioni per l'uso, sull'imballo e sulla targhetta del dispositivo:

	Smaltire il dispositivo secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE).
Pb Cd Hg	Non smaltire le batterie contenenti sostanze tossiche insieme ai rifiuti domestici
	AVVERTENZA Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute
	ATTENZIONE Indicazione di sicurezza per possibili danni al dispositivo/agli accessori.
	Il dispositivo è in grado di visualizzare valori di uscita effettivi calcolati su 10mA a intervalli di 5 secondi.
	Avviso Indicazione di informazioni importanti
	Produttore
	Data di produzione
	Isolamento delle parti applicate di tipo BF Parte applicata isolata galvanicamente (F sta per floating), soddisfa i requisiti delle correnti di dispersione per il tipo B
	Non utilizzare in presenza di apparecchi elettrici impiantati (ad es. pacemaker)
	Non utilizzare in prossimità del cuore
CE	**Marcatura CE** Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.
IP22	**Classificazione IP** Dispositivo protetto contro la penetrazione di corpi solidi ≥ 12,5 mm e contro la caduta inclinata di gocce d'acqua
	Scadenza
	Seguire le istruzioni Prima dell'inizio dei lavori e/o dell'utilizzo di apparecchi o macchine, leggere le istruzioni
Storage	Temperatura e umidità di stoccaggio consentite
Operating	Temperatura e umidità di esercizio consentite
Transportation	Temperatura e umidità di trasporto consentite
B A	Contrassegno di identificazione del materiale di imballaggio. A = abbreviazione del materiale, B = codice materiale: 1-7 = plastica, 20-22 = carta e cartone
	Separare il prodotto e i componenti dell'imballaggio e smaltirli secondo le norme comunali.
SN	Numero di serie
MD	Dispositivo medico
REF	Codice articolo
#	Codice tipo
	Simbolo importatore
CH REP	Mandatario svizzero
	Produttore ai sensi del regolamento sugli imballaggi (PPWR)

4. AMBITO DI APPLICAZIONE DELLA TENS

Il dispositivo è destinato al trattamento dei dolori con l'ausilio della tecnologia TENS (elettrostimolazione nervosa transcutanea).

Gruppo target

Questo dispositivo è destinato all'uso personale in ambito domestico e non all'assistenza sanitaria presso strutture professionali. L'utilizzo è adatto a tutti gli adulti.

Vantaggi clinici:

Attenuazione dei dolori mestruali e da endometriosi.

Indicazioni

- Dolori mestruali nelle donne
- Dolori dovuti a endometriosi

Controindicazioni:

- La stimolazione non deve essere effettuata
  - sopra o attraverso la testa,
  - direttamente sugli occhi,
  - coprendo la bocca,
  - sulla parte anteriore del collo (in particolare sul seno carotideo), oppure
  - applicando gli elettrodi in modo incrociato sul petto e sulla parte superiore della schiena, oppure
  - sul cuore.
- L'utilizzo nell'area vicina al cuore va evitato. Gli elettrodi di stimolazione non devono assol