

*body clock*



# Umiejscawianie elektrod przy elektrostymulacji TENS

**Wyłączny dystrybutor w Polsce:**

Netradus Polska sp. z o.o.

Ul. Zawiszy Czarnego 10

40-872 Katowice

biuro@netradus.pl

[www.bodyclock.pl](http://www.bodyclock.pl)

Infolinia BodyClock: 780 516 750

## Co to jest TENS?

TENS – Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation – jest to przezskórna elektryczna stymulacja nerwów.

TENS stosowane jest w terapii przeciwbólowej, masowaniu i wzmacnianiu mięśni, rehabilitacji po urazach, a także w leczeniu nietrzymania moczu. Specjalne aparaty TENS skutecznie wspomagają odchudzanie.

Jej główne zalety to:

- wysoka skuteczność,
- brak działań ubocznych (po wykluczeniu przeciwwskazań),
- brak interakcji z lekami

Urządzenia firmy Body Clock posiadają certyfikaty CE oraz deklaracje zgodności dla urządzeń medycznych. Mogą być stosowane indywidualnie, a także w gabinetach lekarskich i szpitalach.

Urządzenia TENS firmy Body Clock są z powodzeniem stosowane na całym świecie. Polecane przez położne, lekarzy i profesorów.

Firma Body Clock z Wielkiej Brytanii od 1989 roku jest liderem w produkcji najnowocześniejszych aparatów TENS.

## Odpowiednie umiejscowienie elektrod na ciele

Odpowiednie umiejscowienie elektrod na ciele podczas stosowania urządzeń TENS ma istotne znaczenie. Prosimy zapoznać się z przedstawionymi w poniższej broszurce diagramami i przykładami, które zostały przygotowane specjalnie z myślą o pomocy użytkownikom urządzeń Body Clock.

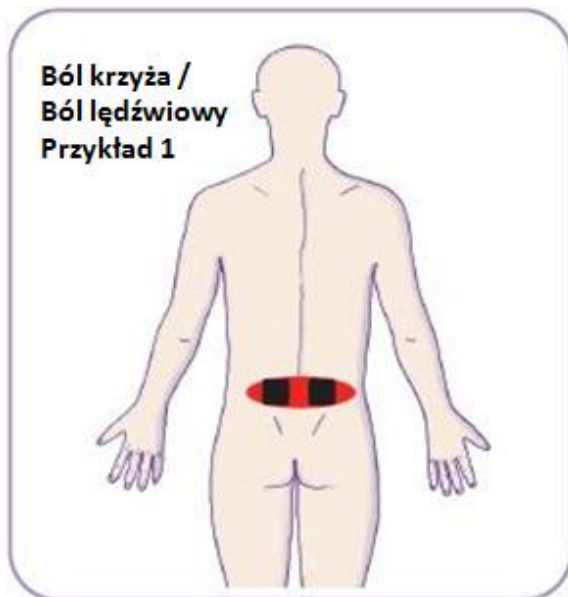
Najważniejszym aspektem umiejscawiania elektrod aparatów TENS jest to, by przykleić je w taki sposób by strumień TENS mógł swobodnie przepływać przez strefę bólu, bądź wzdłuż nerwów wokół bolącego miejsca. Jeżeli Twoje urządzenie TENS jest urządzeniem dwukanałowym, z dwoma zestawami przewodów i elektrod – można nim leczyć dwie strefy bólu jednocześnie.

## Jak korzystać z diagramów umiejscawiania elektrod?

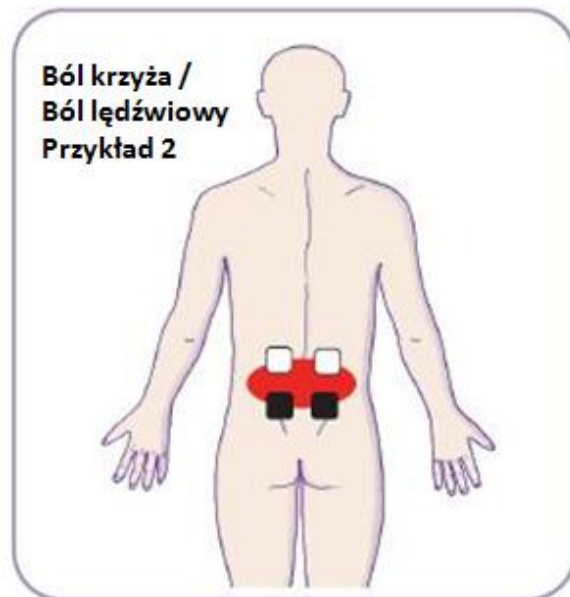
Sprawdź spis diagramów na stronie 3 i odszukaj na nim interesującą Cię dolegliwość. Wybraliśmy najłatwiejsze i najczęściej stosowane umiejscawianie elektrod. Istnieją jednak alternatywne sposoby ich umieszczania, z którymi pomóc Ci może Twój lekarz.

## Spis diagramów

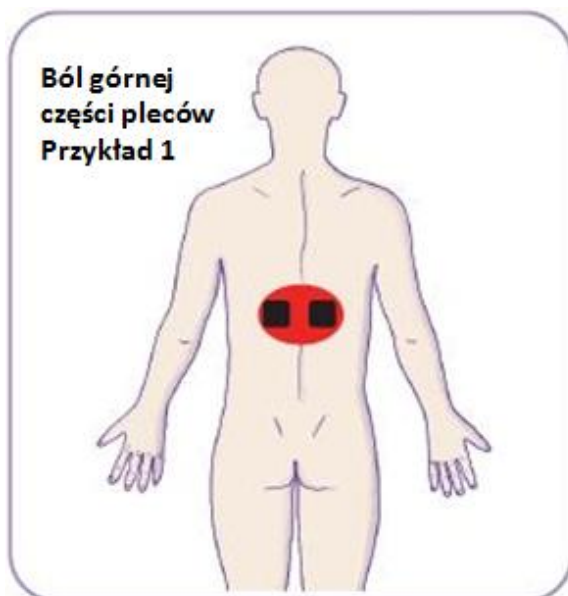
<b>Ból pleców</b> .....	<b>4</b>	<b>Ból brzucha</b> .....	<b>14</b>
Ból krzyża / ból lędźwiowy .....	4	Bóle menstruacyjne .....	14
Ból górnej części pleców.....	4	Zespół jelita drażliwego .....	14
Ból krzyża z rwą kulszową (ischalgia) .....	5	<b>Ból głowy i migrena</b> .....	<b>15</b>
Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa .....	5	Migrena, ból głowy, stres, bezsenność .....	15
<b>Ból szyi i ramion</b> .....	<b>6</b>	Zespół napięcia przedmiesiączkowego, migrena przedmiesiączkowa.....	15
Ból szyi i urazy kręgosłupa szyjnego .....	6	<b>Neuralgia</b> .....	<b>16</b>
Ból ramion i unieruchomiony bark.....	6-7	Nerwoból nerwu trójdzielnego .....	16
<b>Ból nóg</b> .....	<b>7</b>	Ból oczny po półpałcu .....	16
Ból biodra .....	7-8	Ból po półpałcu.....	16
Ból kolan .....	8	Neuralgia pooperacyjna.....	17
Ból kostek .....	9	<b>Mdłości i wymioty</b> .....	<b>18</b>
Ból ścięgna Achillesa.....	9	Mdłości i wymioty związane z ciężą, chemioterapią, chorobą lokomocyjną, stanem pooperacyjnym itp. ....	18
Ból stóp.....	9	<b>Poród</b> .....	<b>18</b>
Ból kończyny fantomowej .....	10-11	Bóle porodowe.....	18
<b>Ból rąk i dłoni</b> .....	<b>11</b>	<b>Neuropatia obwodowa</b> .....	<b>19</b>
Łokiec tenisisty .....	11	Neuropatia obwodowa .....	19
Łokiec golfisty .....	12	<b>Leczenie ran/wrzodów</b> .....	<b>19</b>
Ból nadgarstka i zespół cieśni nadgarstka .	12	Leczenie ran/wrzodów – związane z cukrzycą, wrzodami żylakowymi, bólem pooperacyjnym itp. ....	19
Ból dłoni i palców .....	12		
Ból kończyny fantomowej .....	13		



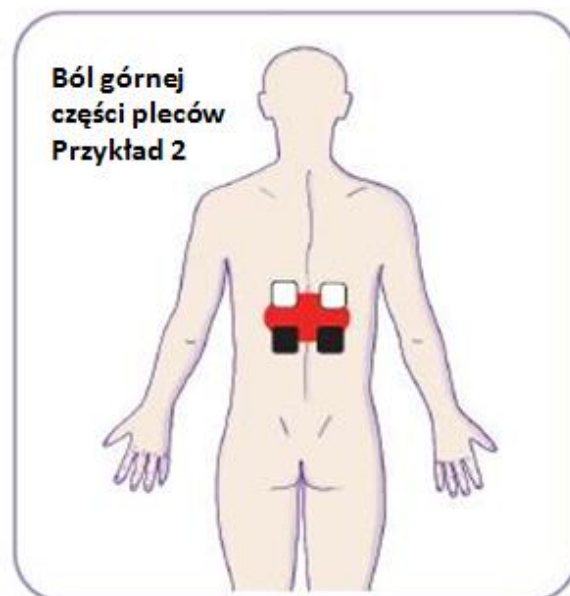
**Ból krzyża** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Każdą z elektrod należy umiejscowić w dolnej części pleców zgodnie z rysunkiem powyżej.



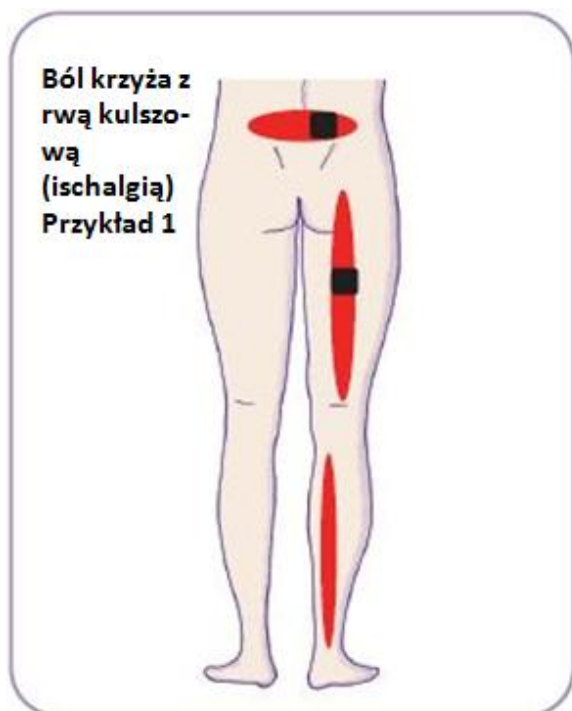
**Ból krzyża** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod. Każdą z elektrod należy umiejscowić w dolnej części pleców zgodnie z rysunkiem powyżej.



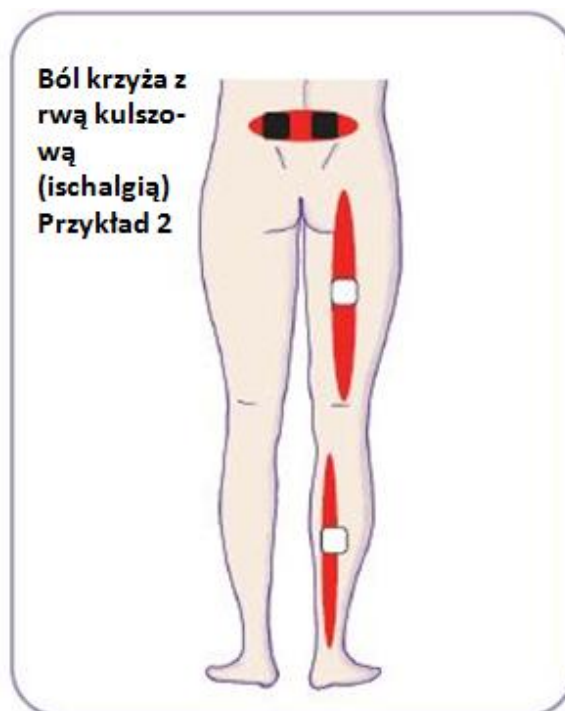
**Ból górnej części pleców** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Każdą z elektrod należy umiejscowić w górnej części pleców zgodnie z rysunkiem powyżej.



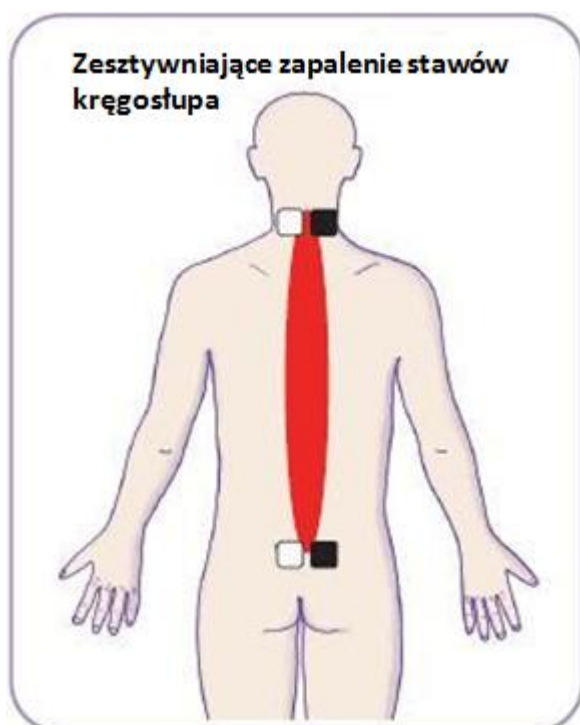
**Ból górnej części pleców** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod. Każdą z elektrod należy umiejscowić w górnej części pleców zgodnie z rysunkiem powyżej.



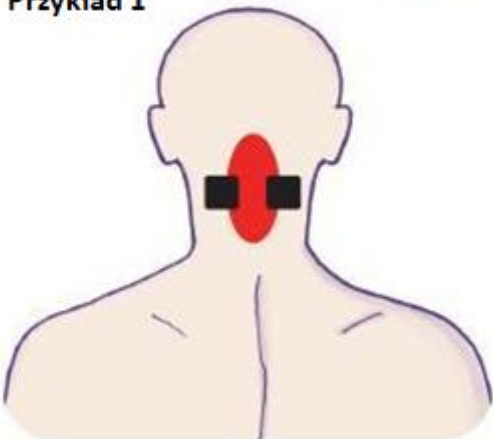
**Ból krzyża z rwą kulszową** reprezentują czerwone „strefy bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tych stref reprezentują parę elektrod. Każdą z elektrod należy umiejscowić zgodnie z powyższym diagramem.



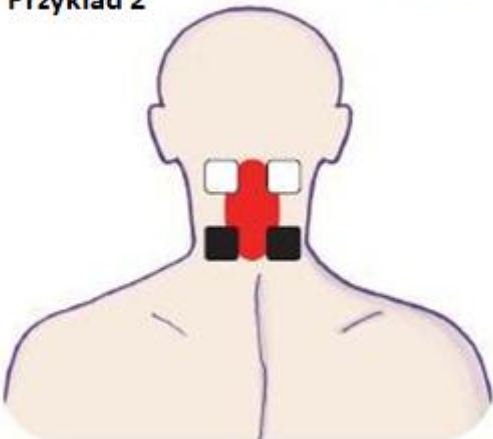
**Ból krzyża z rwą kulszową** reprezentują czerwone „strefy bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tych stref reprezentują 2 pary elektrod. Każdą z elektrod należy umiejscowić zgodnie z powyższym diagramem.



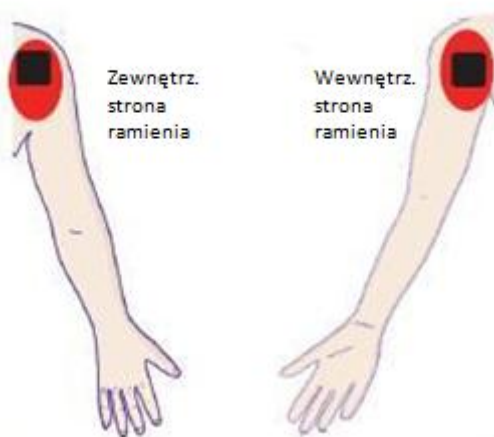
**Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod. Każdą z elektrod należy umiejscowić zgodnie z diagramem przedstawionym obok.

**Ból szyi i urazy kręgosłupa szyjnego  
Przykład 1**

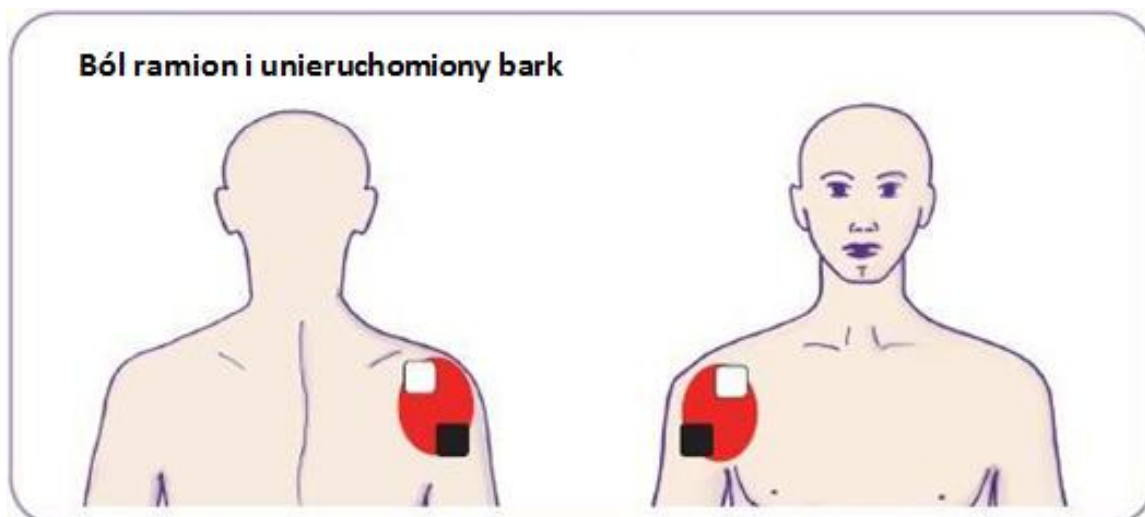
**Ból szyi i urazy kręgosłupa szyjnego** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Każdą z elektrod należy umiejscowić zgodnie z diagramem przedstawionym obok.

**Ból szyi i urazy kręgosłupa szyjnego  
Przykład 2**

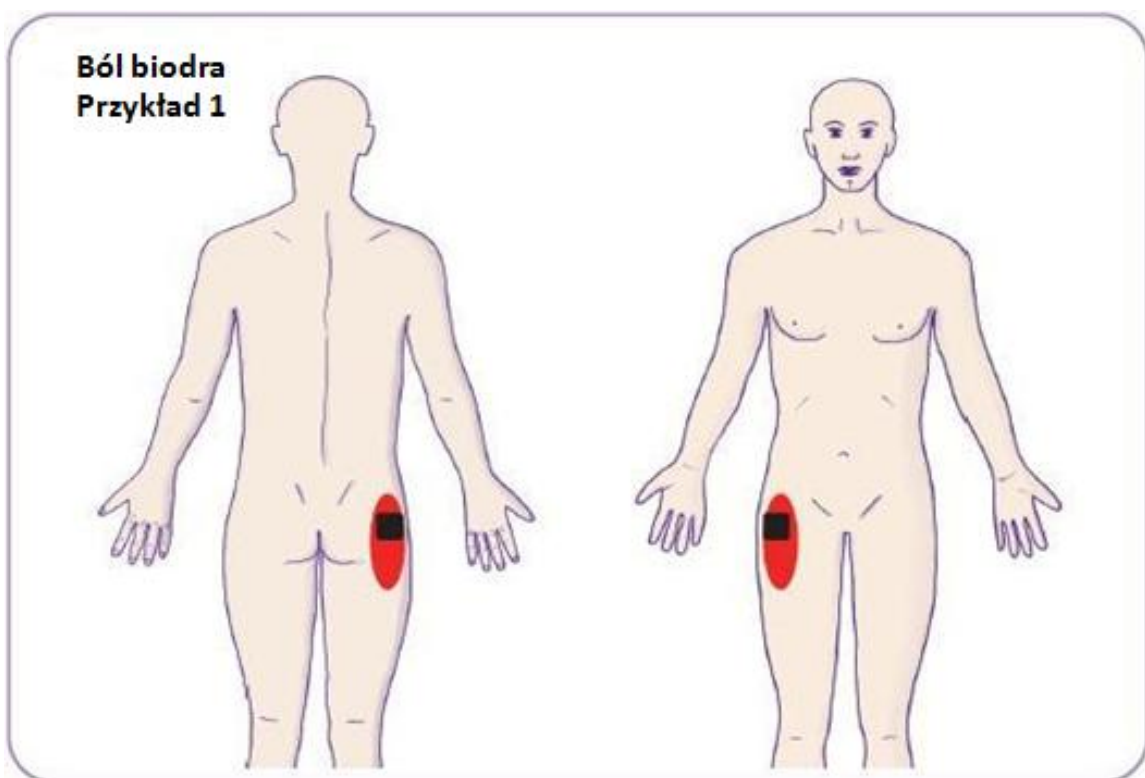
**Ból szyi i urazy kręgosłupa szyjnego** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod. Każdą z elektrod należy umiejscowić zgodnie z diagramem przedstawionym obok.

**Ból ramion i unieruchomiony bark**

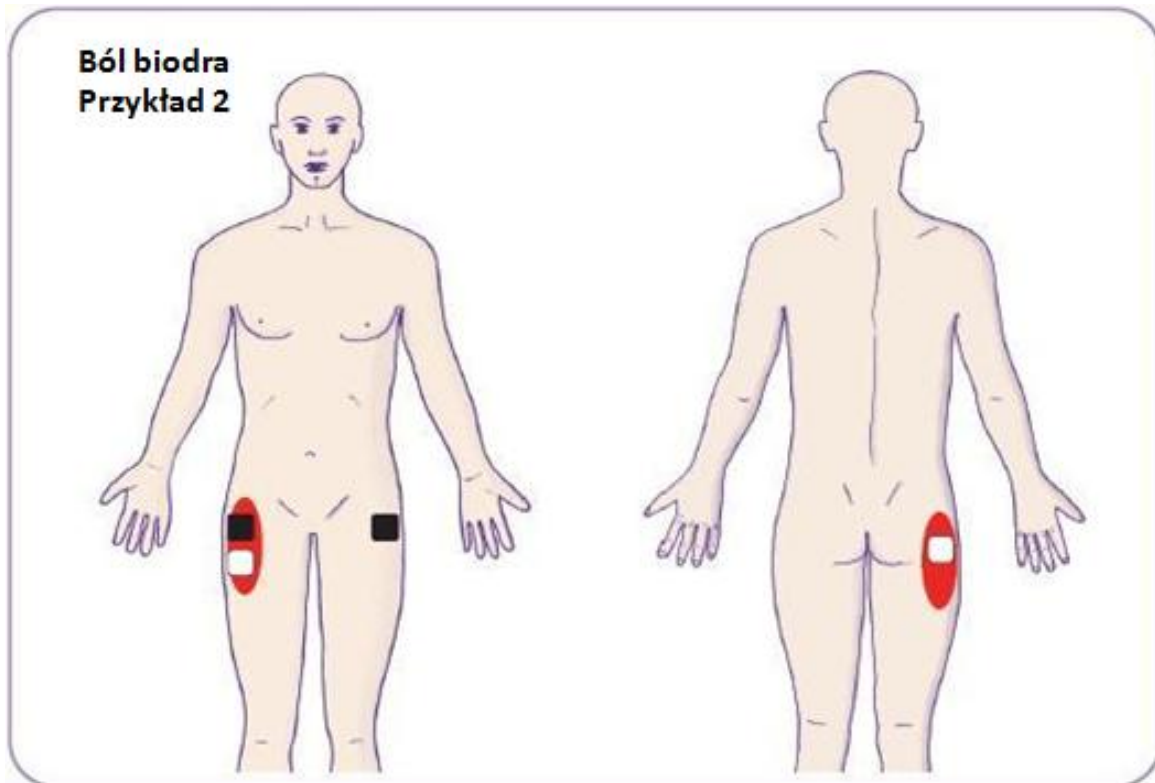
**Ból ramion i unieruchomiony bark** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Jedna elektroda powinna być przyklejona z przodu ramienia, a druga z tyłu ramienia zgodnie z diagramem przedstawionym obok.



**Ból ramion i unieruchomiony bark** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod. Dwie elektrody powinny być przyklejone z przodu ramienia, dwie kolejne z tyłu ramienia zgodnie z diagramem przedstawionym powyżej.



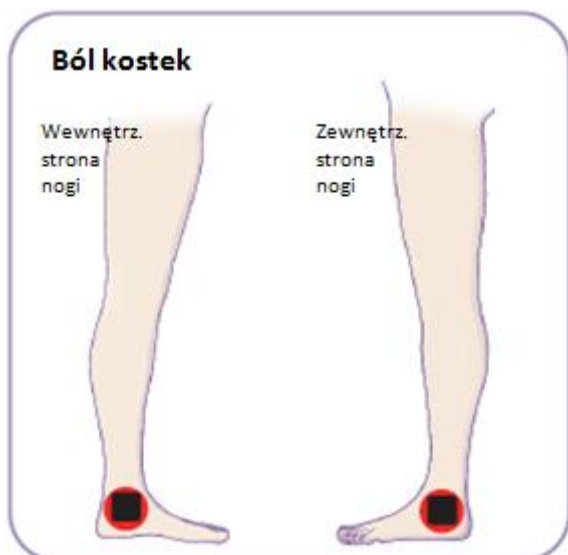
**Ból biodra** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Jedna elektroda powinna być przyklejona na przedniej stronie biodra, a druga z tylnej strony biodra zgodnie z diagramem przedstawionym powyżej.



**Ból biodra** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod.

- Jedna para elektrod (kwadraty białe) umieszczona jest wewnątrz „strefy bólu” – jedna z przodu, druga z tyłu
- Druga para elektrod (kwadraty czarne) umieszczamy na lewym i prawym biodrze (gdzie tylko jedno z nich jest „strefą bólu”). Pozwoli to na swobodny przepływ strumienia TENS.

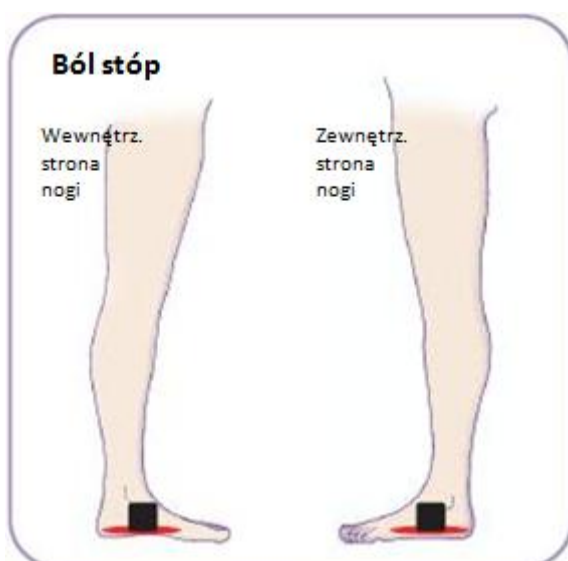




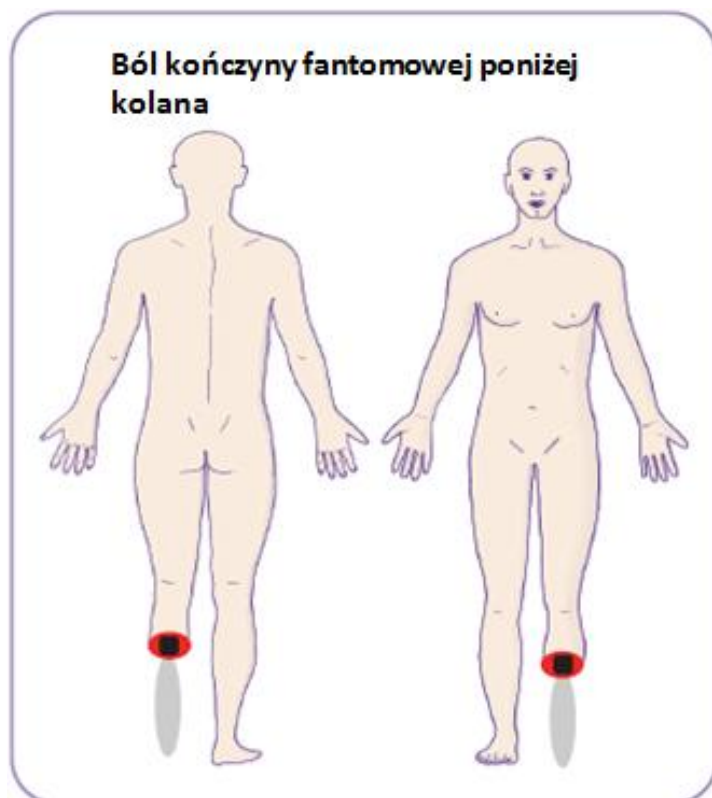
**Ból kostek i ból stóp** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Każdą z elektrod należy umiejscowić po obu stronach kostek - zgodnie z diagramem przedstawionym obok.



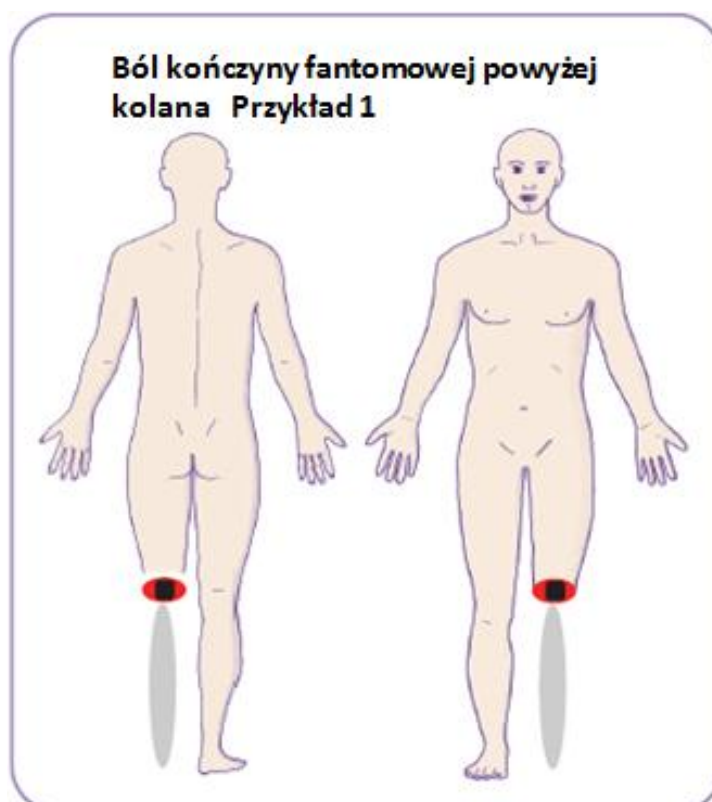
**Ból ścięgna Achillesa** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod. Każdą z elektrod należy umiejscowić po obu stronach nogi - zgodnie z diagramem przedstawionym obok.



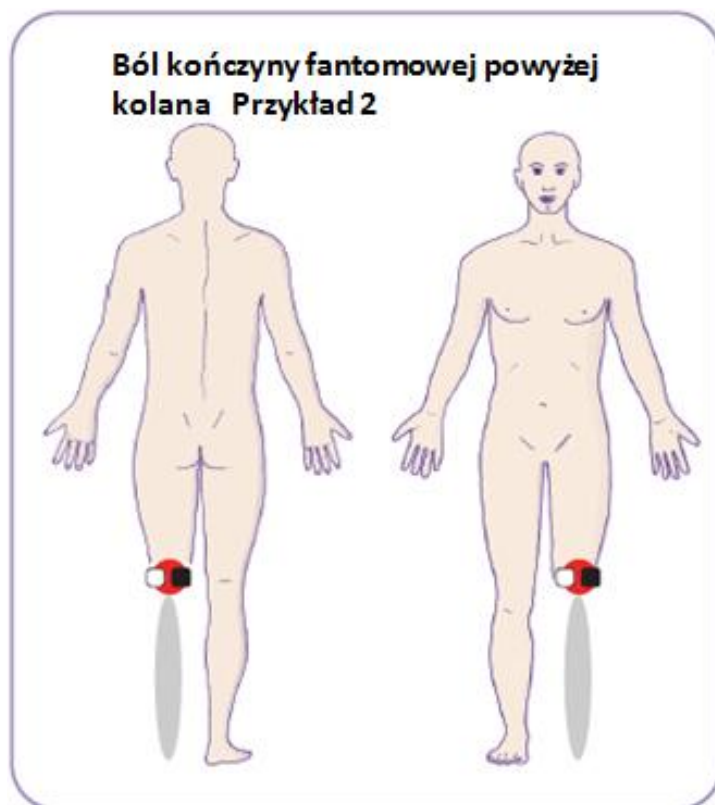
**Ból stóp** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Każdą z elektrod należy umiejscowić po obu stronach kostek - zgodnie z diagramem przedstawionym obok. Alternatywnie jedną elektrodę można umieścić na spodzie stopy, a drugą na szczycie stopy.



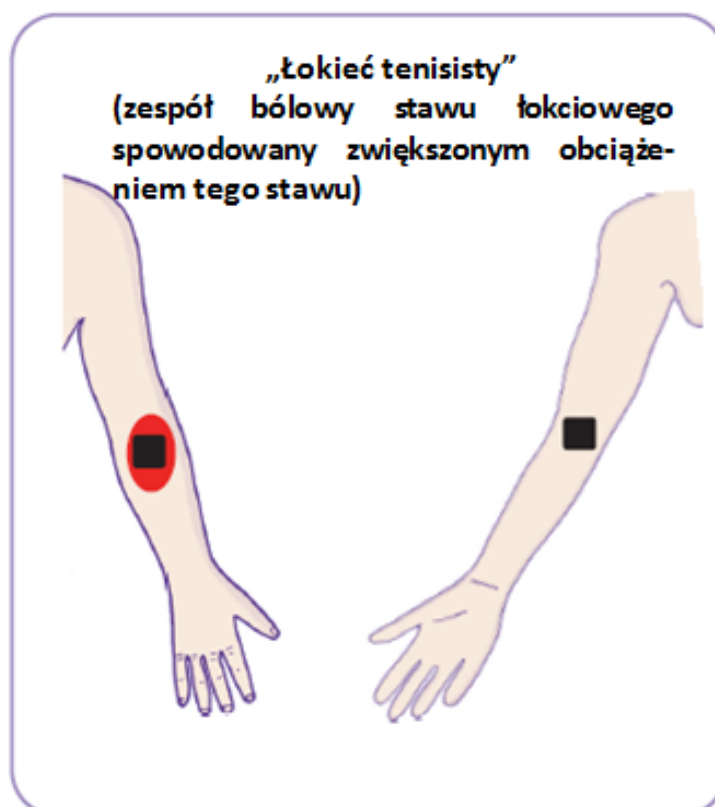
**Ból kończyny fantomowej poniżej kolana** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Jedną elektrodę umieścić należy z przodu nogi, natomiast drugą z tyłu nogi – zgodnie z diagramem przedstawionym obok.



**Ból kończyny fantomowej powyżej kolana** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Jedną elektrodę umieścić należy z przodu nogi, natomiast drugą z tyłu nogi – zgodnie z diagramem przedstawionym obok.



**Ból kończyny fantomowej powyżej kolana** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod. Dwie elektrody umieścić należy z przodu nogi, natomiast dwie kolejne z tyłu nogi – zgodnie z diagramem przedstawionym obok.



**Ból „łokcia tenisisty”** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Jedną elektrodę umieszcza się na bolącym łokciu („strefa bólu”), drugą natomiast po przeciwnej stronie ramienia. Pozwoli to na swobodny przepływ strumienia TENS.



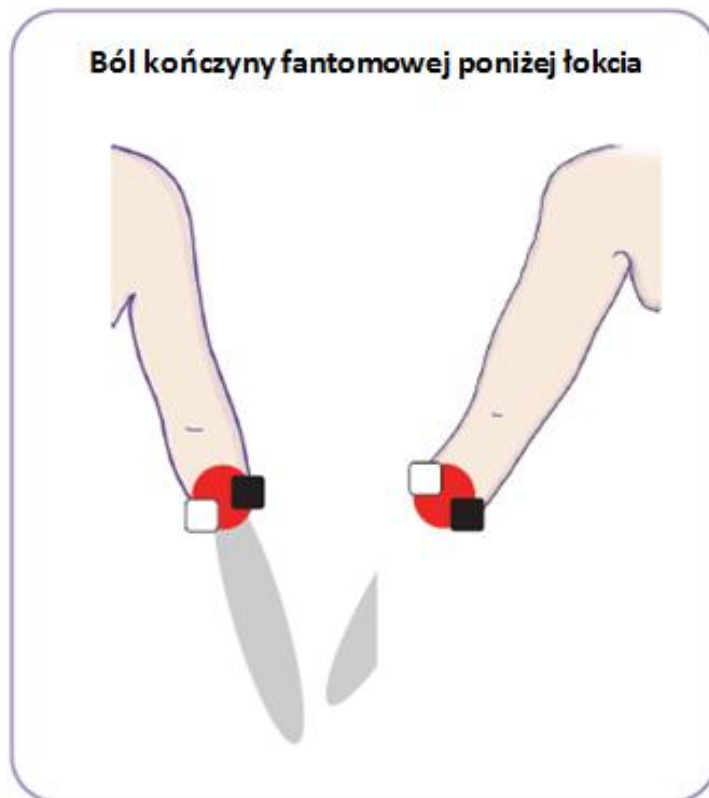
**Ból „łokcia golfisty”** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Jedną elektrodę umieszcza się na bolącym łokciu („strefa bólu”), drugą natomiast po przeciwnej stronie ramienia. Pozwoli to na swobodny przepływ strumienia TENS.



**Ból nadgarstków i zespół cieśni nadgarstka** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Jedną elektrodę umieszcza się na bolącym nadgarstku („strefa bólu”), drugą natomiast po przeciwnej stronie dłoni. Pozwoli to na swobodny przepływ strumienia TENS.

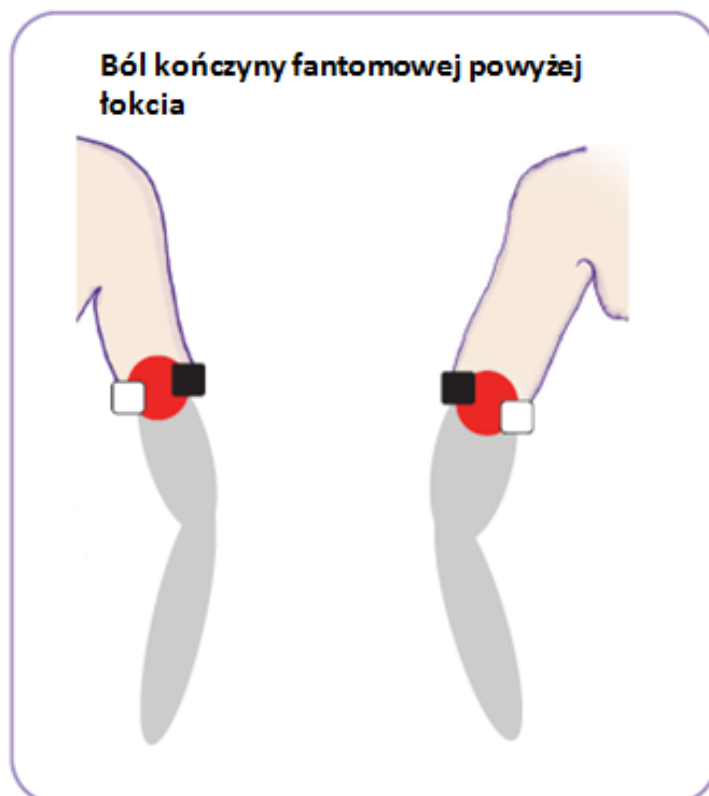


**Ból dłoni i palców** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Elektrody umieszcza się w „strefie bólu” po obu stronach dłoni. Alternatywnie można zawinąć nimi dwa bolące palce i w razie potrzeby zabezpieczyć za pomocą taśmy.



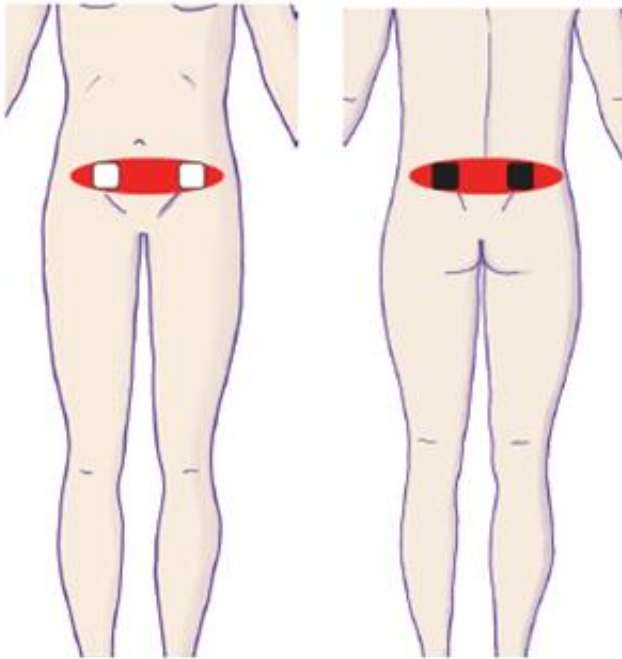
**Ból kończyny fantomowej poniżej łokcia** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod.

Dwie elektrody umieścić należy z przodu ramienia, natomiast dwie kolejne z tyłu ramienia – zgodnie z diagramem przedstawionym obok.



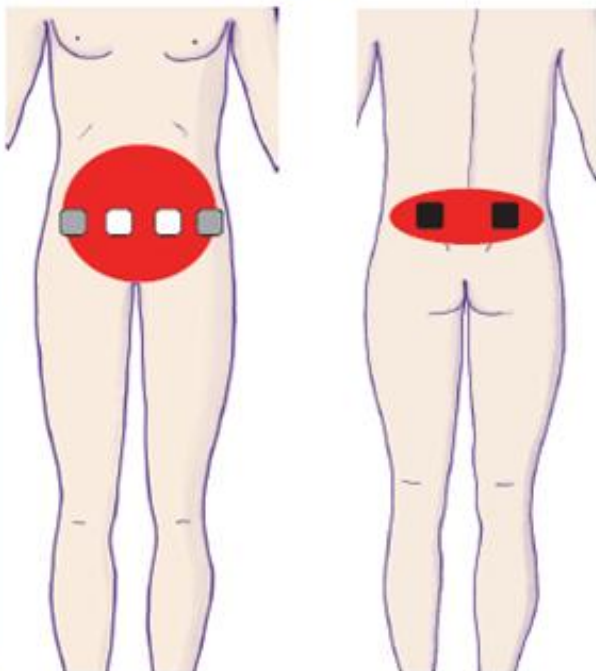
**Ból kończyny fantomowej powyżej łokcia** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod.

Dwie elektrody umieścić należy z przodu ramienia, natomiast dwie kolejne z tyłu ramienia – zgodnie z diagramem przedstawionym obok.

**Bóle menstruacyjne i bolesne miesiączkowanie**

**Bóle menstruacyjne i bolesne miesiączkowanie** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod.

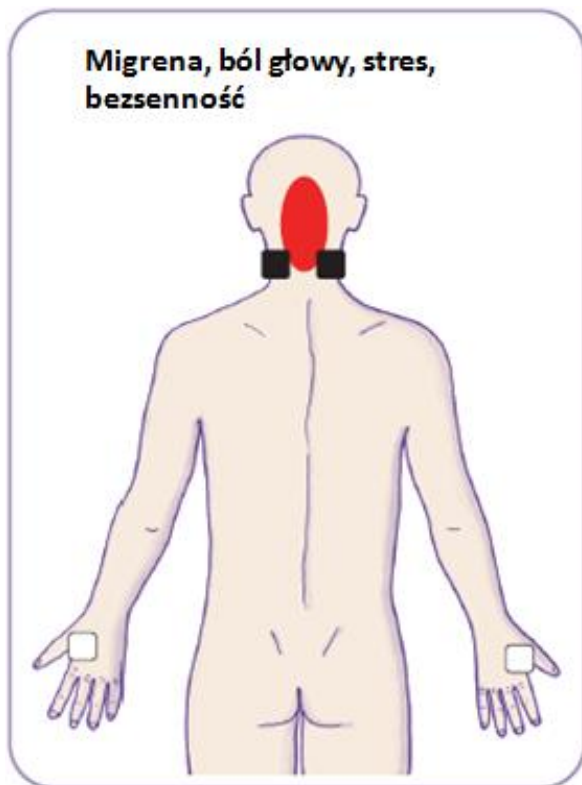
Jedną parę elektrod należy umieścić z przodu ciała, natomiast drugą parę – z tyłu, zgodnie z diagramem przedstawionym obok.

**Zespół jelita drażliwego**

**Zespół jelita drażliwego** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod.

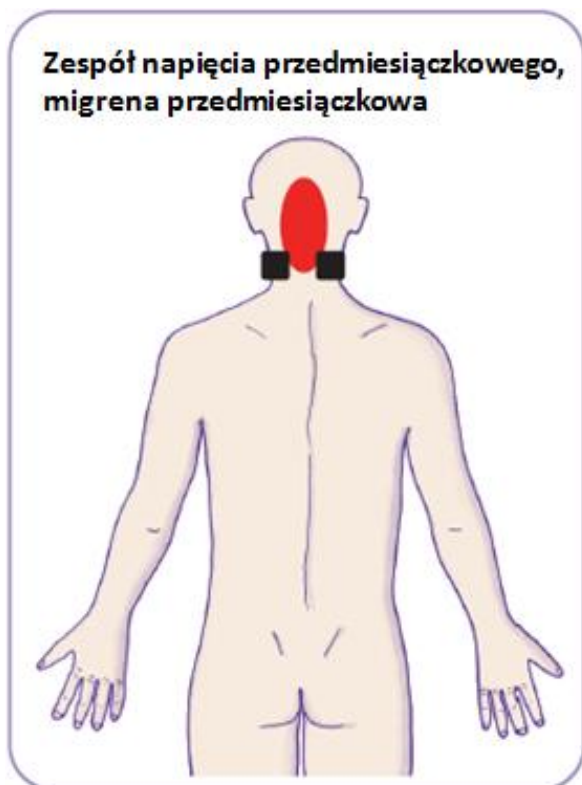
Jedną parę elektrod należy umieścić z przodu ciała, natomiast drugą parę – z tyłu, zgodnie z diagramem przedstawionym obok.

Szare kwadraty pokazują alternatywne ułożenie elektrod.



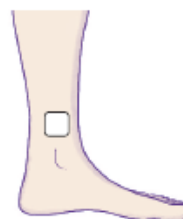
**Migrenę, ból głowy, stres, bezsenność** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują 2 pary elektrod. Elektrody umiejscowione na tylnej stronie szyi (czarne) powinny graniczyć z linią włosów, a między nimi zachowana powinna być odległość ok. 5cm.

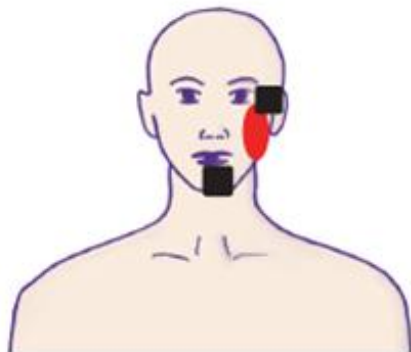
Na dłoniach elektrody należy umiejscowić na przestrzeni między kciukiem a palcem wskazującym (białe kwadraty). Jeśli dolegliwościom towarzyszą wymioty należy umiejscowić elektrody na wewnętrznej stronie ramienia ok. 2,5cm od kreski nadgarstka (czarny kwadrat poniżej).



**Zespół napięcia przedmiesiączkowego i migrenę przedmiesiączkową** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty wewnątrz tej strefy reprezentują parę elektrod. Elektrody umiejscowione na tylnej stronie szyi powinny graniczyć z linią włosów, a między nimi zachowana powinna być odległość ok. 5cm.

Po jednej elektrodzie umieścić trzeba na wewnętrznej stronie stóp jak przedstawiono na poniższym diagramie.

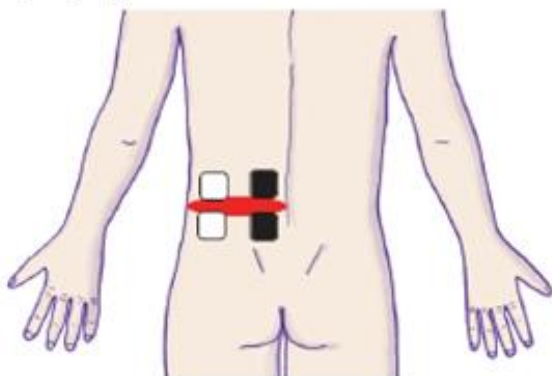


**Nerwoból nerwu trójdzielnego****Nerwoból nerwu trójdzielnego**

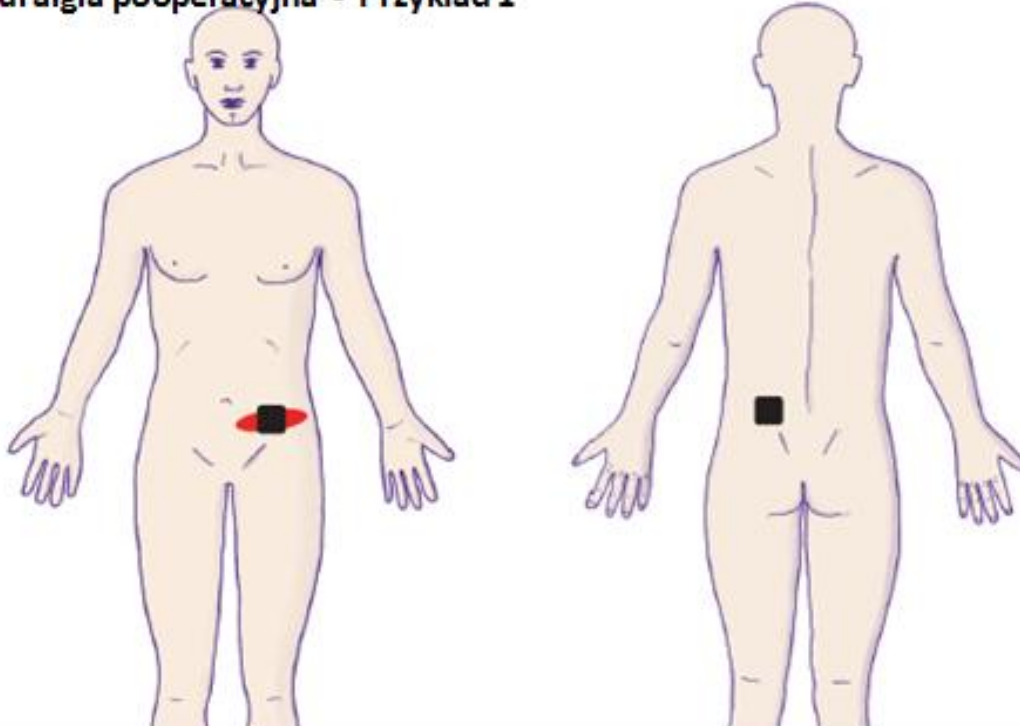
reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty reprezentują parę elektrod. Elektrody należy umieścić na twarzy zgodnie z diagramem przedstawionym obok. Zaczynaj stymulację na najniższych ustawieniach i natychmiast zaprzestań jeśli ból zacząłby narastać. Następnie spróbuj ponownie – ale tym razem z elektrodami umiejscowionymi z drugiej strony twarzy (tej, przy której nie ma „strefy bólu”)

**Ból oczny po pólpaści**

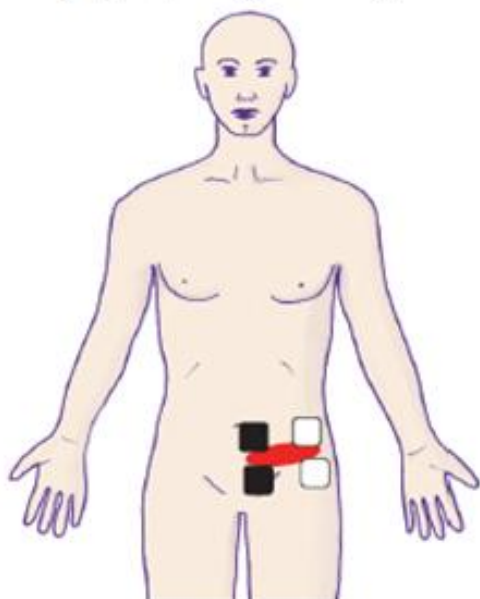
**Ból oczny po pólpaści** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne kwadraty reprezentują parę elektrod. Jedną elektrodę należy umieścić na czole, w „strefie bólu”, drugą – na tylnej stronie szyi tak by graniczyła z linią włosów zgodnie z powyższymi diagramami.

**Ból po pólpaści**

**Ból po pólpaści** reprezentuje czerwona „strefa bólu”. Czarne i białe kwadraty reprezentują 2 pary elektrod. Elektrody należy umieścić po obu stronach blizny po pólpaści, gdziekolwiek na ciele się ona znajduje.

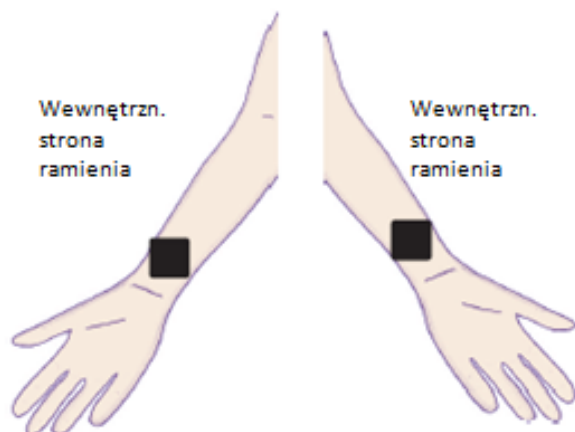
**Neuralgia pooperacyjna - Przykład 1****Neuralgia pooperacyjna**

Przykład pokazany jest za pomocą czerwonej „strefy bólu”, ale blizna może być umiejscowiona w dowolnym miejscu ciała. Jedną elektrodę należy umieścić bezpośrednio na bliźnie, a drugą w tym samym miejscu po drugiej stronie ciała – zgodnie z diagramami przedstawionymi powyżej.

**Neuralgia pooperacyjna - Przykład 2****Neuralgia pooperacyjna**

Czarne i białe kwadraty w „strefie bólu” reprezentują 2 pary elektrod. Na diagramie przedstawionym obok pokazany jest przykład jak należy umieścić elektrody by uśmierzyć ten typ bólu. Należy jednak pamiętać iż blizna może być umiejscowiona w dowolnym miejscu ciała. Elektrody powinny być umieszczone wokół blizny zgodnie z przedstawionym obok diagramem.

**Mdłości i wymioty związane z ciążą, chemioterapią, chorobą lokomocyjną, stanem pooperacyjnym itp.**

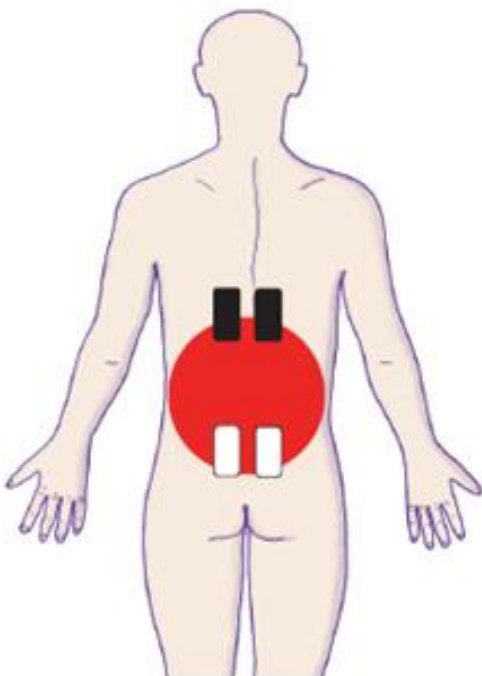


### Mdłości i wymiotowanie

Czarne kwadraty reprezentują parę elektrod. Użyj niskiej częstotliwości impulsów przez okres ok. 30 minut.

Elektrody należy umieścić na wewnętrznej stronie ramienia – ok. 2,5 cm powyżej kreski nadgarstka jak pokazano na diagramie obok.

### Bóle porodowe

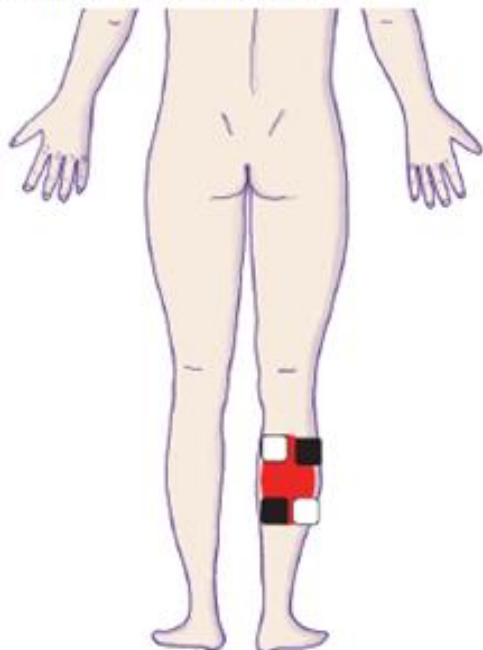


### Bóle porodowe

Czarne i białe prostokąty znajdujące się w „strefie bólu” reprezentują 2 pary dużych prostokątnych elektrod. Umieść elektrody w dolnej części pleców i na środku pleców jak pokazano na diagramie obok.

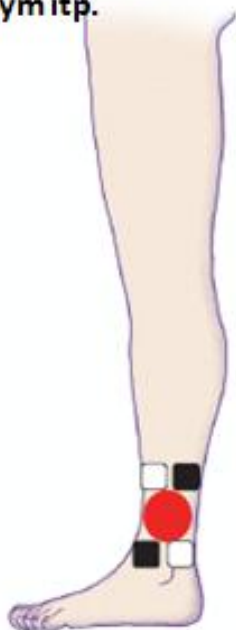
UWAGA: Pamiętaj, że do uśmierzenia bólów porodowych należy użyć specjalnych urządzeń TENS z serii „BabyCare Tens” dostępnych w ofercie BodyClock. Są to urządzenia zaprojektowane specjalnie z myślą o uśmierzeniu bólu porodowego.

**Babycare TENS®**

**Neuropatia obwodowa – związana z cukrzycą, chemioterapią itp.****Neuropatia obwodowa**

Czarne i białe prostokąty znajdujące się w „strefie bólu” reprezentują 2 pary elektrod. Umieść elektrody na nodze zgodnie z przedstawionym obok diagramem.

Użyj wysokiej częstotliwości impulsów i delikatnie stymuluj.

**Leczenie ran / wrzodów – związane z cukrzycą, wrzodami żylakowymi, bólem pooperacyjnym itp.****Leczenie ran / wrzodów**

Czarne i białe prostokąty znajdujące się w „strefie bólu” reprezentują 2 pary elektrod. Na diagramie obok przedstawiony jest przykład umieszczenia elektrod, należy jednak pamiętać iż strefa bólu może znajdować się w innym miejscu na ciele.

Umieść elektrody wokół „strefy bólu” (ale pamiętaj, że nie wolno umieszczać ich na przeciętej czy poranionej skórze). Użyj wysokiej częstotliwości impulsów i delikatnie stymuluj.