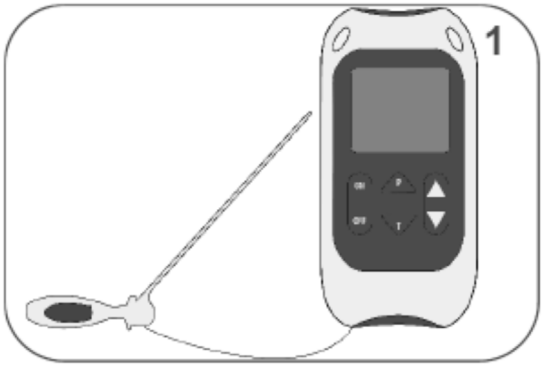
EmbaGYN™

Тренажер мышц тазового дна

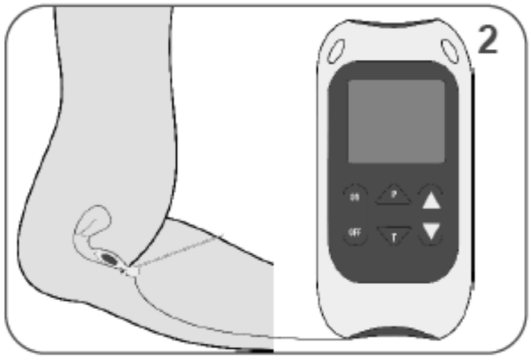
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

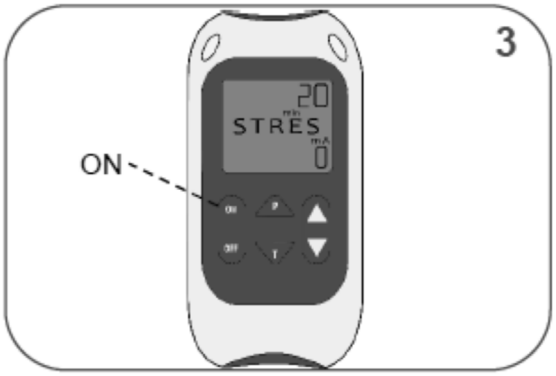
Быстрый старт. Краткая инструкция



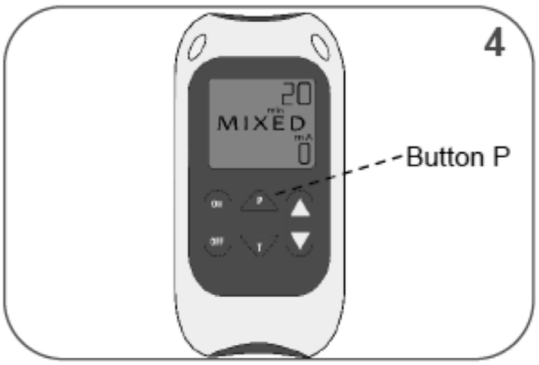
Подключите устройство к вагинальному зонду.



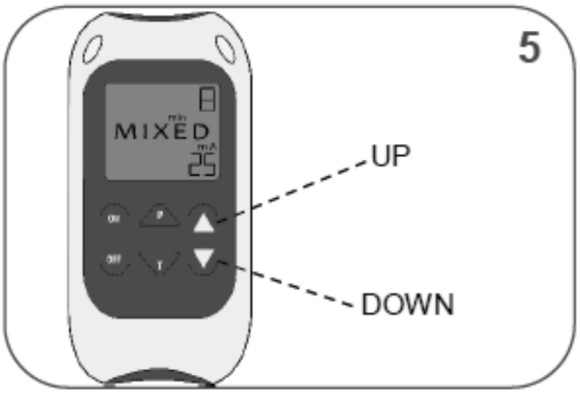
Поместите зонд во влагалище, как указано



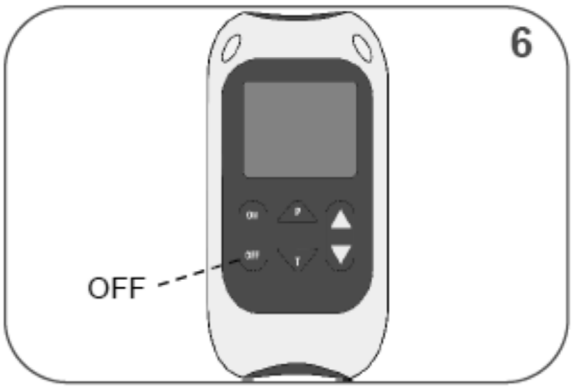
Чтобы включить устройство, нажмите и удерживайте кнопку ON.



Выберите программу, нажав кнопку P.



Установите комфортную мощность импульса и интенсивность тренировки с помощью кнопок ▲ и ▼.



Чтобы выключить устройство, нажмите и удерживайте кнопку OFF.

Уважаемый пользователь,

Благодарим Вас за выбор **EmbaGyn**. Продукты TensCare – это устройства высокого качества, прошедшие через тщательное тестирование, для применения в мягкой электротерапии (миостимуляции), возврата тонуса мышц, профилактики недержания мочи, контроля и снятия болевых ощущений в родах.

Внимательно прочтите руководство по использованию устройства и сохраните его для дальнейшего применения, соблюдайте все предписания и инструкции.

С уважением,
TensCare и ЗАО «Пенткрофт Фарма»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ 5
2. ПОКАЗАНИЯ 5
3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ EMBAGYN 5
4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА 6
5. ВИДЫ НЕДЕРЖАНИЯ 8
6. ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ (ЭМС) 9
7. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ 10
8. ИНФОРМАЦИЯ О НАСТРОЙКАХ ПРОГРАММЫ 13
9. ПРОГРАММЫ 14
10. КОМПЛЕКТАЦИЯ 15
11. ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ 16
12. НАСТРОЙКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ УСТРОЙСТВА EMBAGYN 19
13. АНАЛЬНЫЙ ЗОНД 24
14. УХОД ЗА ТРЕНАЖЁРОМ 25
15. EMC, ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ 26
16. УТИЛИЗАЦИЯ ОТХОДОВ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ 26
17. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ 26
18. ОБЩИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ 28
19. ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВА 29
20. ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН 30
21. ИНФОРМАЦИЯ О ПРОИЗВОДИТЕЛЕ И ДИСТРИБЬЮТОРЕ 30

Используемые обозначения

	ОБОРУДОВАНИЕ ТИПА BF (с изолированной накладываемой частью, обеспечивающее степень защиты от поражения электрическим током), устройство оснащено проводящим контактом с конечным пользователем.
	Обратитесь к инструкции по применению
	Температурный диапазон, в пределах которого устройство может безопасно использоваться
	Номер товарной партии, присвоенный изготовителем, чтобы можно было идентифицировать товарную партию или серию изделий
	Диапазон влажности, в пределах которого устройство может безопасно использоваться
	Серийный номер, присвоенный изготовителем, чтобы можно было идентифицировать конкретное устройство
	Не подлежит утилизации вместе с бытовыми отходами
	Номер по каталогу изготовителя, чтобы можно было идентифицировать устройство
	Атмосферное давление, в пределах которого устройство может безопасно использоваться
	Символ Изготовителя
	Дата изготовления устройства, указывается в серийном номере, нанесённом на устройство (как правило, в батарейном отсеке) в форме «год/ серийный номер» (ГГ/ 123456) или «месяц / год/ серийный номер» (ММ/ ГГ/ 123456).
	маркировка CE
	Медицинский прибор
	Это устройство предназначено для использования в домашних условиях
IP22	Это устройство не является водонепроницаемым и должно быть защищено от воздействия жидкостей. **Первая характеристическая цифра 2:** предотвращение доступа к опасным частям устройства осуществляется пальцем; испытательный шарнирный палец диаметром 12 мм и длиной 80 мм должен оставаться на достаточном расстоянии от опасных частей; устройство должно быть защищено от проникновения внешних твёрдых предметов диаметром 12,5 мм и более. **Вторая характеристическая цифра 2:** устройство защищено от вертикально падающих капель воды при наклоне корпуса до 15°. Вертикально падающие капли не должны оказывать вредного воздействия, когда корпус наклонен под любым углом до 15° с любой стороны от вертикали.

1. ВВЕДЕНИЕ

Подтекание мочи и её недержание – это проблемы, встречающиеся как у женщин, так и мужчин, снижающие на длительное время качество жизни. Тренировки мышц тазового дна признаны эффективным методом предотвращения и лечения симптомов недержания мочи и слабости мышц тазового дна.

Устройство **EmbaGyn** – это электромиостимулятор для укрепления мышц тазового дна. Он направляет слабые стимулирующие импульсы (подобно естественным нервным сокращениям) непосредственно в мышцы тазового дна через зонд, оснащённый электродами из нержавеющей стали. Эти импульсы заставляют сокращаться мышцы тазового дна. Если Вы уже забыли, как они сокращаются, испытываете затруднения в проявлении мышечной реакции или просто хотите восстановить мышечный тонус тазового дна, **EmbaGyn** поможет нарастить их силу и помочь развить контроль мышц данной области.

Устройство прекрасно дополняет самостоятельные упражнения для мышц тазового дна. **EmbaGyn** очень прост в использовании, имеет простое кнопочное управление и четыре чётко обозначенных предустановленных тренировочных режима.

EmbaGyn обеспечивает облегчение при **недержании мочи (стрессовом, ургентном и смешанном) и кала**. Кроме того, оно может помочь улучшить качество сексуальной близости, тонизируя мышцы тазового дна.

2. ПОКАЗАНИЯ

EmbaGyn – это устройство медицинского назначения, разработанное для использования в домашних условиях с целью ослабления симптомов недержания мочи и/или кала, которое может применяться пользователями, которые могут управлять устройством и понимать инструкции. Нельзя использовать устройство для каких-либо иных целей вне показаний.

Не подходит для применения детьми без соответствующих медицинских показаний, назначения врача и соответствующего обследования.

3. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ EMBAGYN

- **Один канал**

Одноканальное устройство для ослабления симптомов недержания мочи с помощью зонда с указателем биологической обратной связи.

- **Комфортная стимуляция**

Плавная стимуляция с точными и тонкими настройками для различных уровней интенсивности (шаг изменений – 1 мА).

- **Четыре предустановленных режима**

Режимы электростимуляции мышц, включая **STRES** (для стрессового недержания мочи), **URGE** (для ургентного недержания), **MIXED** (для смешанного недержания) и **TONE** (восстановление тонуса мышц и последующая реабилитация).

- **Память**

Устройство запоминает следующую информацию: сохранение используемого режима (автоматически запускается при очередном включении в том же режиме, что был

использован при предыдущей тренировке), количество использований и общая продолжительность применения.

- **Таймер продолжительности тренировки**

Продолжительность тренировки автоматически установлена на 20 минут, что предотвращает чрезмерную нагрузку на мышцы. Пользователь может вручную сбросить это значение и установить желаемое (непрерывное действие, 10, 20, 30, 45, 60 или 90 минут).

- **Обнаружение размыкания электрической цепи**

Автоматически сбрасывает силу тока до нуля и, если соединение нарушено, срабатывает сигнал LEADS.

- **Автоматическая блокировка клавиатуры**

Опция позволяет пользователю предотвращать случайные нажатия клавиш и сопутствующие изменения в режимах и настройках. Предотвращает любые случайные изменения в настройках.

- **Большой жидкокристаллический экран**

Чётко показывает параметры работы устройства, а также используемый режим и мощность.

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

4.1. МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА

Тазовое дно состоит из нескольких слоёв мышц, которые поддерживают кишечник, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал и матку. Эти мышцы по форме похожи на гамак или дно и бока чаши. Они отходят от лобковой кости спереди до конца позвоночника (или копчиковой кости) сзади.

Мышцы тазового дна:

- помогают поддерживать органы брюшной полости и таза;
- взаимодействуют с мышцами живота и спины, что способствует стабилизации и поддержке позвоночника;
- обеспечивают поддержку плода во время беременности, и способствуют нормальному течению родов;
- играют важную роль в обеспечении сексуальной функции – произвольные сокращения мышц тазового дна способствуют усилению сексуальных ощущений при половом контакте и возбуждении.

Однако мышцы тазового дна могут ослабеть и, если они растянуты или ослаблены, то органы малого таза могут полностью перестать поддерживаться, и Вы можете утратить контроль над мочеиспусканием или дефекацией.
У некоторых женщин мышцы тазового дна также могут стать слишком напряжёнными (гипертонус). Это состояние встречается реже, но может привести к болевым ощущениям в области таза и затруднить полное опорожнение мочевого пузыря или кишечника.
Общие признаки, которые могут указывать на нарушения со стороны мышц тазового дна, включают:

- непреднамеренное выделение мочи, когда Вы тренируетесь, смеётесь, кашляете или чихаете;
- внезапное и сильное желание посетить туалет или запоздалое посещение туалета;
- необходимость частого посещения туалета;
- затруднения при опорожнении мочевого пузыря или кишечника;
- непреднамеренная потеря контроля над мочевым пузырём или кишечником;
- непреднамеренное выделение кишечных газов;
- боль в области таза;
- болезненные ощущения при половой близости, или
- пролапс (опущение или выпячивание органов малого таза из половой щели).

У женщин это может ощущаться, как выпячивание органов малого таза из половой щели или ощущение тяжести, дискомфорта, втягивания, тянущей боли, чувства инородного тела во влагалище. Это происходит, когда один или несколько органов малого таза (мочевой пузырь, кишечник или матка) смещаются и опускаются во влагалище или за его пределы. Это состояние широко распространено по всему миру, в России у женщин в возрасте до пятидесяти лет варьируется от 15 до 30%, к пятидесятилетнему возрасту показатель увеличивается до 40%. Симптомы имеют тенденцию обостряться ежедневно в конце дня. Если их своевременно не устранить, как правило, симптоматика со временем ухудшается.

У мужчин это может ощущаться, как выпячивание в прямой кишке или позывы к дефекации, хотя на самом деле необходимость дефекации отсутствует.

Мышцы тазового дна, как и другие мышцы тела, можно укрепить с помощью регулярных упражнений. Наращивание силы мышц тазового дна позволяет им лучше поддерживать органы малого таза, улучшает контроль над мочевым пузырём и кишечником, а также может помочь предотвратить непреднамеренное выделение мочи, кала или кишечных газов.
Упражнения также способствуют снижению риска пролапса, улучшению восстановления после родов и гинекологических операций, повышению сексуальной удовлетворённости. Врач-терапевт, специализирующийся на восстановлении функции мочевого пузыря или кишечника, может помочь Вам научиться выполнять упражнения для укрепления мышц тазового дна.
Ежедневное выполнение всего лишь нескольких упражнений для укрепления мышц тазового дна поможет устранить слабость мочевого пузыря или симптомы пролапса, а также предотвратить дальнейшее ухудшение качества жизни.

4.2. ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

Рекомендуется выполнять упражнения для укрепления мышц тазового дна (иногда называемые упражнениями Кегеля) ежедневно, чтобы они стали частью Вашей повседневной жизни.
1) Упражнения Кегеля можно выполнять в любое время, и они малозаметны со стороны, поэтому Вы можете выполнять их практически где угодно: лёжа в кровати, сидя за компьютером или стоя в ожидании автобуса.
2) Важно почувствовать мышцы тазового дна и ощутить их сокращения. Мы предлагаем несколько методов, которые могут в этом помочь:

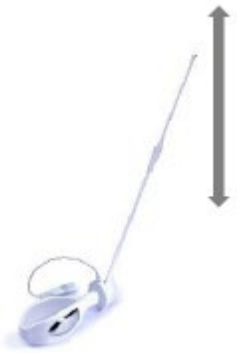
- вставьте один или два чистых пальца во влагалище, а затем сожмите мышцы влагалища вокруг них, имитируя движение вверх в сторону пупка – ощущение сжимания и подъёма.
- попытайтесь приостановить выделение мочи во время мочеиспускания, а потом возобновить его.

Примечание: если упражнения Вам удаются, то знайте, что Вы правильно тренируете нужные мышцы. Перед началом упражнений рекомендуется опорожнить мочевой пузырь.

3) Постарайтесь запомнить ощущение подъёма и сжатия и, когда Вы будете готовы, попытайтесь его повторить мышцами, которые были задействованы в п.2. Не напрягайте мышцы ног, живота или ягодиц и не забывайте нормально дышать.
4) Старайтесь удерживать каждое сокращение или «сжатие» в течение 3-5 секунд, затем расслабьтесь. Отдохните пять секунд, а затем повторите.
5) Попробуйте выполнить около десяти раз «сокращение-расслабление».
6) Повторяйте упражнение 3-4 раза в день.
7) В течение определённого периода времени старайтесь увеличивать продолжительность сокращения мышц до 10 секунд, но не забывайте увеличить длительность расслабления между сокращениями.

Примечание: важно стремиться к качественным сокращениям, а не к их большому количеству, поэтому несколько эффективных сильных сокращений лучше, чем множество слабых.

Не беспокойтесь, если сначала Вам будет трудно удерживать сокращённые мышцы в напряжении в течение 3 секунд. Просто сжимайте мышцы до тех пор, пока Вы чувствуете себя комфортно. Чем больше упражнений Вы выполняете, тем сильнее становятся мышцы и тем дольше Вы сможете их удерживать.
8) Использование устройства **EmbaGyn** в сочетании с упражнениями Кегеля позволит Вам лучше понять, как работают мышцы тазового дна и извлечь из упражнений максимальную пользу.



Используйте указатель (см. рисунок), как показатель того, насколько правильно Вы выполняете упражнения Кегеля:
- при правильном выполнении он будет двигаться вниз;
- при неправильном – вверх.

5. ВИДЫ НЕДЕРЖАНИЯ

Недержание мочи имеет три типа: стрессовое, ургентное и смешанное.

Если у Вас наблюдается непроизвольное мочеиспускание, когда Вы кашляете, чихаете, смеётесь, напрягаетесь или делаете резкие движения, это называется **стрессовым недержанием мочи**.
Оно особенно распространено у женщин, у которых были естественные роды, и происходит, когда шейка мочевого пузыря и другие органы, которые должны помогать удерживать мочу в мочевом пузыре, не действуют должным образом. Наиболее

распространённой причиной этого расстройства являются слабые мышцы тазового дна.

Ургентное недержание связано с гиперактивным мочевым пузырём. Человек испытывает сильное и внезапное желание посетить туалет, но не всегда может сдерживать мочеиспускание или должен ходить в туалет настолько часто, что это становится неудобным.

Смешанное недержание является сочетанием как стрессового, так и ургентного недержания мочи.

6. ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ ЭЛЕКТРОМИОСТИМУЛЯЦИИ (ЭМС)

ЭМС успешно применяется в медицинской реабилитации и тренировках в соревновательных видах спорта. Она обеспечивает интенсивное и эффективное мышечное сокращение.
ЭМС, используемая для реабилитации, является хорошо известным методом преодоления широкого спектра скелетно-мышечных нарушений, а также слабости мышц тазового дна. Электрическая стимуляция интактной периферической нервной системы может создавать моторные реакции у пациентов с нарушенной или утраченной способностью к произвольной мышечной деятельности.
ЭМС является дополнением к другой физической терапии и всегда должна сочетаться с активными тренировками, такими как упражнения Кегеля (см. п. 4.2.).

Преимущества ЭМС

Использование ЭМС позволяет ускорить процесс реабилитации. Метод прост и подходит для применения в клинических условиях, а также для самостоятельного использования в домашних условиях.

Механизм действия ЭМС

Электрические стимуляторы мышц (электромиостимуляторы) помогают женщинам и мужчинам ощутить мышцы тазового дна и понять правильный механизм их работы при выполнении упражнений Кегеля.
Электромиостимуляторы используют неинвазивный метод стимуляции сокращения мышц посредством слабого воздействия на мышцы тазового дна с помощью небольшого зонда или электродных контактов: они располагаются рядом с нервами, пропускают через ткани слабые электрические импульсы. Этот слабый ток поступает в нервные волокна, контролирующие часть мышцы, стимулируя её к сокращению. Таким образом ЭМС искусственно заставляет работать мышцу, позволяя развивать контроль над мышечными сокращениями. Помимо этого, такое воздействие тренирует мышцы и, как и любые другие упражнения, если они выполняются регулярно, и повышает силу и тонус мышц.

При недержании мочи упражнения для мышц тазового дна действуют несколько иначе. Электростимуляция предназначена для расслабления мышц мочевого пузыря, а не для тренировки мышц тазового дна. В устройстве **EmbaGyn** используется плавная настройка низких частот, которая способствует выделению эндорфинов и

уменьшает интенсивность непроизвольных сокращений мышц мочевого пузыря (детрузора).
Разные частоты обладают разными эффектами; например, низкие частоты (1 - 10 Гц) в сочетании с увеличенной продолжительностью импульса оказывают успокаивающее и расслабляющее действие за счёт индивидуальных сокращений, благодаря чему одновременно улучшается кровообращение в обрабатываемой мышце и поддерживается удаление конечных продуктов метаболизма (лимфодренаж).
Средние частоты, благодаря быстрой последовательности сокращений (20-50 Гц), могут создавать высокий уровень нагрузки на мышцу, стимулируя, тем самым, улучшение мышечной структуры.
Каждая предустановленная программа имеет определённую частоту и длительность импульса, что обеспечит наилучшие результаты при лечении того или иного типа недержания.

7. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В данном Руководстве:

Предупреждение подразумевает, что несоблюдение этих пунктов может привести к серьёзным травмам или летальному исходу.

Предостережение подразумевает, что несоблюдение этих пунктов может привести к незначительным или умеренным травмам либо привести к порче устройства или иного имущества.

Примечания поясняют нюансы использования либо содержат рекомендации.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- Не используйте, если Вы беременны или предпринимаете попытки забеременеть.
- Не используйте, если у Вас установлен кардиостимулятор или дефибриллятор (либо, если у Вас имеются нарушения сердечного ритма) или любые электронные устройства медицинского назначения. *Использование устройства TENS одновременно с электронными устройствами медицинского назначения может привести к неправильному функционированию устройства TENS. Стимуляция в непосредственной близости от имплантированного устройства может вызвать неправильное функционирование некоторых моделей таких устройств. Стимуляция в области передней части шеи может способствовать изменению частоты сердечных сокращений. Очень сильная стимуляция через грудную клетку может вызвать учащённое сердцебиение.*
- Не используйте, если прошло менее 6 недель после оперативных вмешательств в области гениталий либо после родов через естественные родовые пути. *Стимуляция может нарушить процесс заживления.*
- Не используйте устройство, если у Вас есть симптомы активной инфекции мочевыводящих путей, вагинальных инфекций или локальных поражений. *Введение зонда может раздражать чувствительные ткани.*

- Не используйте устройство, если у Вас имеются болезненные ощущения в области таза. *Возможно, Вы не сможете безопасно контролировать интенсивность стимуляции.*

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ:

- Не используйте устройство, если Вы не можете правильно ввести зонд. Если у Вас имеется выраженный пролапс или, если при установке зонда возникает какой-либо дискомфорт, то перед использованием устройства следует проконсультироваться с врачом.
- Устройство не может быть использовано в процессе прогулки, вождения, управления механизмами или любой иной активности, во время которой внезапное сокращение мышц может привести к риску или опасной для здоровья ситуации. *Незакреплённые электродные контакты, повреждённые выводы или внезапные изменения надёжности контакта могут вызывать короткие непроизвольные движения мышц.*
- Не используйте устройство для временного снятия или облегчения боли неустановленной природы (при отсутствии диагноза и соответствующего обследования). *Это может задержать диагностику прогрессирующего состояния.*
- Если у Вас рак в активной стадии, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом до начала применения устройства, так как существуют предположения о влиянии стимуляции на распространение раковых клеток. *Следует избегать стимуляции непосредственно на подтверждённую или подозреваемую злокачественную опухоль, поскольку она может стимулировать рост раковых клеток и способствовать их распространению.*

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ:

- Если у Вас есть нарушения свертываемости крови, то используйте тренажёр с осторожностью, так как стимуляция усиливает приток крови к области воздействия.
- В случае если Вам поставлен диагноз «эпилепсия» - применение стоит ограничить, так как электростимуляция может повлиять на порог судорог.
- Следует соблюдать осторожность при использовании устройства одновременно с контрольным оборудованием с нательными электродами. *Это может помешать сигналам управления.*
- При использовании устройства одновременное применение высокочастотного хирургического оборудования может привести к ожогам и повреждению стимулятора.
- Не используйте устройство, если рядом с Вами, на расстоянии менее чем 3 метра, находятся электронные устройства (например, включенный телевизор, электросварочный аппарат, радиотермическое оборудование, рентген, МРТ) или же устройства, производящие магнитные волны, искры, радиосигналы, радиочастотное оборудование. Мощные электромагнитные поля могут повлиять на правильную работу устройства. Если Вам кажется, что оно ведёт себя необычно, то увеличьте расстояние между устройствами.

- Запрещено использование устройства лицами, не способными понять инструкции или лицами с когнитивными нарушениями, например, болезнью Альцгеймера или слабоумием.
- Не подходит для использования детьми без медицинских показаний, назначения врача и соответствующего обследования.
- Храните устройство в недоступном для детей месте. *Длинный шнур электропитания может вызвать риск удушения у детей.*
- Следует соблюдать осторожность при использовании **EmbaGyn**, если установлены высокие параметры интенсивности – длительное применение может привести к повреждению мышц или воспалению тканей.
- О серьёзных или долгосрочных побочных эффектах от применения устройства не сообщалось. О слабых побочных реакциях сообщается очень редко: они включают мышечную боль и судороги, болезненную чувствительность влагалища, раздражение тканей и кровотечение, лёгкие или кратковременные позывы к мочеиспусканию или недержание кала, а также покалывание в ногах. Если Вы испытываете любое из перечисленных ощущений – прекратите использование устройства. Когда симптомы исчезнут, попробуйте возобновить тренировки при более низких параметрах интенсивности.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ, КАСАЮЩИЕСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗОНДА:

- **EmbaGyn** предназначен для применения только одним пользователем. Не позволяйте использовать его другим лицам. *Может произойти инфицирование или результат применения будет несоответствующим.*
- **EmbaGyn** необходимо очищать каждый раз после применения. *Недостаточно тщательная очистка тренажёра может привести к раздражению или инфицированию.*
- Не рекомендуется извлекать или вставлять зонд устройства до тех пор, пока **EmbaGyn** не выключен полностью, так как эти действия в процессе стимуляции мышц может причинить Вам дискомфорт или повреждение тканей.
- Если у Вас возникает раздражение тканей, то немедленно прекратите использование. *Проконсультируйтесь с Вашим врачом перед дальнейшим использованием устройства во избежание большего травматизма.*
- Использование лубриканта на силиконовой основе, особенно нанесение его на металлические стимулирующие элементы, нежелательно, так как это может снизить эффективность тренировок с **EmbaGyn**.
- Металл, используемый для изготовления контактных пластин на зонде, может содержать никель. *Если у Вас диагностирована аллергия на никель – не используйте тренажёр.*
- Применяйте тренажёр с осторожностью, если у Вас установлена контрацептивная медная внутриматочная спираль. Если при применении устройства при установленной спирали возникает дискомфорт, прекратите немедленно использование и обратитесь за консультацией к лечащему врачу. *Существует небольшой риск стимуляции стенок матки, если спираль установлена неверно.*
- При использовании устройства применяйте только рекомендуемые комплектующие. Использование других элементов, не предусмотренных комплектацией, особенно электроды с меньшей проводящей площадью, могут вызвать раздражение тканей.

НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ЭЛЕКТРОДЫ:

- На коже, которая не имеет нормальной чувствительности. *Если кожа онемела слишком сильно, то повышенная интенсивность может привести к воспалению.*
- На повреждённой коже. *Электроды могут способствовать распространению инфекции.*

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ, КАСАЮЩИЕСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОДНЫХ КОНТАКТОВ:

- Не игнорируйте аллергическую реакцию на электродные контакты: *если появляется раздражение кожи, то прекратите использование TENS, так как этот тип электродов может Вам не подойти. В продаже имеются альтернативные электродные контакты, специально предназначенные для чувствительной кожи.*
- Не используйте это устройство с контактными проводами или электродами иными, чем те, что рекомендуются производителем. *Фактические характеристики устройства могут отличаться от указанных в спецификации. Электроды с меньшей площадью поверхности могут вызвать раздражение тканей.*

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ВАШЕ УСТРОЙСТВО В ХОРОШЕМ РАБОЧЕМ СОСТОЯНИИ, СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ:

- Не погружайте устройство в воду и не размещайте его вблизи источников избыточного тепла (напр., камин, обогреватель) или высокой влажности (напр., небулайзер, чайник). Это может привести к нарушению правильной работы устройства.
- Храните устройство вдали от солнечного света, так как длительное воздействие солнечного света может повлиять на состояние прорезиненного покрытия, вызовет трещины на материале и сделает его менее эластичным.
- Храните устройство вдали от пыли и сухой грязи (напр., ворс текстильных изделий, шерсть домашних животных), так как их длительное воздействие может негативно повлиять на контактные разъёмы и вызвать плохой контакт разъёма батарей.
- Температура и относительная влажность при хранении: от - 20°C до + 40°C; от 8 % до 70 % ОВ.
- Температура и относительная влажность при транспортировке: от - 20°C до + 40°C; от 8 % до 70 % ОВ.
- Не пытайтесь самостоятельно вскрывать контроллер тренажёра (исключая случаи для замены батареек). *Попытки самостоятельного вскрытия устройства аннулируют гарантийный срок.*
-

8. ИНФОРМАЦИЯ О НАСТРОЙКАХ ПРОГРАММЫ

Каждая программа имеет свою собственную комбинацию настроек частоты и ширины импульса, которые обеспечивают различные ощущения через зонд или дополнительные электродные контакты и помогают устранить различные формы недержания мочи.

- **Частота (Гц, импульс в секунду)**

Низкие частоты (1-10 Гц) оказывают успокаивающее и расслабляющее действие благодаря индивидуальным сокращениям мышц.

Средние частоты (20-50 Гц) могут вызвать сильное напряжение мышц, способствуя восстановлению мышечной структуры.

- **Ширина импульса (мкс)**

Устройство **EmbaGyn** имеет ширину импульса от 200 до 300 мкс. Строго говоря, чем больше ширина импульса, тем более интенсивно ощущается стимуляция, и если она установлена на достаточно высоком уровне, это обычно вызывает сокращение мышц, которое требуется для эффективного тонизирования мышц тазового дна.

9. ПРОГРАММЫ

9.1. НАСТРОЙКИ ПРОГРАММЫ

Программа	STRES	URGE	MIXED	TONE
Частота (Гц)	50	35	10/50	10
Ширина импульса (мкс)	300	250	200/300	200
Повышение и понижение (сек)	1	2		Постоянное значение
Плато (сек)	5	3		
Ждущий режим (сек)	10	6		
Продолжительность процедуры по умолчанию (мин)	20	20	20	Постоянное значение

9.2. ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Устройство **EmbaGyn** имеет четыре предварительно установленных программы тренировок. По одной для каждого типа недержания (стрессовое, ургентное и смешанное), одна для поддержания тонуса мышц тазового дна (**TONE**).

ПРОГРАММА «СТРЕССОВОЕ НЕДЕРЖАНИЕ»

*Отображается на экране, как «**STRES**».* Программа стрессового недержания укрепляет мышцы тазового дна, используя легкую стимуляцию. Как только мышечная сила восстанавливается, эти мышцы способны лучше противостоять мочеиспусканию, вызванному внешним давлением на мочевой пузырь, например, кашлем, чиханием или физическими нагрузками.
Стимуляция вызывает сокращение мышц, возвращая им тем самым прежнюю силу. Рекомендуется ежедневная стимуляция в течение 1-3 месяцев. Улучшения наблюдаются уже примерно через 4 недели.
Ощущение от тренировки похоже на сильное втягивание мышц влагалища и подтягивание тазового дна. Вашей естественной реакцией будет подтягивание мышц внутрь и вверх, а это упражнение как раз укрепляет их.

ПРОГРАММА «УРГЕНТНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ»

*Отображается на экране, как «**URGE**».* Программа **URGE** заключается в слабой непрерывной стимуляции, расслабляющей мышцы мочевого пузыря, уменьшая непроизвольные сокращения. Это предотвращает нежелательное и неожиданное

опорожнение мочевого пузыря. При стимуляции один раз в день, улучшения будут заметны уже через 2 недели.
Ощущения от применения этого режима более мягкие, вибрирующие. Тем не менее, когда тренировка заканчивается, и Ваше тазовое дно расслабляется, становится очевидным, насколько эффективно было использование во время сеанса.

ПРОГРАММА «СМЕШАННОЕ НЕДЕРЖАНИЕ»

*Отображается на экране, как «**MIXED**».* Эта программа идеально подходит, если Вы страдаете, как от стрессового, так и от ургентного недержания мочи. Она является комбинацией программ **STRES** и **URGE**.
Первые 10 минут программа **URGE** используется для снижения чувствительности, затем, в последующие 10 минут, программа **STRES** тренирует мышцы тазового дна. Возможно, Вам понадобится увеличить мощность стимуляции, чтобы почувствовать сокращение мышц при запуске программы **STRES**.
Общий эффект представляет собой стрессовую программу не полной мощности с легким приятным ощущением пульсирования.

ПРОГРАММА «ТОНУС»

*Отображается на экране, как «**TONE**».* После того, как мышцы тазового дна будут укреплены с помощью **EmbaGyn**, продолжайте их тренировать. Регулярное использование этой программы (примерно 2 раза в неделю) гарантирует, что Ваши мышцы остаются в форме и в тонусе.
Программа **TONE** также может использоваться в качестве альтернативного режима при стрессовом недержании.
Ощущение при использовании программы **TONE** - это последовательное сильное напряжение мышц, а затем их расслабление.

10. КОМПЛЕКТАЦИЯ

В упаковке находятся:

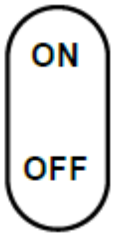
- тренажёр **EmbaGyn** (1 шт.);
- соединительные провода (L-CPT) (1 шт.);
- вагинальный зонд со съёмным указателем (X-VPL) (1 шт.);
- щелочные батарейки AA напряжением 1,5 В (4 шт.);
- сумка для хранения (1 шт.);
- руководство пользователя (1 шт.).

11. ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ

11.1. УПРАВЛЕНИЕ И ДИСПЛЕЙ

11.2. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

«ВКЛЮЧЕНИЕ (ON)/ВЫКЛЮЧЕНИЕ (OFF)»



Чтобы включить устройство, нажмите кнопку **ON** («ВКЛЮЧЕНО») и удерживайте её в течение 3-5 секунд, до тех пор, пока не включится дисплей. Чтобы выключить устройство, нажмите кнопку ▼, снимите блокировку клавиатуры и нажмите кнопку **OFF**, удерживая её в течение 3-5 секунд, до тех пор, пока дисплей не погаснет.

При первом использовании или после замены батарей на дисплее отображается сигнал, что устройство автоматически устанавливается на нулевую мощность в программе **STRES**.

При повторном включении устройство автоматически запускается в программе, которая использовалась при последнем выключении.

Устройство автоматически выключится:

- когда таймер закончил отсчёт до 0;
- если более 5 минут будет находиться на мощности равной 0.

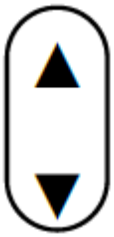
Примечание: всегда проверяйте выключен ли тренажёр перед тем как:

- поместить зонд во влагалище или извлечь его;

подсоединить/отсоединить контакты электродов.

Подсветка гаснет через 10 минут после последнего нажатия на любую кнопку.

ПАРАМЕТРЫ СИЛЫ ТОКА



Кнопки ▲ и ▼, служат для управления мощностью. Чтобы увеличить силу импульса – нажмите и удерживайте кнопку ▲ до тех пор, пока не будет достигнут желаемый уровень.
Чтобы уменьшить мощность – нажмите и отпустите кнопку ▼. Устройство будет оставаться в РАБОЧЕЙ части цикла в течение 5 секунд, пока регулируется интенсивность.

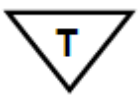
Вы не сможете изменить или установить необходимую мощность программы тренировки до тех пор, пока контакт между Вашим телом и устройством не будет правильным (зонд вставлен правильно, не нарушено соприкосновение зонда с тканями, провода плотно вставлены в контакты и не повреждены и т.п.). EmbaGyn обнаруживает произошедший разрыв электроцепи и автоматически возвращает силу тока на ноль.

Устройство имеет 99 уровней мощности. Если удерживать кнопку ▲ или ▼ в течение 3-5 секунд, то начнется быстрое переключение значений мощности. Если однократно нажать, тогда уменьшение/увеличение мощности будет происходить медленно с шагом 1 мА на каждое нажатие. Изначально при изменении мощности Вы можете ничего не ощущать. Необходимо подобрать комфортный уровень мощности программы до тех пор, пока оно не станет чувствительным, но при этом не будет вызывать болевых или дискомфортных ощущений.
Впоследствии, скорее всего, по мере достижения прогресса тренировок Вам потребуется увеличивать мощность.
Жёлтая световая индикация на выходном разъёме (куда подключается провод зонда или электродов) указывает на наличие активного выхода. Дисплей будет оставаться включенным в течение 5 секунд после извлечения штекера зонда или электродов.

УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММАМИ

Кнопка, обозначенная буквой **P**, помогает управлять программами тренировки – в **EmbaGyn** их 5 для разных случаев. При первом использовании устройство автоматически включается на программу **STRES**. При следующем включении по умолчанию будет использоваться последняя использованная программа.
Каждый раз, когда Вы нажимаете и отпускаете кнопку **P**, программа переключается на следующую, что отображается на ЖК-дисплее.
Каждый раз, когда Вы меняете программу, мощность возвращается к нулевому значению. Эта функция обеспечивает безопасное применение, поскольку устраняет любые внезапные ощущения стимуляции, поскольку каждая программа вызывает различные ощущения.

ТАЙМЕР ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СЕАНСА



Кнопка, помеченная буквой **T**, может использоваться для установки продолжительности тренировки. Когда Вы включаете устройство, оно автоматически устанавливается на 20 минут или непрерывную работу (отображается, как C) в зависимости от выбранной программы.
Чтобы установить другое время, установите мощность на нулевое значение и нажмите **T**. Начнёт мигать индикатор **min**.
Вы можете установить продолжительность сеанса C (непрерывный) или 10, 20, 30, 45, 60 или 90 минут с помощью кнопок ▲ и ▼. Нажмите **T** ещё раз, чтобы сохранить

выбранные параметры. На ЖК-дисплее отобразится продолжительность сеанса. Устройство автоматически выключится, когда время применения достигнет нулевого значения.

НИЗКИЙ ЗАРЯД БАТАРЕЙ

Появившийся на экране значок полупустой батарейки (см. рисунок) указывает на то, что элементы питания необходимо заменить. Устройство автоматически выключится примерно через 2 минуты после появления этого символа.

БЛОКИРОВКА КЛАВИАТУРЫ

Если Вы не нажимаете никакие клавиши в течение 30 секунд, то клавиатура будет заблокирована. Это сделано для того, чтобы избежать случайных изменений в комфортных выбранных настройках программы тренировки. Чтобы разблокировать клавиатуру, нажмите и удерживайте нажатой 3-5 секунд кнопку управления силой тока (кнопка ▼).

СИГНАЛ НЕИСПРАВНОСТИ СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ ПРОВОДОВ

Устройство **EmbaGyn** контролирует надёжность соединений и контакта между Вами и зондом/контактными электродами. Если любое из звеньев цепи при превышении мощности в 20 мА даёт сигнал о сбое работоспособности, начнёт мигать индикатор **LEADS**, трижды прозвучит звуковой сигнал и устройство сбросит силу тока до нулевого значения.
В этом случае проверьте провода (надёжность подсоединения, целостность и т.п.) и, если необходимо, смажьте зонд смазкой на водной основе. Дополнительная информация по устранению неисправностей – см. раздел 18.

ПАМЯТЬ УСТРОЙСТВА

Память устройства **EmbaGyn** оснащена тремя функциями:

1) Сохранение программы. Когда Вы включаете устройство, оно автоматически запускается в программе, которая использовалась при его предыдущем использовании.
2) Использование. Нажмите одновременно **T** и ▼ и удерживайте в течение 3-5 секунд. На дисплее отобразится количество проведённых тренировок и общая продолжительность использования в часах. Нажмите те же кнопки ещё раз, чтобы вернуться к нормальному управлению.
3) Сброс памяти. Чтобы обнулить память, удерживайте одновременно кнопки **T** и **OFF** в течение 3-5 секунд.

12. НАСТРОЙКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ УСТРОЙСТВА EMBAGYN

12.1. УСТАНОВКА БАТАРЕЙ

1) Снимите крышку батарейного отсека, потянув за защёлку.

2) Вставьте батарейки. Убедитесь в том, что батареи установлены правильно, в соответствии с маркировкой в батарейном отсеке, и что лента находится позади них.

3) Установите на место крышку батарейного отсека и зажим для ремня.

Перезаряжаемые батареи

Устройство может работать с перезаряжаемыми батареями (аккумуляторами), но дисплей может выглядеть тусклым.

Хранение батарей

Извлеките батареи из Вашего устройства **EmbaGyn**, если не предполагается использовать его в течение длительного периода времени. *В некоторых типах батарей может случиться протечка.*

Срок службы батарей

Батареи должны беспрерывно работать на полную мощность, примерно, 18 часов. Неиспользованные батареи имеют номинальный срок годности 3 года, но обычно они служат дольше этого срока.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ, КАСАЮЩИЕСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БАТАРЕЙ:

- Не прокалывать, не вскрывать, не разбирать и не использовать батарейки во влажной среде или подвергшейся коррозии.
- Не подвергайте воздействию температур свыше 60℃.

- Не оставлять и не хранить около источников высоких температур, под воздействием прямых солнечных лучей, в герметичном контейнере или микроволновой печи.
- Не погружать в воду, в т.ч. солёную, и не подвергать любому иному воздействию влаги.
- Не допускайте короткого замыкания.
- Не включать устройство до полного закрытия крышки зарядного отделения.
- Никогда не пытайтесь перезарядить щелочные батарейки. Взрывоопасно.
- Не используйте для питания тренажёра батарейки с разным уровнем заряда (например, одна «старая» и одна «новая»), а также разных типов (марок). Это может привести к нарушению работоспособности устройства, протечке заряжающего элемента, а также взрыву.

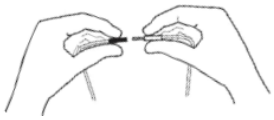
Если внезапно батарейки начинают течь и происходит контакт вытекшего содержимого с глазами и кожей, промойте их большим количеством воды. Держите батарейки в недоступном для детей месте

Утилизируйте щелочные батарейки в соответствии с законодательными нормами. Не выбрасывайте в огонь. Взрывоопасно.

12.2. СОЕДИНИТЕЛЬНЫЙ ПРОВОД

Вставьте штекер соединительного провода в разъём на основании устройства.

Соедините провода: провод, вставленный в разъём на основании контроллера устройства, с проводом зонда. Соединяйте таким образом, чтобы соединение было плотным.



Соединительные провода могут быть повреждены в результате грубого обращения, следует обращаться осторожно.

Цветовая маркировка соединительного провода

Концы соединительных проводов окрашены в чёрный или красный цвет. Эта маркировка предназначена для профессионального использования. Для большинства бытовых целей это не имеет значения, и Вы можете игнорировать цветовую маркировку.

12.3. ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРЕ

1) Перед использованием **EmbaGyn** Вам нужно будет посетить туалет. Для комфортной тренировки необходимо, чтобы мочевой пузырь и кишечник были свободны.
2) Смажьте поверхность металлических электродов и наконечник зонда смазкой на водной основе или водой.

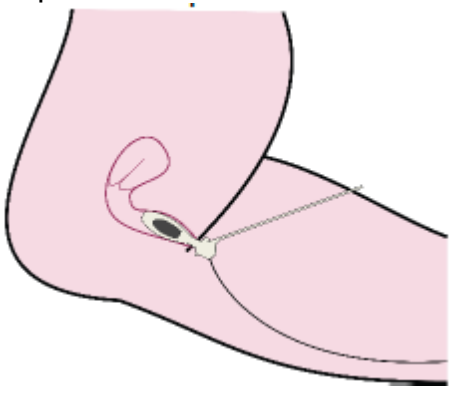
Предостережение: не смазывайте контакты стимулятора смазкой на силиконовой основе, так как это может снизить эффективность стимуляции мышц.

3) Выберите удобное положение, например, лежа на кровати на боку с поднятыми коленями.

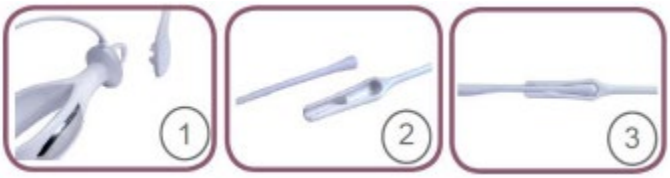
Предупреждение: перед введением зонда убедитесь в том, что устройство **EmbaGyn** выключено.

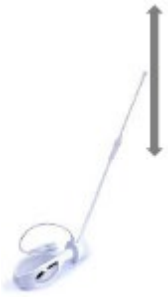
4) После того, как провод будет надёжно закреплён в контактном гнезде устройства, введите зонд во влагалище таким же образом, как гигиенический тампон, пока не будет виден только пластиковый ободок (фланец) у основания зонда.

5) Металлические электроды зонда (см. рисунок) проводят электрический импульс и поэтому должны постоянно соприкасаться с основной частью мышцы влагалища. Ткани, расположенные рядом с входом во влагалище, более чувствительны, поэтому следует избегать их стимуляции.
Убедитесь в том, что контактные пластины расположены по бокам, а более длинные стороны фланца расположены вертикально.



6) К зонду можно прикрепить указатель, который позволяет визуально контролировать правильность сокращений тазового дна (зонд можно использовать без указателя).
Указатель показывает силу и продолжительность каждого сокращения, вызванного стимуляцией или во время теста рукой. Например, слабые сокращения определяются небольшим движением указателя или его отсутствием.
Соберите указатель и прикрепите к зонду следующим образом:





- При правильном выполнении указатель будет двигаться вниз.
- При неправильном выполнении указатель будет двигаться вверх.

12.4. ТРЕНИРОВКА

1) Нажмите и удерживайте кнопку **ON** на блоке управления в течение 3-5 секунд, чтобы включить устройство.
2) Вы можете выбрать одну из пяти предустановленных программ (см. раздел 10). Для переключения между программами нажмите кнопку **P**.
3) Выбрав нужную программу, Вы можете регулировать интенсивность мышечной стимуляции, пока не достигнете комфортного уровня, и через 5 секунд после выбора нужной мощности начнётся тренировка.
4) В момент перерывов в рамках программы мощность на экране будет отображаться на нулевом значении, а затем снова начнёт подниматься до уровня интенсивности, который Вы выбрали для работы мышц. Этот цикл будет продолжаться в течение 20 минут действия программы либо дольше, если Вы изменили настройки длительности.

Примечание: комфортный уровень мощности у каждого пользователя строго индивидуален – некоторые предпочитают использовать устройство **EmbaGyn** при полной мощности (99 мА). Шаг повышения силы тока устройства **EmbaGyn** составляет 1 мА.

Сначала ощущение стимуляции может показаться недостаточно интенсивным и эффективным, но это изменится с течением времени использования. Будьте осторожны, не увеличивайте силу стимуляции преждевременно, чтобы избежать гиперстимуляции. Одной из причин отсутствия ощущений является индивидуальная чувствительность нервных окончаний. ЖК-дисплей показывает используемую интенсивность. Необходимо увеличивать интенсивность тренировок постепенно, в течение нескольких дней. Однако, иногда может потребоваться больше времени, поэтому увеличивайте интенсивность стимуляции только тогда, когда на предыдущем уровне Вы чувствуете себя комфортно и готовы увеличить мощность.

Примечание: если стимуляция становится некомфортной, то уменьшите интенсивность с помощью кнопки ▼.

При использовании в программах **STRES** и **TONE** стимуляция длится 4-5 секунд, а пауза – 8-10 секунд. Стимуляция вызывает ощущение сильного втягивания влагалища и подтягивания тазового дна. Естественной реакцией будет подтягивание мышц.
При низком уровне мощности Вы можете не испытывать никаких ощущений, поскольку они индивидуальны и зависят от общего состояния мышц пользователя и каких-либо ранее существовавших физических условий. Поэтому медленно увеличивайте

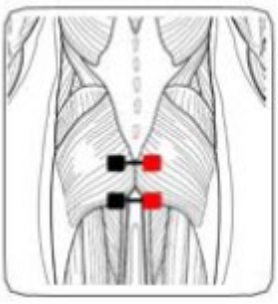
интенсивность, многократно нажимая кнопку ▲ до тех пор, пока не начнёте ощущать сокращения мышцы вокруг влагалища.
Для достижения наилучших результатов тренировки старайтесь сокращать мышцы тазового дна вместе с воздействием **EmbaGyn** и продолжать самостоятельно сокращения в интервале отдыха. Если возможно, то скоординируйте сокращения с Вашим дыханием, чтобы войти в плавный ритм.
Для оптимальной мощности Вашей тренировки, увеличьте силу тока настолько, насколько это возможно по ощущениям (Вы должны явно ощутить мышечные сокращения), и затем уменьшите её на один шаг назад. Показатель мощности на дисплее уменьшится до 0 и будет мигать в течение периода отдыха.

Принцип работы программы **URGE** иной. Во время их применения нет необходимости в сокращениях мышц. Мощность стимуляции должна быть комфортной, но явно ощутимой. Возможно, Вам придётся увеличивать её со временем.
Продолжительность каждого сеанса автоматически устанавливается на 20 минут, но будет зависеть от способности Вашего организма сокращать мышцы и Вашей выносливости. Постарайтесь не тренироваться сверх нормы во время первых применений, так как болевые ощущения в перетренированных мышцах могут возникнуть только на следующие сутки.

Примечание: если при использовании тренажёра у Вас начинается спазм мышц, выключите устройство и подождите пока симптомы не исчезнут, затем продолжите тренировку на более низкой мощности.

Опциональное размещение электрода на поверхности кожи при выполнении программы URGE

Альтернативный метод размещения вагинального зонда заключается в стимуляции участков кожи, которые находятся близко к нервам, иннервирующим мочевой пузырь и мочеиспускательный канал. Они выходят из позвонков спинного мозга S2 - S3.
Электроды располагаются на коже между задним проходом и гениталиями или в самом низу позвоночника рядом с копчиком или «крестцовой костью» (см. ниже рисунки размещения электродов).



Стимуляция должна быть достаточно сильной, чтобы заставить Ваш анус слегка сжиматься.

12.5. ДЕЙСТВИЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Когда таймер достигнет нулевого значения, Ваш сеанс закончится и устройство выключится.
1) Убедитесь в том, что устройство выключено. Для выключения удерживайте нажатой кнопку **OFF**. Затем извлеките зонд из влагалища, удерживая его за фланец, осторожно потянув его наружу. Не тяните за провода. Если Вы используете указатель, то отсоедините его перед извлечением зонда.

2) Промойте и тщательно просушите зонд, затем упакуйте его в сумку для хранения.
3) Устройство **EmbaGyn** не только усилит Ваши мышцы тазового дна, но и поможет Вам распознать правильное ощущение, которое вы должны чувствовать при выполнении упражнений Кегеля (см. объяснение в разделе 4.2).

13. АНАЛЬНЫЙ ЗОНД

13.1. ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ АНАЛЬНОГО ЗОНДА

В перечне комплектующих к **EmbaGyn** есть анальный зонд, который можно приобрести отдельно. Применяется анальный зонд аналогично вагинальному. Поскольку стимуляция не может быть ограничена одной мышечной группой, а слизистая ткань имеет различные электропроводящие характеристики, анальная стимуляция менее комфортна, чем вагинальная. Перед началом лечения Вы должны проконсультироваться с врачом.

Недержание кала

Недержание кала может быть результатом ослабленных или плохо функционирующих мышц анального сфинктера, либо повреждения иннервирующих их нервов. Цель применения тренажёра с анальным зондом заключается в том, чтобы «перенастроить» анальный сфинктер и другие мышцы тазового дна на то, чтобы они сокращались. Процедуры направлены на постепенное продвижение к активным упражнениям, чтобы улучшить силу и выносливость мышц тазового дна и восстановить их функцию.
В случае отсутствия достаточного сокращения анального сфинктера, слабого сокращения или оно плохо функционирует, применение **EmbaGyn** может помочь Вам. Используйте программы **STRES** или **TONE**. Интенсивность должна быть максимально сильной, но не причинять боли. По возможности старайтесь сокращать мышцы одновременно с устройством **EmbaGyn**.

13.2. КАК ПРАВИЛЬНО ВВЕСТИ АНАЛЬНЫЙ ЗОНД

1) Перед использованием устройства **EmbaGyn** Вам нужно будет посетить туалет. Для комфортной тренировки необходимо, чтобы мочевой пузырь и кишечник были свободны.
2) Смажьте поверхности металлических электродов и наконечник зонда смазкой на водной основе или смочите теплой водой.

Предостережение: не используйте смазку на силиконовой основе, так как это может снизить эффективность стимуляции мышц устройством **EmbaGyn**.

3) Выберите удобное положение, например, лёжа на кровати на боку с поднятыми коленями.

Предупреждение: перед введением зонда убедитесь в том, что устройство **EmbaGyn** выключено.

4) Перед введением зонда в анус необходимо проверить надёжно ли закреплены провода. При введении зонда одновременно «прижимайте» (как при дефекации) зонд до комфортного предела, пока основание фланца зонда не коснется ануса. Металлические части проводят электрический импульс и должны постоянно соприкасаться с основной частью мышцы. Ткани, расположенные рядом с входом в анус, более чувствительны, поэтому следует избегать их стимуляции. Рекомендуется вводить зонд за мускулатуру сфинктера заднего прохода, если только врач не указал иначе.
5) Анальные зонды с длинными электродами, которые идут вверх и вниз по всей длине крепления, всегда должны быть вставлены так, чтобы металлические части были обращены по направлению к бёдрам. Анальные зонды с кольцевыми электродами должны быть просто вставлены на желаемую глубину.

Примечание: иногда ношение обтягивающего нижнего белья или обтягивающих джинсов помогает удерживать зонд на месте и поддерживать правильный контакт во время программы.

При недержании кала цель состоит в том, чтобы стимулировать внешний сфинктер и/или лобково-копчиковую мышцу, поэтому круглые электроды следует размещать так, чтобы внешнее кольцо находилось непосредственно внутри сфинктера.
При стрессовом недержании мочи цель состоит в том, чтобы стимулировать мышцы-леваторы и глубже вставлять зонд.

14. УХОД ЗА ТРЕНАЖЁРОМ

Важно правильно очищать устройство каждый раз после использования.
Очистка зонда:

- очищать рекомендуется после каждой тренировки;
- очистка зонда может проводиться с использованием антибактериальной салфетки без спирта, специальным очистителем, с использованием тёплой воды и мыла либо средства для интимной гигиены;
- после очистки необходимо сполоснуть зонд, тщательно высушить его, а после поместить в сумку-чехол для хранения;
- не погружайте надолго зонд в воду и не замачивайте его в очищающих средствах.

Очистка тренажёра и соединительных проводов:

- очищать рекомендуется не реже одного раза в неделю;
- очищать можно с использованием антибактериальной салфетки без спирта, специальным очистителем, влажной мягкой тканью, слегка смоченной в тёплой воде, с применением мыла или средства для интимной гигиены;
- после очистки тщательно высушите тренажёр и соединительные провода, а после – поместите в сумку-чехол для хранения;
- не погружайте тренажёр и провода в воду, не допускайте попадания влаги на электрические контакты.

15. ЕМС, ЭЛЕКТРОМАГНИТНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ

Беспроводное оборудование связи, такое как беспроводные домашние сетевые устройства, мобильные телефоны, беспроводные телефоны и их базовые станции, рации могут влиять на тренажёр и должны храниться по крайней мере на расстоянии 3,3 м от него.

Примечание: для использования в условиях лечебного учреждения полные таблицы параметров ЭМС предоставляются по запросу.

16. УТИЛИЗАЦИЯ ОТХОДОВ ЭЛЕКТРИЧЕСКИХ И ЭЛЕКТРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

По окончании срока работоспособности **EmbaGyn** (либо если устройство сломается), его необходимо соответственно утилизировать. Все электронные устройства не могут быть утилизированы как бытовой домашний мусор и просто быть выброшены в мусорный контейнер. Соответствующая утилизация на территории России регулируется согласно КоАП РФ ст.8.2. «Несоблюдение требований в области охраны окружающей среды при обращении с отходами производства и потребления» (в ред. Федерального закона от 17.06.2019 N 141-ФЗ). О возможностях утилизации электронных устройств в Вашем регионе уточняйте у уполномоченных организаций.

17. УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Если Ваше устройство **EmbaGyn** не функционирует надлежащим образом, то решение проблемы может быть следующим:

1. **Отсутствие изображения на дисплее:**
   - Разряжены батареи -> Замените элементы питания;
   - Неправильно установлены батареи -> Снимите полиэтиленовую плёнку-предохранитель. Проверьте правильность установленных батарей (соблюдение контактов +/-);
   - Повреждены пружины в батарейном отсеке -> Следует связаться с поставщиком/продавцом.

2. **На дисплее отображается низкий заряд батарей** -> Замените элементы питания.

3. **Не функционирует блок управления**
   - Заблокирована клавиатура -> Если на дисплее отображается LOCK («БЛОКИРОВКА»), то нажмите и удерживайте кнопку ▼;
   - Проблема с элементами питания -> Если на дисплее не отображается LOCK («БЛОКИРОВКА»), то извлеките батареи и замените их.

4. **Отсутствие ощущений при стимуляции и отображение сигнала LEADS**
   - В одном из двух проводов появился разрыв. Вы можете попытаться проверить устройство, держа зонд в руке:

i) Смочите руку водой и посыпьте небольшим количеством поваренной соли. Сильно сожмите зонд и убедитесь в том, что Ваша кожа закрывает металлические части, после чего осторожно увеличивайте силу тока до тех пор, пока не испытаете какие-либо ощущения. Большинство людей начнут ощущать стимуляцию в руке на уровне около 25 мА.
ii) Если на дисплее отобразится сигнал LEADS, и устройство не позволит Вам достичь 20 мА, то провода должны быть заменены.

*Устройство **EmbaGyn** имеет функцию безопасности, которая не позволит превысить силу тока 20 мА, если устройство обнаружит ошибку соединения. Если будет обнаружена ошибка соединения, то сила тока вернётся к 0 мА, и на дисплее замигает индикатор **LEADS**. Эта функция безопасности предотвратит неприятное раздражение, вызванное разрывом контакта между устройством и кожей. Это также не позволит никому увеличивать силу тока до высокого уровня без наличия надёжного контакта между устройством и кожей.*

- Если после проверки работы устройства Вы чувствуете силу тока, то вероятно при вагинальном применении проводимость между металлическими пластинами зонда и Вашей кожей низкая из-за сухости. В этом случае Вы можете:

i) Использовать смазки (лубриканты) на водной основе, которые улучшат проводимость и контакт.
ii) Изменить положение тела при использовании: скрестите ноги и сожмите их, чтобы увеличить давление на зонд. Это что должно улучшить соединение. Если это решает проблему при использовании, то через несколько недель стимуляции контакт улучшается. Если этого не произойдёт, то данное устройство может Вам не подходить и придется обратиться к врачу, чтобы обсудить другие подходящие варианты.
iii) Зонд, поставляемый с устройством, имеет диаметр 28 мм. В наличии имеется опционально поставляемый зонд диаметром 32 мм (X-VPM), который можно приобрести дополнительно.

5. **Отсутствие ощущений при стимуляции и отсутствие сигнала LEADS** -> Уровень мощности недостаточно высок и/или снижена чувствительность в области воздействия/
i) Проверьте достаточный ли уровень мощности установлен. Большинство людей начинают ощущать стимуляцию на коже ладони при, примерно, 25 мА. С введенным зондом во влагалище потребуется увеличить интенсивность выше, примерно, до 40-60 мА. Максимальная мощность - 99 мА. При настройке устройства продолжайте увеличивать интенсивность до тех пор, пока не начнёте испытывать ощущение. Интенсивность увеличивается очень маленькими шагами, по 1 мА.
ii) У Вас может быть снижена чувствительность из-за ранее повреждённых или десенсибилизированных нервов в области гениталий (это может произойти при родах или некоторых хирургических процедурах). Проконсультируйтесь с врачом.

6. **Отсутствие ощущения на одной стороне зонда (или электрода)** -> Расположение зонда не является оптимальным и требует корректировки.
Ток течёт от одной пластины зонда к другой, поэтому невозможно, чтобы одна сторона «не работала». Однако, сила ощущений зависит от того, насколько близко к нерву течёт ток, а также в каком направлении он течёт относительно нерва. Вы можете попытаться немного скорректировать положение зонда или заменить соединение проводов в зонде.

7. Внезапное изменение ощущения -> Отключите и снова подключите устройство через несколько минут, сигнал будет ощущаться намного сильнее.

18. ОБЩИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Форма волны	**Асимметричная прямоугольная**
Амплитуда (нагрузка более 500 Ом)	99,0 мА +/- 10 %
Максимальная интенсивность	50 В от нуля до пикового значения. Постоянное напряжение при 470 - 1500 Ом (или выше). Постоянный ток при 160 - 470 Ом (или выше).
Выходной штекер	Полностью экранирован
Каналы	Одноканальный
Батареи	2 щелочные батареи типа AA или 2 металло-гидридные батареи типа AA
Вес	75 г без батарей
Размеры	120 × 60 × 20 мм
Классификация безопасности	Внутренний источник электропитания
Техническая характеристика условий окружающей среды	
Эксплуатация:	Диапазон температур: от 5 до 40°C.
	Влажность: от 15 до 93 % относительной влажности без конденсации.
	Атмосферное давление: от 700 до 1060 гПа.
Хранение:	Диапазон температур: от - 25 до +70°C.
	Влажность: до 93 % относительной влажности без конденсации.
	Атмосферное давление: от 700 до 1060 гПа.
ОБОРУДОВАНИЕ ТИПА BF	Оборудование, обеспечивающее степень защиты от поражения электрическим током, с изолированной накладываемой частью.
	Этот символ на устройстве означает «Обратитесь к инструкции по применению».
IP22	Устройство не является водостойким и должно быть защищено от воздействия жидкостей.
	Соответствует нормативным требования ЕС, предъявляемым к утилизации (WEEE).
Накладываемая часть	Вагинальные и анальные электроды. Опциональные электродные контакты, накладываемые на поверхность кожи (см. раздел 18).

Продолжительность контакта: не менее 10 минут.

Примечание: электрические характеристики являются номинальными и могут отличаться от приведенных значений из-за нормальных производственных допусков (не менее 5 %).

19. ГАРАНТИЙНЫЕ УСЛОВИЯ И ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Гарантия распространяется только на электронный блок **EmbaGyn** и не включает в себя гарантию на электродные контакты, батареи или соединительные провода.

- Устройство зачастую функционирует на протяжении более, чем 5 лет, хотя имеет гарантию 2 года. На аксессуары (соединительный провод, зонд и батареи) гарантия не распространяется.
- Срок службы напрямую зависит от частоты использования. Всегда обращайтесь с проводами осторожно. Мы рекомендуем регулярно заменять провода (примерно, через каждые 6 месяцев).
- Заменяйте зонд каждые 6 месяцев, чтобы обеспечить соблюдение санитарно-гигиенических условий.
- Опциональные электродные контакты должны выдерживать 12-20 применений, в зависимости от состояния кожи и влажности.
- Щелочные батареи типа AA должны работать в течение, примерно, 18 часов непрерывного использования.

Согласно Постановлению Правительства РФ от 19.01.1998 N55 (ред. от 05.12.2019) исправное изделие не подлежит обмену и возврату.

*ВАЖНО: Тренажер **EmbaGyn** предназначен только для одного пользователя и не подлежит передаче. Неправильное использование продукта делает эту гарантию недействительной.*

Гарантия на тренажёр мышц тазового дна **EmbaGyn** составляет 2 (два) года.
Гарантийный срок распространяется на качество сборки и используемые материалы, подвижные части изделия, обеспечивающие нормальную работу устройства.
Гарантия не покрывает случаи естественного износа, поломки ввиду не соблюдения правил эксплуатации (см. раздел “Уход за тренажёром”), намеренной порчи устройства.
При обнаружении дефекта в течение гарантийного срока, обратитесь к продавцу.
Не пытайтесь вскрывать устройство самостоятельно – это аннулирует гарантию.
Объем гарантийного покрытия: Настоящая гарантия распространяется на тренажер мышц тазового дна **EmbaGyn** и его компоненты (т.е. зонд **EmbaGyn** и его подводящие провода).
Производитель и продавец не несут ответственности за дефекты, связанные с ненадлежащим использованием, отсутствием надлежащего технического обслуживания или хранения, а также с халатностью или несчастным случаем. При любом из вышеуказанных действий или событий, гарантия теряет свою силу по отношению к устройству и/или компонентам **EmbaGyn**, и изготовитель не несет никакой дальнейшей ответственности в отношении к ней.

20. ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН
Тренажёр мышц тазового дна EmbaGyn

Индивидуальный номер устройства _____
Дата приобретения _____

Информация о покупателе/пользователе

ФИО _____
Телефон _____
Контактный адрес _____
Причина возврата _____

Информация о продавце

Название компании _____
Телефон _____

21. ИНФОРМАЦИЯ О ПРОИЗВОДИТЕЛЕ И ДИСТРИБЬЮТОРЕ

Производитель:
Tenscare Ltd (Великобритания), 9 Blenheim Road, Longmead Business Park, Epsom, Surrey, KT19 9BE, GB.

Официальный дистрибьютор производителя на территории Российской Федерации:
ЗАО «ПЕНТКРОФТ ФАРМА», 129110, г. Москва, проспект Мира, д. 68, стр.2, +7 (495) 788-77-46, pentcroft@mail.ru

Адрес для корреспонденции/претензий: 119021, г. Москва Г-21, а/я 9

TensCare Ltd.
9 Blenheim Road, Epsom,
Surrey, KT19 9BE, U.K.
+44 (0) 1372 723 434

I-EMBA3-RU Rev 1.0 09/21