

# Electrodes 50x90mm

2 Reuseable Electrode Pads

REF E-CM5090



## Instructions For Use

Please read carefully before use

TensCare™

TensCare™

www.tenscare.co.uk

TensCare Europe BV  
Juliana van Stolbergstraat 52,  
1723LD Noord-Scharwoude,  
Netherlands



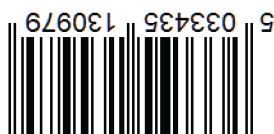
Advena Ltd.  
Tower Business Centre,  
2nd Flr, Tower Street,  
Swatara, BKR 4013, Malta



TensCare Ltd.  
9 Blenheim Rd, Epsom,  
Surrey, KT19 9BE, UK  
+44 (0)1372 723 434



I-CM5090-MLS Rev 4.0 10/21



Distributed by:

## Instructions for use

For the desired success of any stimulation (TENS/EMS), it is important that electrode pads are placed sensibly. Leave 5-15 cm between the 2 electrode pads on a channel.

**i** **Note:** The electrode pads must always be used in pairs (two electrode pads on each channel), so that the signal can flow in a circuit.

1) Before use make sure your skin is clean and dry.

**!** **Do not place electrode pads** on skin, which does not have normal sensation or on broken skin.

2) Push the pin ends of the lead wires firmly into the pigtail ends of the electrode pads.

3) 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.

**Always check** that the unit is **OFF** before applying or removing electrode pads.

4) Apply the adhesive side of the electrode pads around the area of pain and firmly press it to the skin. See examples of positioning in the placement guide enclosed.

5) Remove the electrode pads from your skin by holding the pad itself and gently pulling.

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

## Advice

- The electrode pads supplied are reusable but for single patient use.
- The electrode pads provided are latex-free.
- To obtain the best conductivity through the electrode pads always ensure that they are in good condition and tacky.
- Replace the electrode pads when they lose their stickiness or dry out.
- In very hot weather the gel on the electrode pads may become soft.

## Storage life

Electrode pads should last 12 to 20 applications, depending on skin condition and humidity.

Storage life of an unopened pack of electrode pads is 2 years. This may be affected by very high temperatures or very low humidity.

## Warnings

Do not ignore any allergic reaction to the electrode pads: If a skin irritation develops, stop using device, as a small number of users may have an adverse reaction to the gel.

For use only with Nerve Stimulators approved to EN 60601-1 and EN60601-2-10

**Important:** Observe all the Contraindications, Cautions and Warnings included with the device that you are using with these electrodes.

## Инструкции по применению

Для получения желаемого успеха любой стимуляции (ТЭНС/ЭМС), важно рационально расположить на теле электроды. Целесообразно расположить электроды одного канала на расстоянии 5-15 см друг от друга.

**i** **Примечание:** электроды всегда должны быть использованы парно (два электрода на каждом канале), чтобы сигнал циркулировал между ними.

1) Нанесите электроды только на здоровые участки кожи.

**!** **Не располагайте** электроды на поврежденных участках кожи, или там, где отсутствует нормальная чувствительность.

2) Вставьте штекер провода от прибора ТЭНС/ЭМС в разъем электродов. Убедитесь, что провод вставлен плотно, так, чтобы не был виден оголенный металл контактов.

3) Приподнимите электрод за уголок и аккуратно отсоедините его от защитной пленки.

**Примечание:** не тяните электроды за провод.

**!** Перед расположением и снятием электродов всегда проверяйте, что прибор **ВЫКЛЮЧЕН**

4) После того, как провода надежно подключены, приложите электрод клейкой стороной к предписанному участку кожи и плотно прижмите его к телу. Примеры размещения электродов в схеме-руководстве по использованию электродов (прилагается).

5) После того, как сеанс лечения завершен, приподнимите электрод за уголок и аккуратно отсоедините его от кожи.

6) После использования всегда приклеивайте электроды обратно на пластиковую пленку и храните в закрывающемся пластиковом пакете.

## Советы по уходу за электродами

- Электроды подходят для многократного использования, но должны использоваться только одним пациентом.
- Электроды не содержат латекс.
- Для получения лучшей проводимости через электрод, перед использованием убедитесь, что они находятся в хорошем состоянии и сохраняют клейкость.
- Заменяйте электроды, когда они теряют свою клейкость или высохнут.

## Условия хранения

Электроды могут использоваться в количестве 12-20 применений, в зависимости от состояния и влажности кожи. Срок хранения электродов в закрытой упаковке составляет 2 года, может измениться при очень высоких температурах или очень низкой влажности.

## Предупреждения

Не оставляйте без внимания, если проявилась аллергическая реакция на электроды: при появлении раздражения кожи прекратите использование устройства. Некоторые пользователи могут иметь непереносимость используемого геля в электродах.

Электроды подходят для использования только со электро(мио) стимуляторами, одобренными EN 60601-1 и EN60601-2-10.

**Важно:** Соблюдайте все противопоказания, предостережения и предупреждения, прилагаемые к устройству, которое вы используете с этими электродами.

## Instrucciones de uso



Para estimular de manera efectiva (TENS/EMS), es importante que coloque los electrodos cuidadosamente. Deje de 5 a 15 cm entre ambos electrodos del mismo canal.

**i Nota:** Los parches deben siempre usarse en pares (dos electrodos para cada canal), de ese modo la señal puede circular.

1) Antes de usar, asegúrese de que su piel está limpia y seca.

**!** **No posicione los parches** en la piel donde no tiene mucha sensibilidad o tiene heridas.

2) Empuje los bordes de pines dentro del enchufe de los electrodos con firmeza.  
3) Despegue los electrodos de la base plástica manteniendo y levantando desde una de las esquinas, tire para despegarlos.

**No tire** de los cables de los electrodos.

**!** **Siempre compruebe** que el dispositivo este OFF antes de aplicar o retirar los parches.

4) Aplique el lado adhesivo de los parches alrededor del área del dolor y presiónelo firmemente sobre la piel. Vea ejemplos de posicionamiento en la guía de colocación incluida.

5) Retire los electrodos de su piel tirando suavemente del parche del electrodo.  
6) Después de usar siempre reemplace los electrodos en la base plástica e introdúzcalos en la bolsa de plástico.

### Consejo

- Los parches adjuntos al aparato son reutilizables, pero sólo por un mismo paciente.
- Los parches que vienen incluidos en el set no contienen látex.
- Para obtener la mejor conductividad a través de los parches, siempre asegúrese de que están en buenas condiciones y pegajosos.
- Cambie los parches cuando pierdan su adherencia.
- Si los parches se secan, es mejor comprar un paquete de reemplazo.
- En climas muy calurosos el gel de los parches puede llegar a ser demasiado blando.

### Período de conservación

Los parches deben durar de 12 a 20 aplicaciones, dependiendo de la condición de la piel y la humedad.

La vida de almacenamiento de un paquete sin abrir de electrodos es de 2 años. Esto puede verse afectado por temperaturas muy altas o humedad muy baja.

**Advertencias:** No ignore ninguna reacción alérgica a los electrodos: si se desarrolla una irritación en la piel, dejar de usar el dispositivo, ya que un pequeño número de usuarios puede tener una reacción adversa al gel. Para solo uso con estimuladores nerviosos aprobados según EN 60601-1 y EN60601-2-10

**Importante:** Observar todas las contraindicaciones, precauciones y advertencias incluidas con el dispositivo que se esté usando con los electrodos.

## Bedienungsanleitung



Für den gewünschten Erfolg der Stimulation (TENS / EMS) ist es wichtig, dass Elektroden sinnvoll platziert werden. Lassen Sie 5-15 cm zwischen den 2 Elektrodenpads auf einem Kanal.

**i Hinweis:** Die Elektroden müssen immer in Paaren angebracht werden (zwei Elektroden für jeden Kanal), damit das Signal in einem Kreislauf fließen kann.

1) Versichern Sie sich vor der Anwendung, dass Ihre Haut sauber und trocken ist.

**!** **Verwenden Sie die Elektroden nicht** oder auf Hautstellen ohne normaler Empfindsamkeit oder auf verletzter Haut.

2) Schieben Sie die Kabelstifte fest in die "pigtail"- Enden der Elektroden.  
3) Lösen Sie die Elektroden von der Schutzhülle, indem Sie diese an einer Ecke festhalten und abziehen.

**Ziehen Sie nicht** am Kabel, wenn Sie die Elektroden entfernen.

**!** Bevor Sie die Elektroden anbringen oder entfernen, **versichern Sie sich**, dass das Gerät ausgeschaltet ist.

4) Platzieren Sie die Elektroden um den Schmerzbereich. Beispiele zur korrekten Elektrodenplatzierung finden Sie in Ihrer Elektrodenpackung.

5) Halten Sie die Elektrode an einer Ecke fest und ziehen Sie diese vorsichtig ab.  
6) Kleben Sie die Elektroden nach jeder Anwendung wieder auf die Schutzhülle und bewahren Sie diese in einem verschlossenen Plastikbeutel auf.

### Allgemeine Hinweise

- Die mitgelieferten Elektroden sind wiederverwendbar, aber nur für den Gebrauch durch eine Person bestimmt.
- Die mitgelieferten Elektroden sind latexfrei.
- Um die beste Leitfähigkeit zu erhalten, müssen sich die Elektroden immer in einem guten Zustand befinden und fest an der Haut angebracht werden.
- Die Elektroden dürfen nicht austrocknen oder die Haftfähigkeit verlieren! Falls doch, sollten Sie eine Ersatzpackung kaufen.
- In sehr warmer Umgebung kann das Gel auf den Elektroden aufweichen.

### Erwartete Haltbarkeit

Abhängig von dem Hautzustand und der Luftfeuchtigkeit sollten die optionalen Elektroden 12-20-mal wiederverwendbar sein. Die Haltbarkeit der ungeöffneten Elektroden beträgt ca. 2 Jahre. Die Haltbarkeit kann durch sehr hohe Temperaturen oder sehr niedrige Luftfeuchtigkeit beeinträchtigt werden.

**Warnungen:** Ignorieren Sie eine allergische Reaktion auf die Elektroden nicht: Wenn eine Hautreizung auftritt, verwenden Sie das Gerät nicht mehr, da eine kleine Anzahl von Benutzern eine unerwünschte Reaktion auf das Gel zeigen kann. Nur zur Verwendung mit Nervenstimulatoren, die gemäß EN 60601-1 und EN60601-2-10 zugelassen sind.

**Wichtig:** Beachten Sie die Kontraindikationen, Vorsichtshinweise und Warnungen, die dem Gerät beigelegt, das Sie mit den Elektrodenpads verwenden.

## Instructions d'utilisation



Pour assurer une électrostimulation efficace (TENS/EMS), il est important de placer les électrodes au bon endroit. Laissez 5 à 15 cm entre les 2 électrodes d'un même canal.

**i NB :** Les électrodes doivent toujours être utilisées par paire (deux électrodes par canal), afin que le signal puisse circuler dans un circuit fermé.

1) Avant utilisation, vérifiez que votre peau est propre et sèche.

**!** **Ne pas positionner les électrodes** sur une peau qui n'a pas une sensibilité normale ou sur des plaies ouvertes.

2) Poussez l'extrémité du câble fermement dans la terminaison de l'électrode.

3) Décollez les électrodes de leur film protecteur en soulevant un coin.

**Ne pas tirer** sur les câbles des électrodes.

**!** **Vérifiez toujours** que l'appareil est **ETEINT** avant de mettre en place ou de retirer les électrodes.

4) Placez le côté adhésif des électrodes autour de la zone douloureuse et pressez fermement. Voir les exemples de positionnement dans les instructions ci-jointes.

5) Retirez les électrodes de votre peau en tirant légèrement sur l'électrode en soi.

6) Après chaque utilisation, remplacez les électrodes sur le film protecteur et remettez-les dans leur sachet d'emballage.

### Conseils d'utilisations

- Les électrodes sont réutilisables, mais pour l'usage d'un seul et même patient.
- Les électrodes sont garanties sans latex.
- Pour obtenir la meilleure conductivité possible, assurez-vous qu'elles soient toujours collantes et en bon état.
- Si les électrodes s'assèchent ou perdent de leur effet collant, mieux vaut remplacer le pack d'électrodes.
- Lorsqu'il fait très chaud, le gel sur les électrodes peut ramollir.

### Estimation de la durée de vie

Les électrodes auto-adhésives devraient durer 12 à 20 applications, en fonction du type de peau et de l'humidité.

La durée de vie d'un pack d'électrodes non-ouvert est de 2 ans. Cela peut être altéré en cas de hautes températures ou d'un degré d'humidité très faible.

### Avertissements

Ne négligez aucune réaction allergique aux électrodes : Si une irritation cutanée se développe, arrêtez d'utiliser le dispositif, car un petit nombre d'utilisateurs peut avoir une réaction indésirable au gel. A n'utiliser qu'avec des stimulateurs de nerfs approuvés selon les normes EN 60601-1 et EN60601-2-10. **Important :** Veuillez respecter les contre-indications, précautions et avertissements inclus avec l'appareil avec lequel vous utilisez ces électrodes.

## Istruzioni operative



Per il successo desiderato di qualsiasi stimolazione (TENS / EMS), è importante che gli elettrodi sono posti sensibilmente. Lasciare 5-15 cm tra gli elettrodi 2 su un canale.

**i Nota:** Gli elettrodi da utilizzare devono essere sempre pari a 4 (2 per ogni canale) così da creare un circuito.

1) Prima dell'utilizzo assicurarsi che la pelle sia pulita e asciutta.

**!** **Non posizionare gli elettrodi** sulla pelle stranamente insensibile o sulla pelle screpolata.

2) Spingere e fissare saldamente il perno al cavetto di raccordo degli elettrodi.

3) Estraete l'elettrodo dal suo involucro protettivo in plastica tirandolo da un'estremità.

Quando si rimuovono gli elettrodi **NON TIRATE I CAVI**.

**!** **Verificate** sempre che l'unità sia spenta prima di applicare o rimuovere gli elettrodi.

4) Posizionare gli elettrodi sulla zona interessata. Troverete ulteriori esempi di posizionamento nel libretto informativo posto all'interno.

5) Rimuovere gli elettrodi dalla pelle: iniziare con la parte adesiva e poi tirare.

6) Rivestire gli elettrodi con l'involucro protettivo in plastica e riporli nel sacchetto richiudibile.

### Gli elettrodi autoadesivi consiglio

- Gli elettrodi in dotazione sono riutilizzabili, se ad uso esclusivo del paziente.
- Gli elettrodi in dotazione sono in lattice libero.
- Al fine di ottenere una buona conduttività, vi consigliamo di verificare sempre che gli elettrodi siano adesivi e in buone condizioni.
- Se gli elettrodi di seccano, è meglio comprarne una nuova confezione.
- Ad alte temperature, il gel potrebbe ammorbidirsi.

### Resistenza del dispositivo

Gli elettrodi possono essere utilizzati per 12 o addirittura 20 applicazioni, a seconda dello stato della pelle e dell'umidità.

La data di scadenza di una confezione di elettrodi è fissata a 2 anni. Suddetta data cambia se la confezione è tenuta ad alte temperature o alta umidità.

### Avvertenze

Non ignorare alcuna reazione allergica agli elettrodi: se si sviluppa un'irritazione cutanea, interrompere l'uso del dispositivo, poiché un numero limitato di utenti potrebbe avere una reazione avversa al gel.

Da utilizzare solo con Stimolatori Nervosi approvati da EN 60601-1 e EN60601-2-10

**Importante:** Osserva tutte le controindicazioni, precauzioni e avvertenze fornite con il dispositivo che si sta utilizzando con questi elettrodi.