beurer
Woman's Life

EM 50
Relaxation menstruelle

CE 0483

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Allemagne
www.beurer.com, www.beurer-gesundheitsratgeber.com, www.beurer-healthguide.com
Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way WA3 2SH
Golborne, Royaume-Uni

ALLEMAND

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour une utilisation ultérieure, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et respectez les consignes.

Po ous familiariser avec l'appareil

Chère cliente,

nous sommes ravis que vous ayez choisi un produit de notre gamme. Notre nom est synonyme de produits de haute qualité, rigoureusement testés, dans les domaines de la chaleur, du poids, de la tension artérielle, de la température corporelle, du pouls, de la thérapie douce, du massage, de la beauté, des bébés et de l'air.

Avec nos meilleures salutations,
l'équipe Beurer

Qu'est-ce que l'EM 50 Menstrual Relax ?

De nombreuses femmes souffrent de crampes abdominales ou de douleurs menstruelles intenses avant et pendant leurs règles. De plus, beaucoup souffrent de maladies telles que l'endométriose, qui provoquent des douleurs abdominales. Souvent, les douleurs sont si intenses que les femmes espèrent un soulagement immédiat. L'innovant Menstrual Relax est un appareil TENS auto-adhésif doté d'une fonction chauffante pour soulager les douleurs menstruelles et celles liées à l'endométriose. Grâce à la technologie TENS utilisée, le Menstrual Relax permet de traiter les douleurs avec une grande précision. Le Menstrual Relax dispose au total de 15 niveaux d'intensité.
Pour soulager encore plus agréablement les douleurs, il offre en outre la possibilité d'activer une chaleur apaisante. Fabriqué en silicone de qualité médicale, le Menstrual Relax, au design élégant, est extrêmement fin et souple et s'adapte parfaitement à la zone du corps à traiter. Son circuit électronique de pointe permet des traitements économes en énergie d'une durée de 20 minutes chacun (jusqu'à 6 traitements par charge de batterie).
Menstrual Relax, une méthode anti-douleur sûre et simple, offre à l'utilisatrice une toute nouvelle expérience dans la gestion des douleurs abdominales.

Qu'est-ce que la TENS et quels sont ses effets ?

La TENS, ou stimulation nerveuse électrique transcutanée, désigne la stimulation électrique des nerfs par l'intermédiaire de la peau. La TENS est une méthode cliniquement éprouvée, efficace, non médicamenteuse et sans effets secondaires lorsqu'elle est correctement utilisée, autorisée pour le traitement de douleurs d'origines spécifiques – y compris pour un simple auto-traitement. L'effet analgésique ou anti-douleur est obtenu, entre autres, par la suppression de la transmission de la douleur dans les fibres nerveuses et par l'augmentation de la sécrétion d'endorphines endogènes, qui atténuent la sensation de douleur grâce à leur action sur le système nerveux central. Cette méthode est scientifiquement étayée et médicalement approuvée.
Tout tableau clinique justifiant l'utilisation de la TENS doit être évalué par votre médecin traitant. Celui-ci vous fournira également des conseils sur les avantages d'un auto-traitement par TENS. La TENS a fait l'objet d'essais cliniques et a été approuvée pour le traitement des douleurs menstruelles et le soulagement de la douleur liée à l'endométriose.
Les appareils TENS fonctionnent par transmission de courant à travers la peau. Les électrodes à gel servent de support de transmission et sont soumises à une usure naturelle. Si le contact via les électrodes à gel n'est plus suffisant et que le Menstrual Relax n'adhère plus sur toute sa surface à la peau, il doit être remplacé. Dans le cas contraire, la densité de courant partiellement accrue peut entraîner des irritations cutanées.

1. Contenu de la livraison

Vérifiez le contenu de la livraison et assurez-vous que le carton est en bon état.
Vérifiez l'emballage et assurez-vous que le contenu est complet. Avant utilisation, assurez-vous que l'appareil et ses accessoires ne présentent aucun dommage visible et retirez tout le matériel d'emballage. En cas de doute, n'utilisez pas l'appareil et contactez votre revendeur ou le service après-vente à l'adresse indiquée.

1x Menstrual Relax
2 coussinets adhésifs en gel 1
câble USB-C
1x ce mode d'emploi

2. Légende

Sur l'appareil, dans le mode d'emploi, sur l'emballage et sur

Les symboles suivants figurent sur la plaque signalétique de l'appareil :

Pb Cd Hg	Élimination conformément à la directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques – DEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)
⚠	**AVERTISSEMENT** Avertissement concernant les risques de blessures ou les dangers pour votre santé
⚠	**ATTENTION** L'appareil peut émettre des valeurs de sortie effectives supérieures à 10 mA, moyennées sur chaque intervalle de 5 secondes. **Remarque** Remarque concernant des informations importantes
ⓘ	Fabricant
🏭	
🚶	Partie applicative de type BF
🛇	Ne pas utiliser en présence de dispositifs électriques implantés (tels que des stimulateurs cardiaques)
🛇	Ne pas utiliser à proximité du cœur
CE 0483	Ce produit est conforme aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
IP 22	Appareil protégé contre les corps étrangers ≥ 12,5 mm et contre les projections d'eau
⌛	Date d'expiration
📖	Lire le mode d'emploi
Stockage	Température et humidité de stockage admissibles
Fonctionnement	Température et humidité admissibles en fonctionnement
♻	Séparer les composants de l'emballage et les éliminer conformément aux réglementations locales.
B A	Marquage permettant d'identifier le matériau d'emballage. A = abréviation du matériau, B = numéro du matériau : 1-7 = plastiques, 20-22 = papier et carton Séparer le produit et les composants de l'emballage et les éliminer conformément aux réglementations locales.
♻	Symbole de l'importateur
🌐	

3. Utilisation conforme Utilisez le Menstrual Relax exclusivement :

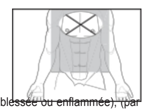
- Sur des personnes.
- Pour usage personnel.
- Conformément à l'usage pour lequel il a été conçu et selon les instructions figurant dans ce mode d'emploi. Toute utilisation non conforme peut être dangereuse.
- Pour usage externe.
- À usage domestique et privé.
- Avec les accessoires d'origine fournis ou disponibles en commande séparée, faute de quoi la garantie devient caduque. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages causés par une utilisation inappropriée ou incorrecte.

4. Avertissements et consignes de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT

L'utilisation de cet appareil ne remplace en aucun cas une consultation ou un traitement médical. En cas de douleur ou de maladie, consultez donc toujours votre médecin en premier lieu !
Afin d'éviter tout risque pour la santé, n'utilisez PAS le Menstrual Relax dans les cas suivants :

- En cas de dispositifs électriques implantés (tels que des stimulateurs cardiaques).
- En présence d'implants métalliques (tels que les stérilets en cuivre).
- En cas d'utilisation d'une pompe à insuline.
- En cas de forte fièvre (par exemple > 39 °C).
- En cas de troubles du rythme cardiaque connus ou aigus et d'autres troubles de la formation et de la conduction de l'excitation cardiaque.
- En cas de troubles convulsifs (par exemple, épilepsie).
- En cas de grossesse.
- En cas de cancer avéré.
- Après des opérations au cours desquelles des contractions musculaires accrues pourraient perturber le processus de guérison.
- À proximité du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent en aucun cas être placées sur la partie antérieure de la cage thoracique (délimitée par les côtes et le sternum), et en particulier pas sur les deux grands muscles pectoraux. Cela pourrait augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et provoquer un arrêt cardiaque.



- Sur le crâne osseux, au niveau de la bouche, du pharynx ou du larynx.
- Au niveau du cou / de l'artère carotide.
- Au niveau des parties génitales.
- Sur une peau atteinte d'une affection aiguë ou chronique (blessée ou enflammée), par exemple en cas d'inflammations douloureuses ou indolores, de rougeurs, d'éruptions cutanées (par exemple allergies), de brûlures, de contusions, de gonflements et de plaies ouvertes ou en cours de cicatrisation, ainsi que sur des cicatrices chirurgicales en cours de cicatrisation).
- Dans les environnements très humides, comme la salle de bains ou lors d'un bain ou d'une douche.
- Après avoir consommé de l'alcool.
- En cas de connexion simultanée à un appareil chirurgical à haute fréquence.
- En cas de maladies aiguës ou chroniques du tractus gastro-intestinal.

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez votre médecin traitant avant d'utiliser l'appareil en cas de :

- En cas de maladies aiguës, en particulier en cas de suspicion ou de présence d'hypertension artérielle, de troubles de la coagulation sanguine, de prédisposition aux maladies thrombo-emboliques ainsi qu'en cas de tumeurs malignes.
- Toutes les affections cutanées ou plaies ouvertes.
- En cas de douleurs chroniques non élucidées, quelle que soit la partie du corps concernée.
- Diabète.
- Tout trouble de la sensibilité avec une diminution de la perception de la douleur (comme par exemple des troubles métaboliques).
- Traitements médicaux menés en parallèle.
- Troubles survenant lors du traitement par stimulation.
- Irritations cutanées persistantes dues à une stimulation prolongée au même endroit de l'électrode.

⚠ AVERTISSEMENT

- Tenez l'appareil hors de portée des enfants afin d'éviter tout danger.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus, ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, à condition qu'elles soient surveillées ou qu'elles aient reçu des instructions sur l'utilisation sûre de l'appareil et qu'elles comprennent les dangers qui en découlent. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, ou si vous ressentez un malaise ou des douleurs, cessez immédiatement l'utilisation.
- Éteignez le Menstrual Relax avant de le mettre en place ou de le retirer.
- Ne modifiez en aucun cas le Menstrual Relax (par exemple en le coupant). Cela entraînerait une densité de courant plus élevée et pourrait être dangereux.
- Effectuez l'application en position assise ou allongée pendant les premières minutes afin de ne pas vous exposer inutilement à un risque de blessure en cas de réaction vagale (sensation de faiblesse), même si cela est rare. En cas de sensation de faiblesse, éteignez immédiatement l'appareil et surélevez vos jambes (environ 5 à 10 minutes).
- N'utilisez pas le Menstrual Relax pendant votre sommeil, lorsque vous conduisez un véhicule ou lorsque vous utilisez des machines.
- N'utilisez pas le Menstrual Relax lors d'activités pour lesquelles une réaction imprévue (par exemple, une contraction musculaire accrue malgré une faible intensité) pourrait être dangereuse.
- N'utilisez pas cet appareil en même temps que d'autres appareils qui émettent des impulsions électriques vers votre corps.
- La température réelle du Menstrual Relax peut varier en fonction de l'état de la peau, de l'âge, de la zone douloureuse, etc.
- Si la chaleur vous semble trop intense, arrêtez immédiatement le traitement. Vous pouvez poursuivre le traitement TENS sans la fonction chaleur.
- Après avoir mangé, attendez au moins une heure avant de commencer à utiliser le Menstrual Relax.
- N'utilisez pas le Menstrual Relax sur une peau humide, car cela réduit l'adhérence des coussinets en gel.
- Veillez à ce qu'aucun objet métallique, tel qu'une boucle de ceinture ou un collier, n'entre en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou des piercings (par exemple, un piercing au nombril) dans la zone d'application, vous devez les retirer avant d'utiliser l'appareil, car cela pourrait provoquer des brûlures localisées.
- Il n'est pas recommandé de traiter préalablement la peau avec des crèmes ou des pommades grasses.
- N'utilisez pas de ruban adhésif, de bandages ou d'autres moyens que les électrodes en gel prévues pour fixer le Menstrual Relax sur votre peau. Dans le cas contraire, l'adhérence inégale des électrodes en gel pourrait entraîner des lésions cutanées.

⚠ AVERTISSEMENT

Consignes relatives à la manipulation des batteries rechargeables

- Si du liquide s'échappant d'une cellule de batterie entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée à l'eau et consultez un médecin.
- Risque d'ingestion ! Les jeunes enfants pourraient avaler les batteries et s'étouffer. Conservez donc les batteries hors de portée des jeunes enfants !
- Si une batterie a coulé, enfilez des gants de protection pour manipuler l'appareil.
- Protégez les batteries contre une chaleur excessive.
- Risque d'explosion ! Ne jetez pas les batteries dans le feu.
- Ne démontez pas, n'ouvrez pas et ne brisez pas les batteries.
- N'utilisez que les chargeurs mentionnés dans le mode d'emploi.
- Les batteries doivent être correctement chargées avant utilisation. Il convient de toujours respecter les consignes du fabricant ou les indications figurant dans ce mode d'emploi pour une charge correcte.
- Chargez complètement la batterie avant la première mise en service (voir chapitre 6).
- Pour prolonger au maximum la durée de vie de la batterie, rechargez-la complètement au moins tous les 6 mois.

⚠ ATTENTION

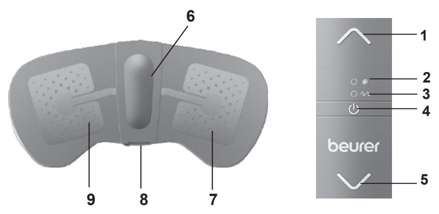
- Protégez l'appareil contre les chocs violents.
- N'utilisez pas l'appareil s'il présente des dommages ou ne fonctionne pas correctement. Dans ce cas, contactez le service après-vente.
- N'exposez pas l'appareil au soleil direct ou à des températures élevées.
- Protégez l'appareil de la poussière, de la saleté et de l'humidité. Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.
- N'utilisez pas cet appareil à proximité d'autres appareils de chauffage ou d'éléments chauffants tels que des sèche-linge ou des fours, et ne l'utilisez pas à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou à micro-ondes (par exemple, des téléphones portables), car cela pourrait provoquer des pics de courant désagréables.
- En cas de doute, n'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé et contactez votre revendeur ou le service clientèle à l'adresse indiquée.
- Éteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou en cas de dysfonctionnements.
- N'essayez en aucun cas d'ouvrir l'appareil vous-même et /

ou de les réparer.

- Confiez les réparations uniquement au service après-vente ou à des revendeurs agréés. Le non-respect de cette consigne entraîne l'annulation de la garantie.

5. Description de l'appareil

1. Augmenter l'intensité
2. LED d'indication de chaleur/de charge de la batterie
3. LED TENS
4. Bouton MARCHE/ARRÊT
5. Réduire l'intensité
6. Surface chauffante
7. Électrode droite
8. Port USB-C
9. Électrode gauche

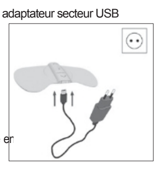


6. Mise en service

Charger la batterie

ⓘ Remarque

Avant d'utiliser le Menstrual Relax pour la première fois, vous devez le charger pendant au moins 2 heures. Pour ce faire, procédez comme suit :

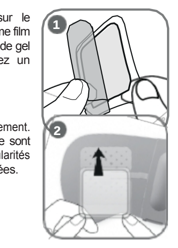


1. Ouvrez le cache du port USB-C du Menstrual Relax.
2. Connectez le câble de chargement USB-C fourni à un adaptateur secteur USB adaptateur secteur (sortie : max. 5 V/2 A, non fourni) et au Menstrual Relax.
3. Branchez ensuite l'adaptateur secteur dans une prise appropriée.
4. Pendant le chargement, la LED d'indication de charge de la batterie clignote en vert. Dès que le Menstrual Relax est complètement chargé,
   la LED de l'indicateur de charge de la batterie s'allume e

ⓘ Remarque

Le Menstrual Relax ne peut pas être utilisé pendant la charge.
Veillez à ce que les électrodes n'entrent pas en contact avec la peau pendant le chargement.

Mise en place des électrodes



1. Retirez délicatement l'un des films protecteurs.
2. Placez soigneusement le tampon de gel sur le Menstrual Relax et retirez délicatement le deuxième film protecteur. Veillez à ce que le bord des tampons de gel ne dépasse pas du Menstrual Relax. Placez un tampon de gel sur chaque électrode.

⚠ AVERTISSEMENT

Retirez le film protecteur avec précaution et lentement. Assurez-vous que les coussinets adhésifs en gel ne sont pas endommagés, car des déchirures ou des irrégularités sur le film pourraient provoquer des irritations cutanées.

7. Utilisation

Commencer l'utilisation

ⓘ Remarque

Le Menstrual Relax dispose d'un seul niveau de chaleur, avec une
Dégagement de chaleur jusqu'à 43 °C maximum, et 15 niveaux d'intensité pour l'application TENS. Nous vous recommandons de commencer par un niveau d'intensité faible jusqu'à ce que vous soyez habitué(e) à l'appareil. Le Menstrual Relax est équipé d'un système d'arrêt automatique. Il s'éteint automatiquement après 20 minutes d'utilisation.

1. Collez le Menstrual Relax sur le bas de votre ventre.
2. Pour allumer le patch, appuyez brièvement sur le bouton MARCHE/ARRÊT. La LED de chaleur clignote en vert et le Menstrual Relax commence à chauffer. Si la LED de chaleur clignote en orange, rechargez le Menstrual Relax comme indiqué au chapitre « Recharger la batterie », comme décrit ci-dessus.
3. Pour activer la stimulation nerveuse électrique (TENS), appuyez brièvement sur le bouton MARCHE/ARRÊT⏻ . La LED TENS clignote. Pour démarrer la stimulation, une fois sur la touche ˄. L'intensité la plus faible est désormais activée.
4. Si vous souhaitez utiliser la fonction TENS sans la fonction chaleur, appuyez à nouveau sur le bouton MARCHE/ARRÊT⏻ . Seule la LED TENS clignote alors et vous pouvez démarrer votre stimulation en appuyant sur le bouton ˄.
5. Sélectionnez le niveau d'intensité souhaité à l'aide des touches ˄/˅.
6. Pour éteindre le Menstrual Relax, maintenez le bouton MARCHE/ARRÊT⏻ enfoncé pendant 3 secondes. Les voyants LED « Chaleur » et « TENS » s'éteignent.
7. Après utilisation, retirez délicatement le Menstrual Relax de votre bas-ventre. Pour protéger les coussinets de gel, replacez les films protecteurs sur les coussinets.

⚠ AVERTISSEMENT

Assurez-vous que l'unité de commande soit facilement accessible pendant le traitement afin de pouvoir interrompre rapidement toute sensation désagréable.

Conseils d'utilisation

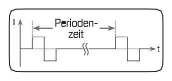
- Éteignez le Menstrual Relax avant de le retirer.
- Faites une pause d'au moins 30 minutes entre chaque utilisation.
- N'utilisez le Menstrual Relax que dans la mesure où cela vous est agréable. Dès que vous ne trouvez plus les fonctions du Menstrual Relax agréables, interrompez l'utilisation.
- Le Menstrual Relax dispose d'une fonction « Body-Loose » qui détecte si l'appareil est en contact avec le corps. En l'absence de contact avec le corps, l'appareil émet un bip puis s'éteint automatiquement. Si l'appareil est en contact avec le corps et émet néanmoins un bip, nettoyez les coussinets de gel et essayez de redémarrer l'appareil. Si le bip persiste, remplacez les coussinets de gel.
- Si l'adhérence des coussinets en gel diminue, remplacez-les immédiatement. N'utilisez pas le Menstrual Relax avant d'avoir remplacé les coussinets en gel. Sinon, l'adhérence inégale des coussinets en gel pourrait causer des lésions cutanées.
- Si vous ressentez des pic de courant désagréables, éteignez le Menstrual Relax et déplacez-le légèrement.
- Si vous constatez que l'utilisation du Menstrual Relax entraîne des saignements menstruels nettement plus abondants, cessez de l'utiliser.

Programmes

Cycle	1	2	3
Largeur d'impulsion	100 µs	250 µs	75 µs
Fréquence d'impulsion	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Durée du cycle	120 s	120 s	160 s

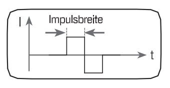
Fréquence d'impulsion

La fréquence indique le nombre d'impulsions individuelles par seconde ; elle est exprimée en Hz (Hertz). Elle peut être calculée en déterminant l'inverse de la période.



Largeur d'impulsion

Elle permet d'indiquer la durée d'une impulsion unique en microsecondes. La largeur d'impulsion détermine notamment la profondeur de pénétration du courant, la règle générale étant la suivante : plus la masse musculaire est importante, plus la largeur d'impulsion doit être grande.



8. Nettoyage et entretien

⚠ AVERTISSEMENT

- Nettoyez l'appareil après utilisation à l'aide d'un chiffon doux légèrement humide. En cas de salissures importantes, vous pouvez également humidifier le chiffon avec une solution savonneuse légère.
- Veillez à ce qu'aucune eau ne pénètre dans l'appareil. Si cela devait toutefois se produire, n'utilisez l'appareil qu'une fois qu'il est complètement sec.
- Afin de garantir une adhérence aussi durable que possible des électrodes adhésives, nettoyez-les avec précaution à l'aide d'un chiffon humide non pelucheux.
- N'utilisez pas de produits chimiques ni de produits abrasifs pour le nettoyage.

9. Accessoires et pièces de rechange

Pour les accessoires et les pièces de rechange, rendez-vous sur www.beurer.com ou contactez le service après-vente de votre pays (voir la liste des adresses du service après-vente). Les accessoires et les pièces de rechange sont également disponibles dans le commerce.

Désignation	Référence ou numéro de commande
1 x kit de coussinets en gel auto-adhésifs	648.49

10. Que faire en cas de problème ?

Problème	Cause possible	Solution
L'appareil ne s'allume pas lorsque l'on appuie sur le bouton MARCHE/ARRÊT.	La batterie est peut-être déchargée.	Rechargez complètement la batterie. Si l'appareil ne s'allume toujours pas, contactez le service après-vente .
L'appareil ne tient pas sur le corps.	Les électrodes en gel sont peut-être sales ou usées. Il se peut que la zone de peau à traiter ne soit pas suffisamment propre.	Nettoyez la surface adhésive des électrodes en gel à l'aide d'un chiffon humide non pelucheux. Si les électrodes en gel n'adhèrent toujours pas correctement, il faut les . Nettoyez la peau avant chaque utilisation, et éviter d'utiliser des baumes ou des huiles de soin avant le traitement. Le rasage peut réduire la durée de vie des disques de gel .
Aucune stimulation perceptible ne se produit.	Les coussinets de gel sont peut-être sales ou usés. Il faut peut-être recharger la batterie.	Assurez-vous que les coussinets en gel sont bien en contact avec la zone à traiter . La batterie est presque vide. Rechargez-la complètement.
Vous ressentez une sensation désagréable au niveau des électrodes en gel.	Les coussinets en gel sont usés. Ceux-ci peuvent provoquer des irritations cutanées en raison d'une répartition du courant qui n'est plus garantie de manière uniforme sur toute la surface .	Remplacez les coussinets en gel.
La peau dans la zone de traitement rougit.	Une rougeur cutanée qui disparaît rapidement sous les électrodes en gel est sans danger et s'explique par l'augmentation locale de la circulation sanguine induite par la TENS et la chaleur.	Interrompez immédiatement le traitement et attendez que l'état de la peau se normalise. Si l'irritation cutanée persiste et qu'elle s'accompagne éventuellement de démangeaisons ou d'une inflammation, consultez votre médecin avant de poursuivre l'utilisation. La cause peut éventuellement être une allergie à la surface adhésive .
La peau sous la surface chauffante rougit.	Une rougeur sous la surface chauffante du Menstrual Relax s'explique par la forte stimulation de la circulation sanguine dans les tissus chauffés.	L'état de la peau devrait revenir à la normale peu de temps après le traitement. Si toutefois la rougeur persiste et qu'elle s'accompagne éventuellement de démangeaisons ou d'inflammations, il convient de suspendre l'utilisation de la fonction chauffante votre médecin.
Le Menstrual Relax devient trop chaud.		Appuyez sur le bouton MARCHE/ARRÊT pour désactiver la fonction chauffante et n'utiliser que la fonction TENS .

11. Élimination

Vous devez éliminer les batteries usagées et complètement déchargées dans des conteneurs de collecte spécialement signalés, dans des centres de collecte des déchets dangereux ou auprès de votre revendeur d'appareils électriques. Vous êtes également tenu d'éliminer ces batteries.
Vous trouverez ces symboles sur les piles contenant des substances nocives : Pb = la pile contient du plomb,
Cd = la batterie contient du cadmium, Hg
= la batterie contient du mercure.
Dans un souci de protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de vie. Il peut être éliminé via les points de collecte prévus à cet effet dans votre pays. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Pour toute question, veuillez vous adresser à l'autorité communale compétente en matière d'élimination des déchets.

Pb Cd Hg

12. Caractéristiques techniques

Type	EM 50
Forme d'onde de sortie	Impulsions rectangulaires biphasiques
Durée d'impulsion	75-250 µs
Fréquence d'impulsion	8-100 Hz
Tension de sortie	80 Vpp max. (sur 1000 Ω)
Niveaux de chaleur	1 (jusqu'à 43 °C)
Courant de sortie	80 mA max. (sur 1000 Ω)
Alimentation	Batterie lithium-polymère 320 mAh
Durée de traitement	20 minutes, l'appareil s'éteint ensuite automatiquement
Intensité	réglable de 0 à 15
Conditions d'utilisation	5 °C – 40 °C (41 °F – 104 °F) avec une humidité relative de 15 à 90 %
Conditions de stockage	0 °C – 40 °C (32 °F – 104 °F) avec une humidité relative de 0 à 90 %
Dimensions	env. 95 x 193 x 15 mm
Poids	47 g

Sous réserve de modifications techniques.
Le numéro de série se trouve sur l'appareil.

Cet appareil est conforme aux normes européennes EN 60601-1 et EN 60601-1-2 (conformité aux normes EN 55011, CEI 61000-4-2, CEI 61000-4-3, CEI 61000-4-8) et est soumis à des mesures de précaution particulières en matière de compatibilité électromagnétique. Veuillez noter que les appareils de communication RF portables et mobiles peuvent interférer avec le fonctionnement de cet appareil. Vous pouvez demander des informations plus détaillées à l'adresse du service clientèle indiquée ou les consulter à la fin du mode d'emploi. L'appareil est conforme aux exigences de la directive européenne 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux, ainsi qu'à la loi sur les dispositifs médicaux.

Aucun contrôle de fonctionnement ni aucune formation conformément à l'article 5 du règlement sur l'exploitation des dispositifs médicaux (MPBetreibV) ne sont requis pour cet appareil.
Il n'est pas non plus nécessaire d'effectuer des contrôles de sécurité conformément à l'article 6 du règlement sur l'exploitation des dispositifs médicaux.

13. Remarques concernant la compatibilité électromagnétique

⚠ AVERTISSEMENT

- L'appareil est conçu pour fonctionner dans tous les environnements mentionnés dans le présent mode d'emploi, y compris en milieu domestique.
- En présence de perturbations électromagnétiques, l'utilisation de l'appareil peut, dans certaines circonstances, être limitée. Cela peut entraîner, par exemple, l'affichage de messages d'erreur ou une panne de l'écran/de l'appareil.
- Il convient d'éviter d'utiliser cet appareil à proximité immédiate d'autres appareils ou de l'empiler avec d'autres appareils, car cela pourrait entraîner un dysfonctionnement. Si une utilisation de cette manière s'avère néanmoins nécessaire, il convient de surveiller cet appareil et les autres appareils afin de s'assurer qu'ils fonctionnent correctement.
- L'utilisation d'accessoires autres que ceux spécifiés ou fournis par le fabricant de cet appareil peut entraîner une augmentation des émissions de perturbations électromagnétiques ou une diminution de l'immunité électromagnétique de l'appareil, et provoquer un dysfonctionnement.
- Maintenez les appareils de communication RF portables (y compris les périphériques tels que les câbles d'antenne ou les antennes externes) à une distance d'au moins 30 cm de toutes les parties de l'appareil, y compris tous les câbles fournis. Le non-respect de cette consigne peut entraîner une diminution des performances de l'appareil.
- Le non-respect de cette consigne peut entraîner une diminution des performances de l'appareil.

14. Garantie / Service

Vous trouverez de plus amples informations sur la garantie et les conditions de garantie dans la brochure de garantie fournie.

Sous réserve d'erreurs et de modifications

---

beurer
Woman's Life

EM 50
Menstrual Relax

CE 0483

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Allemagne
www.beurer.com, www.beurer-gesundheitsratgeber.com, www.beurer-healthguide.com
Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way WA3 2SH
Golborne, Royaume-Uni

ANGLAIS

Lisez attentivement ces instructions et conservez-les pour référence ultérieure ; veillez à les mettre à la disposition des autres utilisateurs et à respecter les informations qu'elles contiennent.

Familiarisez-vous avec votre appareil

Cher client,

Merci d'avoir choisi un produit de notre gamme. Notre nom est synonyme de produits de haute qualité, rigoureusement testés, destinés à des applications dans les domaines de la chaleur, du poids, de la tension artérielle, de la température corporelle, du pouls, de la thérapie douce, du massage, de la beauté, des soins pour bébés et de l'air.

Cordialement,
L'équipe Beurer

Qu'est-ce que l'EM 50 Menstrual Relax ?

De nombreuses femmes souffrent de crampes abdominales et de douleurs menstruelles intenses avant et pendant leurs règles ; en outre, beaucoup d'entre elles souffrent également de pathologies provoquant des douleurs dans le bas-ventre, telles que l'endométriose. Ces douleurs sont souvent si intenses que les femmes recherchent un soulagement immédiat. Le Menstrual Relax, un appareil TENS auto-adhésif innovant doté d'une fonction chauffante, soulage les douleurs menstruelles et celles causées par l'endométriose. La technologie TENS utilisée dans le Menstrual Relax permet de traiter la douleur de manière ciblée. Le Menstrual Relax dispose au total de 15 niveaux d'intensité.
Pour soulager la douleur de manière encore plus agréable, il est également possible d'activer une fonction de chaleur apaisante. Fabriqué en silicone de qualité médicale, le Menstrual Relax, au design élégant, est extrêmement fin et souple, et s'adapte parfaitement à la zone à traiter. Son circuit de haute technologie permet des traitements de 20 minutes à faible consommation d'énergie (jusqu'à 6 traitements par charge de batterie).
Le Menstrual Relax est un moyen sûr et simple de soulager la douleur, et offre aux utilisatrices une expérience totalement nouvelle dans la gestion des douleurs du bas-ventre.

Qu'est-ce que la TENS et quels sont ses effets ?

La TENS, ou stimulation nerveuse électrique transcutanée, désigne la stimulation électrique des nerfs à travers la peau. La TENS est une méthode non pharmacologique efficace pour traiter différents types de douleurs d'origines diverses. Elle ne présente aucun effet secondaire si elle est administrée correctement. Cette méthode a été testée cliniquement et approuvée, et peut être utilisée pour un simple auto-traitement. L'effet analgésique ou anti-douleur est obtenu en inhibant la transmission de la douleur aux fibres nerveuses et en augmentant la sécrétion d'endorphines, qui réduit la douleur par leur effet sur le système nerveux central réduit la sensation de douleur. Cette méthode est scientifiquement fondée et approuvée en tant que forme de traitement médical.
Tout symptôme pouvant être soulagé par la TENS doit faire l'objet d'un examen par votre médecin traitant. Ce dernier vous donnera également des instructions sur la manière de mettre en place un traitement par TENS à domicile. La TENS a fait l'objet d'essais cliniques et a été approuvée pour le traitement des douleurs menstruelles et le soulagement des douleurs liées à l'endométriose.
Les appareils TENS fonctionnent en faisant passer des courants électriques à travers la peau. Les électrodes en gel servent de support de transmission et sont soumises à une usure naturelle. Elles doivent être remplacées lorsqu'elles n'assurent plus un contact suffisant et que le Menstrual Relax n'adhère plus complètement à la peau. Si les électrodes ne sont pas remplacées, cela peut entraîner une irritation cutanée due à une densité de courant accrue dans certaines zones.

1. Contenu de la livraison

Vérifiez que l'emballage extérieur en carton est intact et
Vérifiez que tout le contenu est bien présent. Avant utilisation, assurez-vous que l'appareil et ses accessoires ne présentent aucun dommage visible et que tous les matériaux d'emballage ont été retirés. En cas de doute, n'utilisez pas l'appareil et contactez votre revendeur ou le service clientèle à l'adresse indiquée.
1x Menstrual Relax
2 coussinets auto-adhésifs en gel
1 câble USB-C
1x mode d'emploi

2. Signes et symboles

Les symboles suivants sont utilisés sur l'appareil, dans le présent mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

Pb Cd Hg	Mise au rebut conforme à la directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE)
⚠	**AVERTISSEMENT** Avertissement signalant un risque de blessure ou d'atteinte à la santé
⚠	**IMPORTANT** L'appareil peut émettre des valeurs de sortie effectives supérieures à 10 mA, en moyenne sur un intervalle de 5 secondes.
ⓘ	**Remarque** Informations importantes à noter
🏭	Fabricant
🚶	Partie appliquée, type BF
🛇	Ne pas utiliser si vous portez un dispositif médical implanté (par exemple, un stimulateur cardiaque)
🛇	Ne pas utiliser à proximité du cœur
CE 0483	Ce produit est conforme aux exigences des directives européennes et nationales applicables.
IP 22	Appareil protégé contre les corps étrangers ≥ 12,5 mm et contre les gouttes d'eau tombant en biais
⌛	Date d'expiration
📖	Lire le mode d'emploi
Stockage	Température et humidité de stockage admissibles
Fonctionnement	Température et humidité de fonctionnement admissibles
♻	Séparer les éléments d'emballage et les éliminer conformément à la réglementation locale.
B A	Marquage permettant d'identifier le matériau d'emballage. A = Code du matériau, B = Numéro du matériau : 1-7 = Plastiques, 20-22 = Papier et carton
♻	Séparez le produit et les éléments d'emballage, puis éliminez-les conformément à la réglementation locale.
🌐	Symbole de l'importateur

3. Utilisation prévue

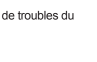
N'utilisez le Menstrual Relax que :

- Sur des personnes.
- À usage privé.
- Conformément à l'usage pour lequel il a été conçu et selon les modalités indiquées dans ce mode d'emploi. Toute utilisation non conforme peut être dangereuse.
- Pour usage externe.
- À usage domestique et privé.
- Avec les accessoires d'origine fournis, qui peuvent être commandés à nouveau. Le non-respect de cette consigne annule la garantie. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation inappropriée ou incorrecte.

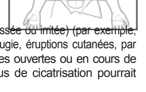
4. Avertissements et consignes de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT

Cet appareil ne remplace pas une consultation ou un traitement médical. Consultez d'abord votre médecin si vous ressentez des douleurs ou si vous souffrez d'une maladie.
Pour éviter tout risque pour la santé, N'UTILISEZ PAS le Menstrual Relax dans les circonstances suivantes :



- Si vous portez des dispositifs électriques implantés (par exemple, u
  nstimulateur cardiaque).
- Si vous avez des implants métalliques, tels que, par exemple, des stérilets en cuivre.
- Si vous utilisez une pompe à insuline.
- Si vous avez une forte fièvre (par exemple > 39 °C).
- Si vous souffrez d'une arythmie cardiaque connue ou aiguë ou de troubles du système d'impulsion et de conduction cardiaque.
- Si vous souffrez d'un trouble épileptique (par exemple, l'épilepsie).
- Si vous êtes enceinte.
- Si vous avez un cancer.
- Après une opération, si de fortes contractions musculaires risquent d'affecter le processus de guérison.
- À proximité du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent pas être placées sur aucune partie de la cage thoracique antérieure (là où se trouvent les côtes et le sternum), et surtout pas sur les deux grands pectoraux, car cela peut augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et provoquer une arythmie cardiaque arrestation.



- Sur la structure squelettique du crâne, ou autour de la bouche, de la gorge ou du larynx.
- Au niveau du cou/de l'artère carotide.
- Dans la région génitale.
- Sur une peau atteinte d'une affection aiguë ou chronique (blessée ou irritée) (par exemple, peau enflammée – qu'elle soit douloureuse ou non, peau rougie, éruptions cutanées, par exemple allergies, brûlures, ecchymoses, gonflements, plaies ouvertes ou en cours de cicatrisation, et cicatrices postopératoires où le processus de cicatrisation pourrait être affecté).
- Dans des environnements humides (par exemple dans la salle de bain) ou lors d'un bain ou d'une douche.
- Après avoir consommé de l'alcool.
- Si vous êtes connecté à un appareil chirurgical à haute fréquence.
- En cas de maladies aiguës ou chroniques du tractus gastro-intestinal.

⚠ AVERTISSEMENT

Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin si l'une des situations suivantes s'applique à vous :

- Maladies graves, en particulier si vous soupçonnez ou si l'on vous a diagnostiqué une hypertension artérielle, un trouble de la coagulation sanguine, une prédisposition aux affections thrombo-emboliques ou en cas de néoplasmes malins.
- Maladies de la peau ou plaies ouvertes.
- Douleurs chroniques inexpliquées dans n'importe quelle partie du corps.
- Diabète.
- Toute altération sensorielle réduisant la sensation de douleur (par exemple, troubles métaboliques).
- Si vous suivez un traitement médical.
- En cas de troubles liés au traitement par stimulation.
- Si vous souffrez d'une irritation cutanée persistante due à une stimulation prolongée au niveau du même site d'électrode.

⚠ AVERTISSEMENT

- Gardez l'appareil hors de portée des enfants afin d'éviter tout danger potentiel.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de plus de 8 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience ou de connaissances, à condition qu'elles soient surveillées ou qu'elles aient reçu des instructions sur la manière d'utiliser l'appareil en toute sécurité, et qu'elles soient pleinement conscientes des risques liés à son utilisation. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants, sauf s'ils sont surveillés.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez des douleurs, cessez immédiatement de l'utiliser.
- Éteignez le Menstrual Relax avant de le mettre en place ou de le retirer.
- Ne modifiez en aucun cas le Menstrual Relax (par exemple en le coupant), car cela augmenterait la densité de courant et pourrait être dangereux.
- Au cours des premières minutes, utilisez l'appareil en position assise ou allongée afin de minimiser le risque de blessures accidentelles liées à des réactions vagales (sensation de vertige) qui ont été rarement signalées comme effet secondaire. Si vous vous sentez pris de vertige, éteignez immédiatement l'appareil, allongez-vous et surélevez vos jambes (pendant environ 5 à 10 minutes).
- N'utilisez pas le Menstrual Relax pendant votre sommeil, lorsque vous conduisez un véhicule ou utilisez des machines.
- N'utilisez pas le Menstrual Relax lorsque vous pratiquez une activité pour laquelle une réaction inattendue (par exemple, de fortes contractions musculaires, même à faible intensité) pourrait être dangereuse.
- N'utilisez pas l'appareil en même temps que d'autres appareils transmettant des impulsions électriques à votre corps.
- La température réelle du Menstrual Relax peut varier en fonction de l'état de votre peau, de votre âge, de la localisation de la douleur, etc.
- Si la fonction chaleur vous semble trop chaude, arrêtez immédiatement le traitement. Vous pouvez poursuivre le traitement TENS sans la fonction chaleur.
- Attendez au moins une heure après avoir mangé avant de commencer le traitement avec le Menstrual Relax.
- N'utilisez pas le Menstrual Relax sur une peau humide, car cela nuit à l'adhérence des électrodes.
- Veillez à ce qu'aucun objet métallique (par exemple, boucles de ceinture ou colliers) n'entre en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou avez des piercings dans la zone à traiter (par exemple, un piercing au nombril), vous devez les retirer avant d'utiliser l'appareil ; le non-respect de cette consigne pourrait entraîner des brûlures localisées.
- Il est déconseillé d'appliquer au préalable des crèmes ou des lotions grasses sur la peau.
- N'utilisez pas de ruban adhésif, de pansements ou tout autre support que les coussinets en gel fournis pour fixer le Menstrual Relax sur votre peau, car une adhérence inégale des coussinets en gel pourrait entraîner des lésions cutanées.

⚠ AVERTISSEMENT

Consignes relatives à la manipulation des piles

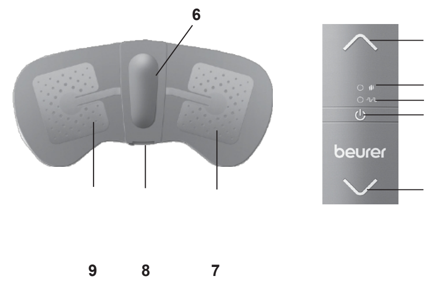
- Si votre peau ou vos yeux entrent en contact avec le liquide d'une pile, rincez abondamment les zones touchées à l'eau et consultez un médecin.
- Risque d'étouffement ! Les jeunes enfants pourraient avaler les piles et s'étouffer. C'est pourquoi les piles doivent être conservées hors de portée des jeunes enfants.
- Si une pile a coulé, enfilez des gants de protection pour manipuler l'appareil.
- Protégez les piles de toute chaleur excessive.
- Risque d'explosion ! Ne jetez jamais les piles au feu.
- Ne démontez pas, ne fendez pas et n'écrasez pas les piles.
- N'utilisez que les chargeurs indiqués dans le mode d'emploi.
- Les batteries doivent être chargées correctement avant utilisation. Les instructions du fabricant et les spécifications de ce mode d'emploi concernant la charge correcte doivent être respectées à tout moment.
- Chargez complètement la batterie avant la première utilisation (voir chapitre 6).
- Afin de prolonger au maximum la durée de vie de la batterie, rechargez-la complètement au moins tous les 6 mois.

⚠ IMPORTANT

- Protégez l'appareil contre les chocs violents.
- N'utilisez pas l'appareil s'il présente des signes de détérioration ou s'il ne fonctionne pas correctement. Dans ce cas, contactez le service clientèle.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées.
- Protégez l'appareil de la poussière, de la saleté et de l'humidité. Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité d'autres appareils de chauffage ou d'éléments chauffants tels que des sèche-cheveux ou des fours, et ne l'utilisez pas à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou à micro-ondes (par exemple, les téléphones portables), car cela pourrait provoquer des pics de courant désagréables.
- Si l'appareil est endommagé ou si vous avez le moindre doute, ne l'utilisez pas et contactez votre revendeur ou le service clientèle à l'adresse indiquée.
- Éteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou ne fonctionne pas correctement.
- N'essayez jamais d'ouvrir et/ou de réparer l'appareil vous-même.
- Les réparations ne peuvent être effectuées que par le service clientèle ou par des revendeurs agréés. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.

5. Description de l'appareil

1. Bouton d'augmentation de l'intensité
2. Indicateur LED de chaleur/niveau de batterie
3. LED TENS
4. Bouton ON/OFF ⏻
5. Bouton de diminution de l'intensité
6. Surface chauffante
7. Électrode droite
8. Connexion USB-C
9. Électrode gauche

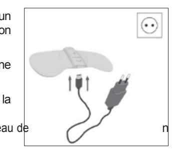


6. Première utilisation

Chargement de la batterie

ⓘ Remarque

Avant d'utiliser le Menstrual Relax pour la première fois, laissez-le se charger pendant au moins 2 heures. Comment procéder :



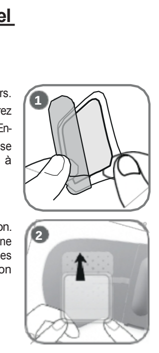
1. Ouvrez le cache du port USB-C sur le Menstrual Relax.
2. Branchez le câble de recharge USB-C fourni à un adaptateur secteur USB (sortie : max. 5 V/2 A, non fourni) et au Menstrual Relax.
3. Branchez ensuite l'adaptateur secteur dans une prise appropriée.
4. Pendant la charge, la LED indiquant le niveau de la batterie clignote en vert. Dès que le Menstrual
   est complètement chargé, la LED indiquant le niveau de vert.

n

ⓘ Remarque

Vous ne pouvez pas utiliser le Menstrual Relax pendant qu'il est en charge.
Veillez à ce que la peau n'entre pas en contact avec les électrodes pendant le chargement.

Mise en place des électrodes en gel



1. Retirez délicatement l'un des films protecteurs.
2. Fixez les coussinets en gel sur le Menstrual Relax et retirez délicatement le deuxième film protecteur. En-
   Assurez-vous que le bord du coussin de gel ne dépasse pas du Menstrual Relax. Fixez un coussin de gel à chaque électrode.

⚠ AVERTISSEMENT

Retirez le film protecteur lentement et avec précaution. Assurez-vous que les coussinets de gel auto-adhésifs ne sont pas endommagés, car des dommages ou des irrégularités sur le film peuvent provoquer une irritation cutanée.

7. Utilisati on Première utilisation ⓘ

Remarque

Au total, le Menstrual Relax dispose d'un seul réglage de chaleur avec une température pouvant atteindre 43 °C maximum, et 15 niveaux d'intensité pour l'application TENS. Nous vous recommandons de commencer par un niveau d'intensité faible jusqu'à ce que vous vous soyez habituée à l'appareil. Le Menstrual Relax dispose d'une fonction d'arrêt automatique. Après 20 minutes d'utilisation, il s'éteint automatiquement.

1. Collez le Menstrual Relax sur le bas de votre abdomen.
2. Appuyez brièvement sur le bouton ON/OFF⏻ pour allumer le coussin. La LED de chauffage clignote en vert et le Menstrual Relax commence à chauffer. Si la LED de chauffage clignote en orange, veuillez recharger le Menstrual Relax comme décrit dans la section « Chargement de la batterie ».
3. Pour activer la stimulation nerveuse électrique (TENS), appuyez brièvement sur le bouton ⏻ON/OFF
   . La LED TENS clignote. Pour démarrer la stimulation, appuyez une fois sur le bouton ˄. L'intensité la plus faible est désormais activée.
4. Si vous souhaitez utiliser la fonction TENS sans la fonction chauffante, appuyez à nouveau sur le bouton ⏻ ON/OFF. Seule la LED TENS clignote alors et vous pouvez démarrer la stimulation en appuyant sur le bouton ˄.
5. Sélectionnez le niveau d'intensité souhaité à l'aide des boutons ˄/˅.
6. Pour éteindre le Menstrual Relax, appuyez sur le bouton ON/OFF⏻ et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes. Les voyants LED de chaleur et TENS s'éteignent.
7. Après avoir utilisé le Menstrual Relax, retirez-le avec précaution de votre bas-ventre. Remettez les films protecteurs sur les coussinets de gel pour les protéger.

⚠ AVERTISSEMENT

Assurez-vous de pouvoir accéder rapidement à l'unité de commande pendant le traitement afin de pouvoir l'interrompre immédiatement si celui-ci s'avère désagréable.

Remarques concernant l'utilisation

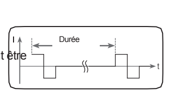
- Éteignez le Menstrual Relax avant de le retirer.
- Attendez au moins 30 minutes entre chaque utilisation.
- N'utilisez le Menstrual Relax que la fréquence qui vous convient. Si le traitement avec le Menstrual Relax commence à vous sembler désagréable, cessez de l'utiliser.
- Le Menstrual Relax est équipé d'une fonction qui détecte si l'appareil est en contact avec le corps. Si le contact avec le corps est insuffisant, l'appareil émet un bip et s'éteint automatiquement. Si l'appareil est bien fixé à votre corps mais continue d'émettre un bip, nettoyez les électrodes en gel et essayez de le redémarrer. Si le bip continu persiste, remplacez les électrodes en gel.
- Si l'adhérence des coussinets en gel diminue, remplacez-les immédiatement. N'utilisez pas le Menstrual Relax tant que les coussinets en gel n'ont pas été remplacés, car une adhérence inégale des coussinets en gel pourrait entraîner des lésions cutanées.
- En cas de pics de courant désagréables, éteignez le Menstrual Relax et déplacez-le légèrement.
- Si vous constatez que l'utilisation du Menstrual Relax entraîne un flux beaucoup plus abondant, cessez de l'utiliser.

Programmes

Cycle	1	2	3
Largeur d'impulsion	100 µs	250 µs	75 µs
Fréquence d'impulsion	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Durée du cycle	120 s	120 s	160 s

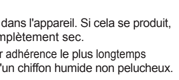
Fréquence d'impulsion

La fréquence indique le nombre d'impulsions individuelles par seconde et est exprimée en hertz ( ). Elle peut être calculée en déterminant
la valeur cyclique pour la période de temps.



Largeur d'impulsion

Cette valeur indique la durée d'une impulsion individuelle en microsecondes. La largeur d'impulsion détermine donc, entre autres, la pénétration du courant électrique, une masse musculaire plus importante nécessitant généralement une largeur d'impulsion plus grande.



8. Nettoyage et entretien

⚠ AVERTISSEMENT

- Nettoyez l'appareil après utilisation à l'aide d'un chiffon doux et légèrement humide. S'il est très sale, vous pouvez également humidifier le chiffon avec une solution savonneuse douce.
- Veillez à ce qu'aucune goutte d'eau ne pénètre dans l'appareil. Si cela se produit, ne réutilisez l'appareil qu'une fois qu'il est complètement sec.
- Pour que les électrodes adhésives conservent leur adhérence le plus longtemps possible, nettoyez-les soigneusement à l'aide d'un chiffon humide non pelucheux.
- N'utilisez aucun produit de nettoyage chimique ou abrasif.

9. Accessoires et pièces de rechange

Pour les accessoires et les pièces de rechange, veuillez consulter le site www.beurer.com ou contacter le service après-vente de votre pays (selon la liste des adresses de service après-vente). Les accessoires et les pièces de rechange sont également disponibles chez les revendeurs.

Désignation	Référence et/ou numéro de commande
1 x kit de coussinets en gel autocollants	648.49

10. Dépannage

Problème	Cause possible	Solution
L'appareil ne s'allume lorsque la bouton O N /OFF.	La batterie est peut-être à plat.	Rechargez complètement l' batterie. S'il ne s'allume toujours pas possible de l'allumer Si vous ne parvenez pas à allumer l'appareil, veuillez contacter le service clientèle .
L'appareil n'adhère pas au corps.	Les coussinets en gel sont peut-être sales ou usés. La zone de traitement de la peau n'est peut-être pas suffisamment propre.	Nettoyez la surface adhésive des coussinets en gel à l'aide d'un chiffon humide non pelucheux. Les coussinets en gel doivent être remplacés s'ils ne collent toujours pas correctement. Nettoyez la peau avant toute application ; n'utilisez pas de lotions ou d'huiles de soin avant le traitement. Le rasage peut prolonger la durée de vie des coussinets en gel.
Aucune stimulation n'est perceptible.	Les électrodes en gel sont peut-être sales ou usées. La batterie a peut-être besoin d'être rechargée.	Assurez-vous que les électrodes en gel sont bien en contact avec la zone à traiter . La batterie est presque à plat. Rechargez-la complètement.
Une sensation désagréable est ressentie à l'endroit où les électrodes en gel sont appliquées.	Les coussinets en gel sont usés. Cela peut provoquer une irritation de la peau, car la répartition uniforme du courant sur toute la zone n'est plus garantie.	Remplacez les électrodes en gel.
La peau de la zone traitée rougit.	Si la rougeur sous les électrodes en gel disparaît rapidement, cela n'est pas dangereux et est dû à l'augmentation locale du flux sanguin provoquée par la TENS et la chaleur.	Arrêtez immédiatement le traitement et attendez que votre peau retrouve son état normal. Toutefois, consultez votre médecin avant de reprendre le traitement si l'irritation cutanée persiste et si elle s'accompagne de démangeaisons ou d'une inflammation, car cela peut être dû à une réaction allergique à la surface adhésive.
La peau sous la surface chauffante rougit.	La rougeur sous la surface chauffante du Menstrual Relax s'explique par la forte stimulation de la circulation sanguine dans les tissus chauffés.	La peau devrait retrouver son état normal quelques minutes après le traitement. Toutefois, consultez votre médecin avant de continuer à utiliser la fonction chaleur si la rougeur persiste et si vous ressentez des démangeaisons ou une inflammation .
Le Menstrual Relax devient trop chaud.		Appuyez sur le bouton ON/OFF⏻ pour désactiver la fonction chaleur et continuez simplement à utiliser la fonction TENS.

11. Mise au rebut

Les piles rechargeables vides et complètement déchargées doivent être jetées dans des bacs de collecte spécialement prévus à cet effet, dans des points de recyclage ou chez les revendeurs d'appareils électroniques. Vous êtes légalement tenu de vous débarrasser de ces piles rechargeables. Les codes ci-dessous sont imprimés sur les piles rechargeables
contenant des substances nocives :
Pb = la pile contient du plomb,
Cd = la pile contient du cadmium, Hg =
la pile contient du mercure.

Pb Cd Hg

Pour des raisons environnementales, ne jetez pas l'appareil avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de vie. Déposez-le dans points de collecte appropriés dans votre pays. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Si vous avez des questions, veuillez contacter les autorités locales chargées de la gestion des déchets.

12. Caractéristiques techniques

Type	EM 50
Forme d'onde de sortie	Impulsions rectangulaires biphasiques
Durée d'impulsion	75–250 µs
Fréquence d'impulsion	8–100 Hz
Tension de sortie	80 Vpp max. (à 1 000 Ω)
Réglages de chaleur	1 (jusqu'à 43 °C)
Courant de sortie	80 mA max. (à 1 000 Ω)
Tension d'alimentation	Batterie lithium-polymère 320 mAh
Durée du traitement	20 minutes ; l'appareil s'éteint ensuite automatiquement
Intensité	Réglable de 0 à 15
Conditions d'utilisation	5 °C à 40 °C (41 °F–104 °F) avec une humidité relative comprise entre 15 et 90 %
Conditions de stockage	0 °C à 40 °C (32 °F–104 °F) avec une humidité relative de 0 à 90 %
Dimensions	env. 95 x 193 x 15 mm
Poids	47 g

Sous réserve de modifications techniques.
Le numéro de série se trouve sur l'appareil.

Cet appareil est conforme aux normes européennes EN 60601-1 et
EN 60601-1-2 (conforme aux normes EN 55011, CEI 61000-4-2, CEI 61000-4-3,
IEC 61000-4-8) et est soumis à des mesures de précaution particulières en cas de

en matière de compatibilité électromagnétique. Veuillez noter que les systèmes de communication portables et mobiles
peuvent interférer avec cet appareil. Pour plus de détails, veuillez vous adresser au service clientèle dont l'adresse figure à la fin du mode d'emploi. Cet appareil est conforme aux exigences de la directive européenne 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux, ainsi qu'à celles de la loi allemande sur les dispositifs médicaux (Medizinproduktegesetz).

Pour cet appareil, un test de fonctionnement et une formation conformément à l'article 5 du règlement allemand sur l'exploitation des dispositifs médicaux (MPBetreibV) ne sont pas requis. Il n'est pas non plus nécessaire de procéder à des contrôles de sécurité conformément à l'article 6 du règlement allemand sur l'exploitation des dispositifs médicaux (MPBetreibV).

13. Remarques sur la compatibilité électromagnétique

⚠ AVERTISSEMENT

- L'appareil est adapté à une utilisation dans tous les environnements mentionnés dans le présent mode d'emploi, y compris les environnements domestiques.
- L'utilisation de l'appareil peut être limitée en présence de perturbations électromagnétiques. Cela peut entraîner des problèmes tels que des messages d'erreur ou une défaillance de l'écran/de l'appareil.
- Évitez d'utiliser cet appareil à proximité immédiate d'autres appareils ou empilé sur d'autres appareils, car cela pourrait entraîner un dysfonctionnement. Si, toutefois, il est nécessaire d'utiliser l'appareil de la manière indiquée, celui-ci ainsi que les autres appareils doivent faire l'objet d'une surveillance afin de s'assurer de leur bon fonctionnement.
- L'utilisation d'accessoires autres que ceux spécifiés ou fournis par le fabricant de cet appareil peut entraîner une augmentation des émissions électromagnétiques ou une diminution de l'immunité électromagnétique de l'appareil, ce qui peut entraîner un dysfonctionnement.
- Maintenez les appareils de communication RF portables (y compris les équipements périphériques, tels que les câbles d'antenne ou les antennes externes) à une distance d'au moins 30 cm de toutes les parties de l'appareil, y compris tous les câbles fournis. Le non-respect de cette consigne peut nuire aux performances de l'appareil.
- Le non-respect de cette consigne peut nuire aux performances de l'appareil.

14. Garantie/service

Vous trouverez de plus amples informations sur la garantie et ses conditions dans la brochure de garantie fournie.

Sous réserve d'erreurs et de modifications

---

beurer
Woman's Life

EM 50
Appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax

CE 0483

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Allemagne
www.beurer.com, www.beurer-gesundheitsratgeber.com, www.beurer-healthguide.com
Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way WA3 2SH
Golborne, Royaume-Uni

FRANÇAIS

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour pouvoir vous y référer ultérieurement, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Familiarisation avec l'appareil

Chère cliente,

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité auxquels ils sont soumis. Nos produits couvrent les domaines de la chaleur, du poids, de la pression artérielle, de la température corporelle, de la thérapie douce, des massages, de la beauté, des soins pour bébés et de l'assainissement de l'air.

Cordialement, Votre
équipe Beurer

Qu'est-ce que l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax EM 50 ?

Avant et pendant les règles, de nombreuses femmes souffrent de douleurs abdominales spasmodiques ou de douleurs menstruelles intenses. De plus, de nombreuses femmes sont touchées par des maladies, telles que l'endométriose, qui provoquent des douleurs abdominales. Souvent, la douleur est si intense qu'elles recherchent un soulagement immédiat. L'appareil de stimulation nerveuse transcutanée Menstrual Relax, innovant, est un appareil TENS auto-adhésif doté d'une fonction chauffante permettant de soulager les douleurs causées par les crampes menstruelles et l'endométriose. Grâce à la technologie TENS intégrée, l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax permet de traiter les douleurs de manière très précise. L'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax dispose au total de 15 niveaux d'intensité.
Afin de soulager les douleurs de manière encore plus agréable, l'appareil permet également d'ajouter une chaleur bienfaisante. Fabriqué en silicone de qualité médicale et doté d'un design élégant, l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax est extrêmement fin et flexible et s'adapte parfaitement à la zone du corps à traiter. Le circuit intégré de haute technologie assure des traitements à haute efficacité énergétique de 20 minutes chacun (jusqu'à 6 traitements par charge).
L'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax, une méthode antidouleur sûre et efficace, offre à l'utilisatrice une toute nouvelle expérience dans le traitement des douleurs abdominales.

Qu'est-ce que la TENS et à quoi sert-elle ?

La TENS, ou stimulation nerveuse électrique transcutanée, désigne l'excitation électrique des nerfs à travers la peau. La TENS a été testée cliniquement et reconnue comme une méthode efficace, non médicamenteuse et sans effets secondaires lorsqu'elle est utilisée correctement pour traiter les douleurs d'origines diverses, ainsi que pour l'autotraitement simple. L'effet d'atténuation ou de répression de la douleur est obtenu, entre autres, en inhibant la transmission de la douleur dans les fibres nerveuses et en augmentant la sécrétion d'endorphines par l'organisme, qui réduisent la sensation de douleur par leur action sur le système nerveux central. Cette méthode est scientifiquement étayée et médicalement reconnue.
C'est à votre médecin traitant de déterminer chaque cas clinique pour lequel l'utilisation de la SNET est indiquée. Il vous fournira également des informations sur les avantages d'un traitement autonome par TENS. La TENS a été testée cliniquement et approuvée pour le traitement des crampes menstruelles et pour le soulagement des douleurs causées par l'endométriose.
Les appareils TENS fonctionnent en transmettant du courant à travers la peau. Les électrodes en gel servent de moyen de transmission et s'usent naturellement. Si les électrodes en gel ne permettent plus un contact suffisant, l'appareil Menstrual Relax n'adhère plus entièrement à la peau et doit être remplacé. Dans le cas contraire, l'augmentation partielle de l'intensité du courant peut provoquer des irritations cutanées.

1. Contenu

Vérifiez si l'emballage carton extérieur du kit est intact et si tous les éléments
sont inclus. Avant utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que l'emballage a bien été entièrement retiré. En cas de doute, ne l'utilisez pas et contactez votre revendeur ou le service client indiqué.
1 appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax

2 électrodes autocollantes en gel
1 câble USB-C
1 mode d'emploi

2. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont utilisés dans le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

Pb Cd Hg	Élimination conformément à la directive européenne DEEE (déchets d'équipements électriques et électroniques) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques **AVERTISSEMENT**
⚠	Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé **ATTENTION** Des valeurs de sortie supérieures à 10 mA peuvent être émises par l'appareil toutes les 5 secondes.
⚠	**Remarque** Indication d'informations importantes
ⓘ	Fabricant
🏭	
🚶	Appareil de type BF
🛇	Ne pas utiliser en présence d'appareils électriques implantés (par exemple, stimulateurs cardiaques)
🛇	Ne pas utiliser à proximité du cœur
CE 0483	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
IP 22	Appareil protégé contre les corps solides ≥ 12,5 mm et contre les chutes de gouttes d'eau en biais
⌛	Date de péremption
📖	Consulter le mode d'emploi
Stockage	Température et taux d'humidité de stockage admissibles
Fonctionnement	Température et taux d'humidité d'utilisation admissibles Séparer les composants d'emballage et les éliminer
♻	conformément aux prescriptions communales. Étiquette d'identification du matériau d'emballage.
B A	A = Abréviation du matériau, B = Référence du matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton Séparer le produit et les composants de l'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
♻	Symbole de l'importateur
🌐	

3. Utilisation conforme aux recommandations

Utilisez l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax exclusivement :

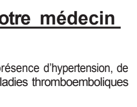
- Sur un être humain.
- Pour un usage personnel.
- Aux fins pour lesquelles il a été conçu et de la manière indiquée dans ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse.
- À usage externe uniquement.
- Conçu pour un usage privé et domestique.
- Avec les accessoires fournis et de rechange d'origine ; dans le cas contraire, la garantie est annulée. Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

4. Consignes d'avertissement et de mise en garde

⚠ AVERTISSEMENT

L'utilisation de l'appareil ne remplace pas une consultation et un traitement médicaux. C'est pourquoi, en cas de douleur ou de maladie, quelle qu'elle soit, veuillez toujours consulter d'abord votre médecin !
Pour éviter de nuire à votre santé, n'utilisez PAS l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax dans les cas suivants :

- Présence d'appareils électriques implantés (par exemple, des stimulateurs cardiaques).
- Présence d'implants métalliques (par exemple, un stérilet en cuivre).
- Chez les porteurs de pompe à insuline ;
- En cas de forte fièvre (par ex. > 39 °C) ;
- En cas de troubles du rythme cardiaque connus ou aigus et d'autres troubles de la conduction et de l'excitation cardiaques.
- En cas de crises (par exemple, d'épilepsie) ;
- Pendant la grossesse ;
- En cas de cancer ;
- Après une opération, lorsque de fortes contractions musculaires peuvent perturber le processus de guérison ;
- À proximité du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent être utilisées à aucun endroit du torse (délimité par les côtes et le sternum), en particulier sur les deux grands muscles pectoraux. Cela risque d'augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et de provoquer
  un arrêt cardiaque.



- Sur le crâne, au niveau de la bouche, de la gorge ou du larynx.
- Au niveau du cou/de la carotide.
- Dans la zone des parties génitales.
- Sur une peau atteinte d'une maladie chronique ou aiguë (blessée ou enflammée) (par exemple, en cas d'inflammations douloureuses et indolores, de rougeurs, d'éruptions cutanées (par exemple, allergies), de brûlures, de contusions, de gonflements ou de blessures ouvertes ou en cours de guérison, de cicatrices d'opération en cours de cicatrisation).
- Dans des environnements très humides, par exemple dans la salle de bain ou lors d'un bain ou d'une douche.
- Après avoir consommé de l'alcool.
- En cas de connexion simultanée à un appareil chirurgical à haute fréquence.
- En cas de maladie gastro-intestinale aiguë ou chronique.

⚠ AVERTISSEMENT

Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin traitant en cas de :

- Maladies aiguës, en particulier en cas de suspicion ou de présence d'hypertension, de troubles de la coagulation sanguine, de prédisposition aux maladies thromboemboliques ainsi qu'en cas de néoplasmes malins.
- Toutes les maladies de la peau ou plaies ouvertes.
- Douleurs chroniques inexpliquées, quelle que soit la partie du corps touchée.
- Diabète.
- Troubles de la sensibilité avec diminution de la sensation de douleur (par exemple, troubles du métabolisme).
- Traitements médicaux menés en parallèle.
- Troubles survenus à la suite du traitement par stimulation.
- Irritations cutanées persistantes dues à une stimulation prolongée au même emplacement des électrodes.

⚠ AVERTISSEMENT

- Gardez l'appareil hors de portée des enfants afin d'éviter tout danger éventuel.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans ainsi que par les personnes souffrant d'un handicap physique, sensoriel ou mental et par celles ayant peu de connaissances ou d'expérience, à condition qu'elles soient surveillés, sachent s'en servir en toute sécurité et en comprennent les risques. Les enfants ne doivent pas jouer avec cet appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou si vous ressentez un malaise ou des douleurs, cessez immédiatement de l'utiliser.
- Éteignez l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax avant de le poser ou de le retirer.
- Ne modifiez en aucun cas l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax (par exemple, en le coupant). Cela pourrait entraîner une augmentation de l'intensité du courant et présenter un danger.
- Pendant les premières minutes, utilisez l'appareil en position assise ou allongée afin de ne pas risquer inutilement de vous blesser en raison d'un malaise vagal (sensation de faiblesse), ce qui arrive rarement. En cas de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'appareil et surélevez les jambes (pendant 5 à 10 minutes).
- N'utilisez pas l'appareil Menstrual Relax pendant votre sommeil, lorsque vous conduisez un véhicule ou utilisez des machines.
- N'utilisez pas l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax pendant des activités au cours desquelles une réaction imprévisible (par exemple, une contraction musculaire accrue malgré une faible intensité) peut être dangereuse.
- N'utilisez pas l'appareil en même temps que d'autres appareils envoyant des impulsions électriques à votre corps.
- La température réelle de l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax peut varier en fonction de l'état de la peau, de l'âge, de la zone du corps douloureuse, etc.
- Si la chaleur vous semble trop intense, arrêtez immédiatement le traitement. Vous pouvez poursuivre le traitement TENS sans la fonction de chaleur.
- Attendez au moins une heure après un repas avant de commencer à utiliser l'appareil Menstrual Relax.
- N'utilisez pas l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax sur une peau mouillée, car cela limiterait l'adhérence des électrodes en gel.
- Assurez-vous qu'aucun objet métallique, tel que des boucles de ceinture ou des colliers, ne puisse entrer en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou des piercings dans la zone d'utilisation (par exemple, un piercing au nombril), vous devez les retirer avant d'utiliser l'appareil, car ils pourraient provoquer des brûlures locales.
- Il n'est pas recommandé d'appliquer au préalable des crèmes grasses ou des pommades sur la peau.
- N'utilisez aucun adhésif, bandage ou autre produit que les électrodes en gel prévues à cet effet pour placer l'appareil Menstrual Relax sur votre peau. Dans le cas contraire, une adhérence non uniforme des électrodes en gel peut provoquer des lésions cutanées.

⚠ AVERTISSEMENT

Remarques concernant les piles

- Si du liquide provenant de la pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée à l'eau et consultez un médecin.
- Risque d'ingestion ! Les jeunes enfants pourraient avaler les piles et s'étouffer. Veuillez donc garder les piles hors de portée des jeunes enfants.
- Si une batterie a fui, enfilez des gants de protection pour saisir l'appareil.
- Protégez les piles d'une chaleur excessive.
- Risque d'explosion ! Ne jetez pas les batteries au feu.
- Ne démontez pas, n'ouvrez pas et ne cassez pas les batteries.
- N'utilisez que le chargeur indiqué dans le mode d'emploi.
- Les batteries doivent être correctement chargées avant utilisation. Pour charger l'appareil, respectez toujours les instructions du fabricant ou les informations contenues dans ce mode d'emploi.
- Avant la première utilisation, chargez complètement la batterie (voir chapitre 6).
- Rechargez complètement la batterie au moins tous les 6 mois pour optimiser sa durée de vie.

⚠ ATTENTION

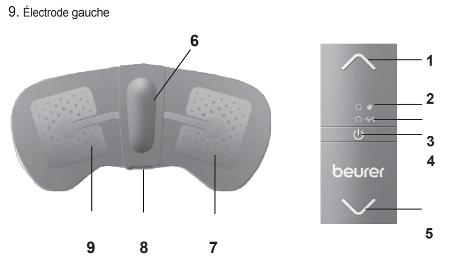
- Veuillez protéger l'appareil contre les chocs.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est visiblement endommagé ou ne fonctionne pas correctement. Si l'une ou l'autre de ces situations se présente, contactez le service client.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées.
- Protégez l'appareil de la poussière, de la saleté et de l'humidité. Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité ou sur d'autres appareils de chauffage (par exemple, sèche-cheveux ou fours) ou à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou à micro-ondes (par exemple, téléphones portables) car

Cela pourrait provoquer des pics de courant désagréables.

- Si l'appareil est endommagé, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué en cas de doute.
- Éteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou présente des défauts de fonctionnement.
- N'essayez en aucun cas d'ouvrir vous-même l'appareil et/ou de le réparer.
- Seul le service client ou un opérateur agréé est habilité à effectuer une réparation. Le non-respect de cette consigne entraînerait l'annulation de la garantie.

5. Description de l'appareil

1. Augmenter l'intensité
2. Voyant LED de chaleur/charge
3. Voyant LED TENS
4. Bouton MARCHE/ARRÊT ⏻
5. Réduire l'intensité
6. Surface chauffante
7. Électrode droite
8. Prise USB-C
9. Électrode gauche

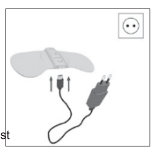


6. Mise en service

Charger la batterie

ⓘ Remarque

Avant de mettre l'appareil Menstrual Relax en service pour la première fois, vous devez le charger pendant au moins 2 heures. Pour ce faire, procédez comme suit :

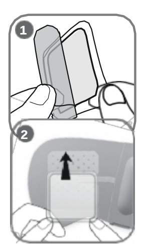


1. Ouvrez le cache du port USB-C sur l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax.
2. Branchez le câble de charge USB-C fourni à un adaptateur secteur USB (sortie : max. 5 V/2 A, non fourni) et à l'appareil Menstrual Relax.
3. Branchez ensuite l'adaptateur secteur sur une prise de courant adaptée.
4. Le voyant LED de charge clignote en vert pendant la charge. Dès que l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax
   est complètement chargé, le voyant LED de charge rest

ⓘ Remarque

Il n'est pas possible d'utiliser l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax pendant qu'il se charge.

Placer les électrodes en gel



1. Retirez soigneusement l'un des films de protection.
2. Placez délicatement l'électrode en gel sur l'appareil Menstrual Relax et retirez avec précaution le film de protection restant. Assurez-vous que le bord de l'électrode en gel ne dépasse pas de l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax. Placez une électrode en gel sur chaque électrode.

⚠ AVERTISSEMENT

Retirez le film de protection lentement et avec précaution. Assurez-vous que les électrodes autocollantes en gel ne soient pas endommagées, car les dommages ou les irrégularités du film pourraient entraîner des irritations de la peau.

7. Utilisation

Commencer à utiliser l' ⓘ

Remarque

L'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax dispose de différents niveaux
une température pouvant atteindre 43 °C et 15 niveaux d'intensité pour l'utilisation de la TENS. Au début, nous vous recommandons de commencer par un faible niveau d'intensité afin de vous habituer à l'appareil. L'appareil Menstrual Relax est équipé d'une fonction d'arrêt automatique. Il s'éteint automatiquement après 20 minutes d'utilisation.

1. Placez l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax sur le bas du ventre.
2. Pour allumer les électrodes, maintenez brièvement enfoncée la touche MARCHE/ARRÊT⏻. Le voyant LED de chaleur clignote en vert et l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax commence à chauffer. Si le voyant LED de chaleur clignote en orange, rechargez l'appareil Menstrual Relax comme décrit dans le chapitre « Recharger la batterie ».
3. Pour activer la stimulation électrique nerveuse (TENS), appuyez brièvement sur la
   Appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT⏻ . Le voyant LED TENS clignote. Pour démarrer la stimulation, appuyez une fois sur la touche ˄. L'intensité la plus faible est désormais activée.
4. Si vous souhaitez utiliser la fonction TENS sans la fonction de chaleur, appuyez à nouveau sur la touche MARCHE/ARRÊT⏻ . Seul le voyant
   LED TENS clignote alors et vous pouvez commencer la stimulation en appuyant sur la touche ˄.
5. À l'aide des touches ˄/˅, sélectionnez le niveau d'intensité souhaité.
6. Pour éteindre l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax, maintenez la touche MARCHE/ARRÊT⏻ enfoncée pendant 3 secondes. Le voyant LED de chaleur et le voyant LED TENS s'éteignent.
7. Après utilisation, retirez avec précaution l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax de votre bas-ventre. Pour protéger les électrodes en gel, replacez-les sur leurs films protecteurs.

⚠ AVERTISSEMENT

Assurez-vous que l'unité de commande est facilement accessible pendant le traitement afin de pouvoir interrompre rapidement un traitement désagréable.

Conseils d'utilisation

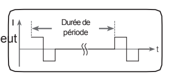
- Éteignez l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax avant de le retirer.
- Faites une pause d'au moins 30 minutes entre deux utilisations.
- Vous pouvez utiliser l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax tant que l'application reste agréable. Lorsque vous trouvez qu'elle commence à être désagréable, arrêtez l'application.
- L'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax est équipé d'une fonction qui détecte si l'appareil est en contact avec le corps. Si le contact n'est pas suffisant, l'appareil émet un bip et s'éteint automatiquement. Si l'appareil est en contact avec le corps et qu'il continue d'émettre des bips, nettoyez les électrodes en gel et redémarrez l'appareil. En cas de bip continu, remplacez les électrodes en gel.
- Si l'adhérence des électrodes en gel diminue, remplacez-les immédiatement. N'utilisez à nouveau l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax qu'une fois les électrodes en gel remplacées. Dans le cas contraire, une adhérence inégale des électrodes en gel peut provoquer des lésions cutanées.
- Si vous ressentez des picotements désagréables, éteignez l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax et déplacez-le légèrement.
- Si vous remarquez que vos règles sont nettement plus abondantes lorsque vous utilisez l'appareil Menstrual Relax, cessez l'application.

Programme

Cycle	1	2	3
Largeur d'impulsion	100 µs	250 µs	75 µs
Fréquence d'impulsion	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Durée du cycle	120 s	120 s	160 s

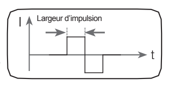
Fréquence d'impulsion

La fréquence indique le nombre d'impulsions
par seconde, l'indication se fait en Hz (Hertz). Elle peut être calculée en inversant
de la durée de la période.



Largeur d'impulsion

Elle indique la durée de chaque impulsion en microsecondes. La largeur d'impulsion détermine notamment la profondeur de pénétration du courant, sachant qu'une masse musculaire plus importante nécessite une largeur d'impulsion plus grande.



8. Nettoyage et entretien

⚠ AVERTISSEMENT

- Après utilisation, nettoyez l'appareil avec un chiffon doux légèrement humidifié. En cas de salissures plus importantes, vous pouvez également humidifier légèrement le chiffon avec de la lessive.
- Veillez à ce que l'eau ne s'infiltre pas à l'intérieur. Dans ce cas, n'utilisez à nouveau l'appareil que lorsqu'il est complètement sec.
- Pour que les électrodes autocollantes adhèrent le plus longtemps possible, nettoyez-les soigneusement avec un chiffon humide non pelucheux.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergent chimique ou abrasif.

9. Accessoires et pièces de rechange

Pour commander des accessoires et des pièces de rechange, rendez-vous sur le site www.beurer.com ou contactez le service après-vente compétent dans votre pays (voir la liste des adresses du service après-vente). Les accessoires et les pièces de rechange sont disponibles dans le commerce.

Désignation	Numéro d'article ou référence
1 kit de films-gel autocollants	648.49

10. Que faire en cas de problèmes ?

Problème	Cause possible	Solution
L'appareil ne s'allume pas lorsque le bouton MARCHE/ARRÊT est actionné.	La batterie est peut-être déchargée.	Chargez complètement la batterie. Si l'appareil ne s'allume toujours pas, contactez le service client.
Les électrodes de l'appareil ne tiennent pas sur le corps.	Les électrodes en gel sont peut-être sales ou usées. La zone à traiter n'est peut-être pas suffisamment propre.	Nettoyez la surface des électrodes en gel à l'aide d'un chiffon humide non pelucheux. Si les électrodes en gel n'adhèrent toujours pas, les remplacer. Avant chaque utilisation, nettoyer la peau. Ne pas utiliser de pommades ni d'huiles de soin avant le traitement. Le rasage peut améliorer l'adhérence des trodes en gel.
Aucune stimulation n'est ressentie.	Les électrodes en gel sont peut-être sales ou usées. Il est peut-être nécessaire de recharger la batterie.	S'assurer que les électrodes en gel sont bien en contact avec la zone à traiter. La batterie est presque vide. La recharger complètement tement.
Vous ressentez une sensation désagréable au niveau des électrodes en gel.	Les électrodes en gel sont usées. Elles ne garantissent plus une répartition uniforme du courant sur toute la surface et peuvent provoquer des irrita-cutanées.	Remplacez les coussins en gel.
La peau est rouge dans la zone de traitement.	Si la rougeur sous l'électrode en gel disparaît rapidement, il n'y a aucun danger, cette rougeur étant due à une augmentation de la circulation sanguine locale, stimulée par la TENS ou par la chaleur.	Interrompez immédiatement le traitement et attendez que la peau ait retrouvé son état normal. Si l'irritation persiste et provoque des démangeaisons ou une inflammation, consultez votre médecin avant toute nouvelle utilisation. Il se peut qu'il s'agisse d'une allergie à la surface adhésive.
La peau sous la surface chauffante devient rouge.	Une rougeur sous la surface chauffante de l'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax peut s'expliquer par la forte stimulation de la circulation sanguine dans les tissus chauffés.	L'état de la peau devrait revenir à la normale peu après la fin du traitement. Si, toutefois, la rougeur persiste et provoque des démangeaisons ou une inflammation, consultez votre médecin avant toute nouvelle utilisation de la fonction de chaleur.
L'appareil de soulagement menstruel Menstrual Relax devient trop chaud.		Appuyez sur la touche MARCHE/ARRÊT pour désactiver la fonction de chaleur et n'utilisez que la fonction TENS.

⏻

11. Élimination

Les piles usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage, ou bien déposées chez un revendeur d'appareils électriques.
L'élimination des piles est une obligation légale qui vous incombe. Ces pictogrammes figurent sur les piles contenant des substances nocives :
Pb = pile contenant du plomb, Cd =
pile contenant du cadmium, Hg = pile
contenant du mercure.

Pb Cd Hg

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de
service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne – DEEE (Déchets d'équipements électriques et électroniques) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

12. Caractéristiques techniques

Type	EM 50
Courbe de sortie	Impulsions rectangulaires biphasiques
Durée d'impulsion	75 – 250 µs
Fréquence des impulsions	8 – 100 Hz
Tension de sortie	Max. 80 Vpp (à 1 000 Ω)
Niveaux de chaleur	1 (jusqu'à 43 °C)
Courant de sortie	Max. 80 mA (à 1 000 Ω)
Alimentation électrique	Batterie lithium-polymère, 320 mAh
Durée d'utilisation	L'appareil s'éteint automatiquement au bout de 20 minutes
Intensité	réglable de 0 à 15
Conditions d'utilisation	5 °C à 40 °C (41 °F à 104 °F) avec une humidité relative de l'air comprise entre 15 et 90 %
Conditions de conservation	0 °C à 40 °C (32 °F à 104 °F) avec une humidité relative de 0 à 90 %
Dimensions	env. 95 x 193 x 15 mm
Poids	47 g

Sous réserve de modifications techniques. Le numéro
de série se trouve sur l'appareil.

Cet appareil est conforme aux normes européennes EN60601-1 et EN60601-1-2 (conformément aux normes EN 55011, CEI 61000-4-2, CEI 61000-4-3,
IEC 61000-4-8) et répond aux exigences de sécurité spécifiques relatives à la compatibilité électromagnétique. Veuillez noter que les appareils de communication RF portables et mobiles sont susceptibles d'influencer le fonctionnement de cet appareil. Pour plus de détails, veuillez contacter le service après-vente à l'adresse indiquée ou vous reporter à la fin du mode d'emploi. L'appareil est conforme aux exigences de la directive européenne 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux, ainsi qu'à la loi sur les dispositifs médicaux.

Pour cet appareil, aucun test fonctionnel ni aucune formation conformément au § 5 de l'ordonnance relative aux exploitants de dispositifs médicaux n'est nécessaire.
Même s'ils ne sont pas obligatoires, des contrôles techniques de sécurité sont effectués conformément à l'article 6 de l'ordonnance relative aux exploitants de dispositifs médicaux.

13. Informations sur la compatibilité électromagnétique

⚠ AVERTISSEMENT

- L'appareil est conçu pour fonctionner dans tous les environnements indiqués dans ce mode d'emploi, y compris dans un environnement domestique.
- En cas d'interférences électromagnétiques, vous risquez de ne pas pouvoir utiliser toutes les fonctions de l'appareil. Vous pouvez alors rencontrer, par exemple, des messages d'erreur ou une panne de l'écran/de l'appareil.
- Évitez d'utiliser cet appareil à proximité immédiate d'autres appareils ou en l'empilant sur d'autres appareils, car cela peut entraîner des dysfonctionnements. S'il n'est pas possible d'éviter ce type de situation, il convient alors de surveiller cet appareil et les autres appareils afin de s'assurer qu'ils fonctionnent correctement.
- L'utilisation d'accessoires autres que ceux spécifiés ou fournis par le fabricant de cet appareil peut entraîner une augmentation des perturbations électromagnétiques ou une diminution de l'immunité électromagnétique de l'appareil, et donc provoquer des dysfonctionnements.
- Les appareils de communication RF portables (y compris leurs accessoires, tels que le câble d'antenne et les antennes externes) ne doivent pas être utilisés à une distance inférieure à 30 cm de cet appareil, de son alimentation et de son câble de raccordement. Le non-respect de cette consigne peut entraîner une réduction des performances de l'appareil.
- Le non-respect de cette consigne peut entraîner une réduction des performances de l'appareil.

14. Garantie/maintenance

Pour plus d'informations sur la garantie et les conditions de garantie, consultez la fiche de garantie fournie.

Sous réserve d'erreurs et de modifications beurer Woman's Life

EM 50
Menstrual Relax

CE 0483

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Allemagne
www.beurer.com, www.beurer-gesundheitsratgeber.com, www.beurer-healthguide.com
Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way WA3 2SH
Golborne, Royaume-Uni

ESPAÑOL

Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi, le conserver pour référence future, le mettre à la disposition des autres utilisateurs et respecter les instructions.

Informations générales

Chère cliente :

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un produit de notre gamme. Notre nom est synonyme de produits de haute qualité éprouvée dans les domaines de l'application de chaleur, du poids, de la pression artérielle, de la température corporelle, du pouls, des soins doux, du massage, de la beauté, des bébés et de l'air.

Cordialement,
L'équipe Beurer

Qu'est-ce que l'EM 50 Menstrual Relax ?

De nombreuses femmes souffrent de douleurs abdominales spasmodiques ou de douleurs menstruelles intenses avant et pendant leurs règles. De plus, beaucoup souffrent de maladies telles que l'endométriose, qui provoquent des douleurs dans le bas-ventre. La douleur est souvent si intense que les femmes aspirent à un soulagement immédiat. Le Menstrual Relax, un appareil innovant, est un dispositif TENS auto-adhésif doté d'une fonction chauffante destiné à soulager les douleurs menstruelles et celles causées par l'endométriose. Grâce à la technologie TENS qu'il intègre, le Menstrual Relax permet de traiter la douleur exactement là où elle se manifeste. Le Menstrual Relax dispose d'un total de 15 niveaux d'intensité.

Pour renforcer la sensation de soulagement des douleurs, il offre également la possibilité d'appliquer une chaleur agréable. Fabriqué en silicone de qualité médicale et doté d'un design élégant, il est extrêmement fin et souple, et s'adapte parfaitement à la zone du corps à traiter. Son circuit de haute technologie garantit des traitements de 20 minutes avec une grande efficacité énergétique (jusqu'à 6 traitements par charge de batterie).

Le Menstrual Relax est une méthode analgésique sûre et simple qui offre à l'utilisatrice une expérience totalement nouvelle dans le traitement des douleurs abdominales.

Qu'est-ce que la TENS et à quoi sert-elle ?

La TENS, ou électrostimulation nerveuse transcutanée, désigne la stimulation électrique des nerfs à travers la peau. La TENS est une méthode cliniquement éprouvée, efficace, non médicamenteuse, sans effets secondaires si elle est utilisée correctement, autorisée pour le traitement de douleurs d'origines diverses et, par conséquent, également adaptée à l'autotraitement. L'effet de soulagement ou d'élimination de la douleur est obtenu, entre autres, grâce à la suppression de la transmission de la douleur par les fibres nerveuses et à l'augmentation de la sécrétion d'endorphines naturelles par l'organisme, qui atténuent la sensation de douleur grâce à leur effet sur le système nerveux central. La méthode est scientifiquement prouvée et dispose d'un certificat sanitaire.

Votre médecin doit vous expliquer dans quels cas cliniques l'utilisation de la TENS est indiquée et vous montrer comment réaliser vous-même le traitement par TENS. L'utilisation de la TENS a été cliniquement testée et approuvée pour soulager les douleurs menstruelles et celles causées par l'endométriose.

Les appareils TENS fonctionnent en appliquant un courant sur la peau. Les électrodes en gel, qui sont soumises à une usure naturelle, servent de moyen de transmission. Si le contact via les électrodes en gel n'est plus suffisant et que le Menstrual Relax n'adhère plus sur toute sa surface à la peau, il doit être remplacé. Dans le cas contraire, l'augmentation partielle de l'intensité du courant peut provoquer des irritations cutanées.

1. Articles fournis

Vérifiez que l'emballage des articles fournis est intact
et que son contenu soit complet. Avant d'utiliser l'appareil, vous devez vous assurer que ni celui-ci ni ses accessoires ne présentent de dommages visibles et que le matériel d'emballage correspondant a été retiré. En cas de doute, ne l'utilisez pas et contactez votre revendeur ou le service clientèle indiqué.

1 Menstrual Relax
2 patchs auto-adhésifs au gel 1 câble
USB-C
Ce mode d'emploi

2. Explication des symboles

Les symboles suivants sont utilisés sur l'appareil, dans le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

Pb Cd Hg	Élimination conformément à la directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE)
⚠	**AVERTISSEMENT** Avertissement concernant le risque de blessures ou d'autres dangers pour la santé **ATTENTION**
⚠	L'appareil peut émettre des valeurs de sortie efficaces supérieures à 10 mA, calculées en moyenne sur des intervalles de 5 secondes. **Remarque** Remarque importante
ⓘ	Fabricant
	Dispositif de type BF
	Ne pas utiliser en présence de dispositifs électriques implantés (tels que des stimulateurs cardiaques)
	Ne pas utiliser à proximité du cœur
CE 0483	Ce produit est conforme aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
IP 22	Appareil protégé contre les corps étrangers ≥ 12,5 mm et contre les projections d'eau obliques
	Date d'expiration
	Lisez le mode d'emploi
Stockage	Température et humidité de stockage admissibles
Fonctionnement	Température et humidité de fonctionnement admissibles Séparez les composants de l'emballage et éliminez-les conformément aux dispositions municipales.
	Étiquetage permettant d'identifier le matériau d'emballage. A = abréviation du matériau, B = numéro du matériau : 1-7 = plastiques, 20-22 = papier et carton
B A	Séparez le produit et les composants de l'emballage et éliminez-les conformément aux dispositions municipales.
	Symbole de l'importateur

3. Utilisation correcte

Utilisez le Menstrual Relax uniquement :

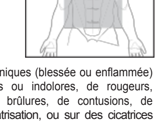
- Sur des personnes.
- Pour votre usage personnel.
- Pour l'usage auquel il est destiné et de la manière indiquée dans ce mode d'emploi. Toute utilisation inappropriée peut être dangereuse.
- En usage externe.
- À usage domestique et privé.
- Avec les accessoires d'origine fournis ou ceux vendus en après-vente ; dans le cas contraire, la garantie sera annulée. Par conséquent, le fabricant décline toute responsabilité en cas de dommages résultant d'une utilisation inappropriée ou incorrecte.

4. Consignes de sécurité et avertissements

⚠ AVERTISSEMENT

L'utilisation de l'appareil ne dispense pas de consulter un médecin ni de suivre le traitement qu'il a prescrit. Par conséquent, toute douleur ou maladie doit d'abord faire l'objet d'une consultation médicale.
Pour éviter tout risque pour la santé, N'UTILISEZ PAS le Menstrual Relax dans les cas suivants :

- Si vous portez des implants électriques (comme un stimulateur cardiaque).
- Si vous avez des implants métalliques (tels que des stents en cuivre).
- Si vous portez une pompe à insuline.
- Si vous avez une forte fièvre (par exemple, > 39 °C).
- Si vous souffrez de troubles du rythme cardiaque connus ou aigus et d'autres problèmes de génération et de transmission des impulsions cardiaques.
- Si vous souffrez de crises (par exemple, d'épilepsie).
- Si vous êtes enceinte.
- Si vous souffrez d'un cancer.
- Après avoir subi des opérations dont le processus de récupération pourrait être compromis par de fortes contractions musculaires.
- Près du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent pas être placées sur la partie antérieure de la cage thoracique (là où se trouvent les côtes et le sternum) et, en particulier, elles ne doivent pas être placées sur les deux grands muscles pectoraux. Cela peut augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et provoquer un arrêt cardiaque.
- Au niveau du crâne, de la bouche, du pharynx et du larynx.
- Au niveau du cou/de la carotide.
- Au niveau des parties génitales.
- Sur une peau présentant des affections aiguës ou chroniques (blessée ou enflammée) (par exemple, en cas d'inflammations douloureuses ou indolores, de rougeurs, d'éruptions cutanées [telles que des allergies], de brûlures, de contusions, de gonflements, de plaies ouvertes ou en cours de cicatrisation, ou sur des cicatrices postopératoires en phase de cicatrisation).
- Dans des environnements très humides, comme la salle de bain, ou pendant le bain ou la douche.
- Après avoir consommé de l'alcool.
- Si l'appareil est connecté simultanément à un équipement chirurgical à haute fréquence.
- En cas de maladies aiguës ou chroniques du tractus gastro-intestinal.



⚠ AVERTISSEMENT

Consultez votre médecin avant d'utiliser l'appareil en cas de :

- Si vous souffrez ou pensez souffrir de maladies graves, en particulier d'hypertension, de troubles de la coagulation, d'une prédisposition aux maladies thromboemboliques et de tumeurs malignes.
- Si vous souffrez d'une affection cutanée ou de plaies ouvertes.
- Souffrez de douleurs chroniques d'origine inconnue, quelle que soit la partie du corps touchée.
- Diabète.
- Si vous souffrez d'un trouble de la sensibilité avec une diminution de la sensation de douleur (par exemple, troubles métaboliques).
- Suivre simultanément d'autres traitements médicaux.
- Le traitement par stimulation peut provoquer des gênes.
- Des irritations cutanées persistantes peuvent apparaître après une stimulation prolongée au même endroit où sont placés les électrodes.

⚠ AVERTISSEMENT

- Gardez l'appareil hors de portée des enfants afin d'éviter tout danger.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de plus de 8 ans, ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou disposant de peu d'expérience ou de connaissances, à condition qu'elles soient surveillées ou qu'on leur explique comment l'utiliser en toute sécurité et qu'elles comprennent les dangers que cela comporte. Les enfants ne doivent jamais jouer avec l'appareil. Les tâches de nettoyage et d'entretien courant ne doivent pas être effectuées par des enfants sans surveillance.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou provoque une gêne ou une douleur, cessez immédiatement de l'utiliser.
- Éteignez le Menstrual Relax avant de le mettre en place ou de le retirer.
- Ne modifiez en aucun cas le Menstrual Relax (par exemple en le coupant). Cela entraînerait une augmentation de l'intensité du courant et pourrait s'avérer dangereux.
- Pendant les premières minutes d'utilisation, restez assise ou allongée afin d'éviter tout risque inutile de blessure dans le cas très rare d'une réaction vagale (sensation de faiblesse). Si vous commencez à ressentir une faiblesse, éteignez immédiatement l'appareil et surélevez vos jambes (pendant environ 5 à 10 minutes).
- N'utilisez pas le Menstrual Relax pendant que vous dormez, conduisez ou utilisez des machines.
- Ne l'utilisez pas lorsque vous pratiquez des activités pour lesquelles une réaction imprévue (telle que de fortes contractions musculaires malgré la faible intensité) pourrait être dangereuse.
- N'utilisez pas cet appareil en même temps que d'autres dispositifs émettant des impulsions électriques vers votre corps.
- La température effective du Menstrual Relax peut varier en fonction de l'état de la peau, de l'âge, de la zone où la douleur est localisée, etc.
- Si vous trouvez que la chaleur est trop intense, interrompez immédiatement le traitement. Vous pouvez poursuivre le traitement TENS sans la fonction chaleur.
- Attendez au moins une heure après avoir mangé avant de commencer à utiliser le Menstrual Relax.
- Ne l'utilisez pas sur une peau humide, car cela réduit l'adhérence des coussinets en gel.
- Veillez à ce qu'aucun objet métallique, tel que la boucle d'une ceinture ou un collier, n'entre en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou des piercings (par exemple, un piercing au nombril) dans la zone d'application, vous devez les retirer avant d'utiliser l'appareil, car ils pourraient provoquer des brûlures localisées.
- Il est déconseillé d'appliquer au préalable des crèmes ou des pommades grasses.
- N'utilisez pas de ruban adhésif, de bandages ou d'autres éléments que les coussinets en gel prévus pour fixer le Menstrual Relax sur la peau. Dans le cas contraire, l'adhérence irrégulière des coussinets en gel pourrait provoquer des lésions cutanées.

⚠ AVERTISSEMENT

Consignes relatives à la manipulation des piles

- Si le liquide d'une pile entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée à l'eau et consultez un médecin.
- Risque d'étouffement ! Les jeunes enfants pourraient avaler les piles et s'étouffer. Conservez les piles hors de portée des enfants !
- Si du liquide s'écoule d'une batterie, mettez des gants de protection avant de toucher l'appareil.
- Protégez les piles de toute chaleur excessive.
- Risque d'explosion ! Ne jetez pas les piles au feu.
- Ne démontez pas, n'ouvrez pas et ne broyez pas les piles.
- Utilisez uniquement les chargeurs indiqués dans le mode d'emploi.
- Les batteries doivent être correctement chargées avant utilisation. Pour une charge correcte, respectez à tout moment les indications du fabricant ou celles de ce mode d'emploi.
- Chargez complètement la batterie avant la première mise en service (voir chapitre 6).
- Rechargez complètement la batterie au moins tous les 6 mois afin de prolonger sa durée de vie autant que possible.

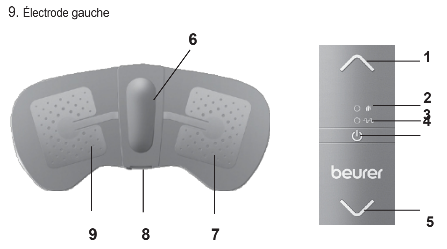
⚠ ATTENTION

- Protégez l'appareil contre les chocs violents.
- N'utilisez pas l'appareil si vous constatez qu'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement. Dans ce cas, contactez le service clientèle.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ni à des températures élevées.
- Protégez l'appareil de la poussière, de la saleté et de l'humidité. Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou dans tout autre liquide.
- N'utilisez pas cet appareil à proximité d'autres appareils générant de la chaleur, tels que des sèche-linge ou des fours, ni à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou à micro-ondes (comme les téléphones portables), car cela pourrait provoquer des pics de courant indésirables.
- En cas de doute, n'utilisez pas cet appareil s'il est endommagé et contactez votre revendeur ou le service clientèle indiqué.
- Éteignez immédiatement l'appareil s'il est défectueux ou en cas de dysfonctionnement.
- N'essayez en aucun cas d'ouvrir et/ou de réparer l'appareil.
- Les réparations ne doivent être effectuées que par le service après-vente ou par des revendeurs agréés. Le non-respect de cette disposition entraîne l'annulation de la garantie.

5. Description de l'appareil

1. Augmenter l'intensité
2. LED de chaleur/indicateur de charge de la batterie
3. LED TENS
4. Bouton marche/arrêt ⏻
5. Réduire l'intensité
6. Surface chauffante

7. Electrodo droit
8. Prise USB C
9. Électrode gauche



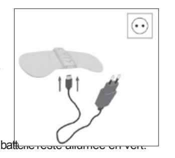
6. Mise en service

Charger la batterie

ⓘ Remarque

Avant d'utiliser le Menstrual Relax pour la première fois, vous devez le charger pendant au moins 2 heures. Pour ce faire, procédez comme suit :

1. Ouvrez le cache du port USB-C du Menstrual Relax.
2. Connectez le câble de charge USB-C fourni à un adaptateur secteur USB (sortie : max. 5 V/2 A, non inclus dans la livraison) et au Menstrual Relax.
3. Branchez ensuite l'adaptateur secteur à une prise de courant appropriée.
4. Pendant le chargement, la LED indiquant l'état de charge de la batterie clignote en vert. Dès que le Menstrual Relax est complètement chargé, la LED indiquant la charge de la batterie reste allumée en vert.



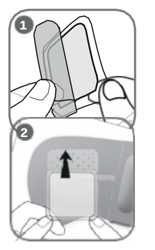
ⓘ Remarque

Le Menstrual Relax ne peut pas être utilisé pendant qu'il est en charge.

Veillez à ce que la peau n'entre pas en contact avec les électrodes pendant le processus de charge.

Mise en place des coussinets de gel

1. Retirez délicatement l'un des films protecteurs.
2. Placez délicatement la pastille de gel dans le Menstrual Relax et retirez avec précaution la deuxième feuille de protection. Assurez-vous que le bord des pastilles de gel ne dépasse pas du Menstrual Relax. Placez une pastille de gel sur chaque électrode.



⚠ AVERTISSEMENT

Retirez la feuille de protection en tirant lentement et avec précaution. Assurez-vous que les coussinets de gel auto-adhésifs ne sont pas endommagés, car des dommages ou des irrégularités sur la feuille pourraient provoquer des irritations cutanées.

7. Utilisation

Commencer l'utilisation

ⓘ Remarque

Le Menstrual Relax offre un niveau de chaleur pouvant atteindre une température maximale de 43 °C, ainsi que 15 niveaux d'intensité pour l'utilisation de la TENS. Nous vous recommandons de commencer par un niveau d'intensité faible jusqu'à ce que vous vous soyez habituée à l'appareil. Le Menstrual Relax est équipé d'un mécanisme d'arrêt automatique. Il s'éteint automatiquement après 20 minutes d'utilisation.

1. Appliquez le Menstrual Relax sur le bas de votre ventre.
2. Pour activer le coussin, appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt⏻ . La LED de chaleur clignote en vert et le Menstrual Relax commence à chauffer. Si la LED de chaleur clignote en orange, rechargez le Menstrual Relax comme décrit dans le chapitre « Recharger la batterie ».
3. Pour activer également l'électrostimulation nerveuse (TENS), appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt⏻ . La LED TENS clignote. Pour démarrer la stimulation, , appuyez une fois sur la touche ^. L'intensité la plus fai activée l'intensité la plus faible.
4. Si vous souhaitez utiliser la fonction TENS sans la fonction chaleur, appuyez à nouveau sur la touche marche/arrêt⏻ . Seule la LED TENS clignote désormais et vous pouvez démarrer la stimulation en appuyant sur la touche ^.
5. Sélectionnez le niveau d'intensité souhaité à l'aide des touches ˄/˅.
6. Pour éteindre le Menstrual Relax, maintenez la touche marche/arrêt⏻ enfoncée pendant 3 secondes. La LED de chaleur et la LED TENS s'éteignent.
7. Après utilisation, retirez délicatement le Menstrual Relax du bas-ventre. Pour protéger les électrodes en gel, replacez les films protecteurs sur celles-ci.

⚠ AVERTISSEMENT

Veillez à ce que l'unité de commande soit facilement accessible pendant le traitement afin de pouvoir interrompre immédiatement un traitement désagréable.

Mode d'emploi

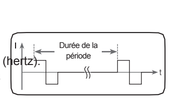
- Éteignez le Menstrual Relax avant de le retirer.
- Faites une pause d'au moins 30 minutes entre chaque utilisation.
- Utilisez le Menstrual Relax aussi souvent que vous le souhaitez. Cessez de l'utiliser dès que ses effets ne vous semblent plus agréables.
- Le Menstrual Relax est équipé d'une fonction « Body Loose » qui détecte si l'appareil est en contact avec le corps. S'il n'y a pas de contact avec le corps, l'appareil émet un bip et s'éteint. Si l'appareil est placé sur le corps mais émet néanmoins un bip, nettoyez les coussinets en gel et réessayez de le mettre en marche. Si le bip persiste, remplacez les coussinets en gel.
- Remplacez-les immédiatement dès que leur adhérence diminue. N'utilisez plus le Menstrual Relax tant que vous n'avez pas remplacé les coussinets en gel. Dans le cas contraire, l'adhérence irrégulière des coussinets en gel pourrait provoquer des lésions cutanées.
- Si vous ressentez des picotements désagréables, éteignez le Menstrual Relax et déplacez-le légèrement.
- Ne l'utilisez pas si vous constatez une augmentation considérable des saignements menstruels pendant son utilisation.

Programmes

Cycle	1	2	3
Largeur d'impulsion	100 µs	250 µs	75 µs
Fréquence de l'impulsion	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Durée du cycle	120 s	120 s	160 s

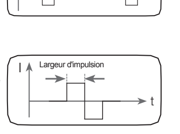
Fréquence d'impulsion

La fréquence indique le nombre d'impulsions individuelles par seconde, et est exprimée en ⌋ Hz (hertz). Elle peut être calculée en inversant la valeur de la période.



Largeur d'impulsion

Exprime la durée de chaque impulsion individuelle en microsecondes. La largeur d'impulsion détermine, entre autres, la profondeur de pénétration du courant, ce qui permet



En règle générale, plus la masse musculaire est importante, plus la largeur de l'impulsion doit être grande.

8. Nettoyage et entretien

⚠ AVERTISSEMENT

- Nettoyez soigneusement l'appareil après utilisation à l'aide d'un chiffon doux légèrement humide. En cas de salissures importantes, vous pouvez également humidifier le chiffon avec de l'eau légèrement savonneuse.
- Veillez à ce qu'aucune eau ne pénètre dans l'appareil. Si cela devait arriver, ne l'utilisez plus tant qu'il n'est pas complètement sec.
- Pour garantir une adhérence aussi durable que possible des électrodes adhésives, nettoyez-les soigneusement avec un chiffon humide non pelucheux.
- N'utilisez pas de nettoyants chimiques ni abrasifs.

9. Accessoires et pièces de rechange

Pour acheter des accessoires et des pièces de rechange, rendez-vous sur www.beurer.com ou contactez le service après-vente de votre pays (indiqué dans la liste des adresses du service après-vente). Les pièces de rechange et les accessoires sont également disponibles dans les magasins spécialisés.

Désignation	Référence ou numéro de commande
1 jeu de coussinets en gel auto-adhésifs	648.49

10. Dépannage

Problème	Cause possible	Solution
L'appareil ne s'allume pas lorsque l'on appuie sur le bouton marche/arrêt.	La batterie est peut-être déchargée.	Rechargez complètement la batterie. Si l'appareil ne s'allume toujours pas , contactez le service client. .
L'appareil ne tient pas bien contre le corps.	Il est possible que les coussinets en gel soient sales ou usés. Il est possible que la zone de peau à traiter ne soit pas suffisamment propre.	Nettoyez la surface adhésive des coussinets en gel à l'aide d'un chiffon humide non pelucheux. Si les coussinets en gel ne collent toujours pas à la peau, vous devrez les remplacer. les remplacer. Nettoyez la peau avant chaque application, mais évitez d'utiliser des produits tels que des baumes ou d'huiles avant le traitement. Un rasage peut contribuer à prolonger la durée de vie des coussinets de gel.
On ne ressent aucune stimulation.	Il est possible que les électrodes en gel soient sales ou usées. Il est possible que la batterie doive être rechargée.	Assurez-vous que les électrodes en gel sont bien en contact avec la zone à traiter. La batterie est presque vide. Rechargez-la complètement.
Une sensation désagréable est ressentie au niveau des coussinets en gel.	Les coussinets en gel sont usés. Ils peuvent provoquer des irritations cutanées car une répartition uniforme du courant sur toute la surface.	Remplacez les coussinets en gel.
La peau rougit au niveau de la zone traitée.	Une rougeur de la peau sous les coussinets en gel qui disparaît rapidement ne présente aucun danger et est dû à l'augmentation de la circulation sanguine stimulée localement par la TENS et la chaleur.	Interrompez immédiatement le traitement et attendez que la peau retrouve son aspect normal. Mais si la rougeur persiste et s'accompagne de démangeaisons ou d'un gonflement, consultez votre médecin avant de poursuivre l'application. La cause soit une allergie à la surface adhésive.
La peau rougit sous la surface chauffante.	La rougeur de la peau sous la surface chauffante du Menstrual Relax est due à la forte stimulation de la circulation sanguine dans les tissus chauffés.	L'état de la peau devrait revenir à la normale quelque temps après le traitement. Mais si la rougeur persiste et s'accompagne de démangeaisons ou d'un gonflement, vous devrez consulter votre médecin avant de continuer à utiliser la fonction chauffante.
Le Menstrual Relax chauffe trop.		Appuyez sur le bouton marche/arrêt ⏻ pour désactiver la fonction de chaleur et n'utiliser que la fonction TENS.

11. Élimination

Les piles usagées, complètement déchargées, doivent être éliminées via des conteneurs de collecte spécialement signalés, des points de collecte de déchets spéciaux ou par l'intermédiaire des distributeurs d'équipements électroniques. Les utilisateurs sont tenus par la loi
à éliminer les piles de manière appropriée. Ces symboles figurent sur les piles contenant des substances toxiques : Pb : la pile contient du plomb,
Cd : la pile contient du cadmium, Hg :
la pile contient du mercure.
Afin de préserver l'environnement, lorsque l'appareil arrive en fin de vie, ne l avec les ordures ménagères. Vous pouvez
le déposer dans les points de collecte appropriés disponibles dans votre région. Éliminez-le conformément à la directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Pour plus d'informations, veuillez contacter l'autorité municipale compétente en matière d'élimination des déchets.

12. Caractéristiques techniques

Type	EM 50
Forme de la courbe de sortie	Impulsions rectangulaires biphasiques
Durée de l'impulsion	75-250 µs
Fréquence de l'impulsion	8-100 Hz
Tension de sortie	80 Vpp max. (avec 1 000 Ω)
Niveaux de chaleur	1 (jusqu'à 43 °C)
Courant de sortie	80 mA max. (avec 1000 Ω)
Alimentation	Batterie lithium-polymère, 320 mAh
Durée du traitement	20 minutes, après quoi l'appareil s'éteint automatiquement
Intensité	Réglable de 0 à 15
Conditions de fonctionnement	De 5 °C à 40 °C (de 41 °F à 104 °F) avec une humidité relative de 15 à 90 %
Conditions de stockage	De 0 °C à 40 °C (de 32 °F à 104 °F) avec une humidité relative de 0 à 90 %
Dimensions	Environ 95 x 193 x 15 mm
Poids	47 g

Sous réserve de modifications techniques.
Le numéro de série se trouve sur l'appareil.

Cet appareil est conforme aux normes européennes EN60601-1 et EN60601-1-2 (conformément aux normes EN 55011, CEI 61000-4-2, CEI 61000-4-3 et CEI 61000-4-8) et est soumis aux mesures de précaution spéciales relatives à la compatibilité électromagnétique. Veuillez noter que les appareils de communication portables et mobiles à haute fréquence peuvent perturber le fonctionnement de cet appareil. Vous pouvez demander des informations plus détaillées au service clientèle à l'adresse indiquée dans ce document ou les consulter à la fin du mode d'emploi. Cet appareil satisfait aux exigences spécifiées dans la directive européenne relative aux dispositifs médicaux 93/42/CEE, ainsi qu'à la loi allemande sur les dispositifs médicaux.

Aucun contrôle de fonctionnement ni aucune instruction n'est requis pour cet appareil conformément à l'article 5 du règlement allemand sur l'exploitation des dispositifs médicaux (MPBetreibV).
Il n'est pas non plus nécessaire de procéder à des contrôles techniques de sécurité conformément à l'article 6 du règlement allemand relatif au fonctionnement des dispositifs médicaux.

13. Indications relatives à la compatibilité électromagnétique

⚠ AVERTISSEMENT

- L'appareil est conçu pour être utilisé dans tous les environnements spécifiés dans ce mode d'emploi, y compris à domicile.
- En présence d'interférences électromagnétiques, l'utilisation de l'appareil peut être limitée dans certains cas. En conséquence, des messages d'erreur peuvent s'afficher ou l'écran ou l'appareil peut s'éteindre.
- Il faut éviter d'utiliser cet appareil à proximité d'autres appareils ou de l'empiler avec eux, car cela pourrait entraîner un dysfonctionnement. Toutefois, si cela s'avère inévitable, vous devrez surveiller cet appareil et les autres pour vous assurer qu'ils fonctionnent correctement.
- L'utilisation d'accessoires autres que ceux indiqués ou fournis par le fabricant de cet appareil peut entraîner une augmentation des interférences électromagnétiques ou une diminution de la résistance de l'appareil aux interférences électromagnétiques, et provoquer un dysfonctionnement.
- Maintenez les appareils de communication à haute fréquence portables (y compris les périphériques tels que les câbles d'antenne ou les antennes externes) à une distance minimale de 30 cm de toutes les parties de l'appareil, y compris tous les câbles fournis. Si ces consignes ne sont pas respectées, les performances de l'appareil pourraient être affectées.
- Si ces consignes ne sont pas respectées, les performances de l'appareil pourraient être affectées.

14. Garantie/assistance

Vous trouverez de plus amples informations sur la garantie et ses conditions dans la brochure de garantie fournie.

Sous réserve d'erreurs et de modifications

---

beurer Woman's Life

EM 50
Menstrual Relax

CE 0483

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Allemagne
www.beurer.com, www.beurer-gesundheitsratgeber.com, www.beurer-healthguide.com
Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way WA3 2SH
Golborne, Royaume-Uni

ITALIEN

Lisez attentivement le présent mode d'emploi, conservez-le pour référence future, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et respectez les instructions.

Introduction

Cher client,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un produit de notre gamme. Notre marque est synonyme de produits de haute qualité, contrôlés dans les moindres détails, dans les domaines suivants : chaleur, poids, pression, température corporelle, pouls, thérapie douce, massage, beauté, bébé et air.

Cordialement,
L'équipe Beurer

Qu'est-ce que l'EM 50 Menstrual Relax ?

Avant et pendant les règles, de nombreuses femmes ressentent des douleurs semblables à des crampes dans le bas-ventre ou souffrent de fortes douleurs menstruelles. Beaucoup souffrent également de maladies telles que l'endométriose, qui provoquent des douleurs dans le bas-ventre. Souvent, ces douleurs sont si intenses qu'elles les poussent à rechercher un soulagement immédiat. Le dispositif innovant Menstrual Relax est un appareil TENS auto-adhésif doté d'une fonction chauffante qui permet de soulager les douleurs menstruelles et celles liées à l'endométriose. Grâce à la technologie TENS intégrée, Menstrual Relax permet de traiter les douleurs de manière localisée. Menstrual Relax dispose de 15 niveaux d'intensité au total.

Pour soulager les douleurs de manière encore plus agréable, il offre également la possibilité d'activer une fonction de chauffage bienfaisante. Fabriqué en silicone de qualité usage médical, Menstrual Relax présente un design élégant : ultra-fin et flexible, il s'adapte parfaitement à la zone du corps à traiter. Le circuit de commutation high-tech permet des traitements de 20 minutes avec une utilisation efficace de l'énergie (jusqu'à 6 traitements par charge complète de la batterie).

Ce système anti-douleur sûr et simple d'utilisation garantit une expérience totalement nouvelle dans le traitement des douleurs du bas-ventre.

Qu'est-ce que la TENS et comment fonctionne-t-elle ?

Le TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulator, stimulation nerveuse électrique transcutanée) désigne un appareil qui produit des impulsions électriques utilisées pour stimuler les nerfs à travers la peau. Testée cliniquement et homologuée, il s'agit d'une méthode efficace, non médicale, sans effets secondaires (si elle est utilisée correctement) conçue pour le traitement de douleurs d'origines diverses et utile également pour l'autotraitement. L'effet d'atténuation ou de suppression de la douleur est obtenu, entre autres, en inhibant la transmission de la douleur aux fibres nerveuses et en augmentant la libération naturelle d'endorphines qui réduisent la perception de la douleur en agissant sur le système nerveux central. La méthode est scientifiquement prouvée et approuvée sur le plan médical.

Les cas nécessitant l'utilisation de l'appareil TENS doivent être déterminés par votre médecin traitant, qui pourra également vous fournir les informations nécessaires pour un auto-traitement par TENS. Le TENS a fait l'objet d'essais cliniques et est autorisé pour le traitement des douleurs menstruelles et le soulagement des douleurs liées à l'endométriose.

Les appareils TENS fonctionnent par transmission de décharges électriques sur la peau. Les électrodes en gel servent de moyen de transmission et sont soumises à une usure naturelle. Si les électrodes gel n'assurent plus une adhérence suffisante, Menstrual Relax n'adhère pas complètement à la peau et doit être remplacé afin d'éviter l'apparition d'irritations cutanées dues à l'augmentation partielle de la densité de courant.

1. Contenu de la livraison

Vérifiez l'intégrité extérieure de l'emballage et que le contenu est complet.
tenuto. Avant toute utilisation, assurez-vous que l'appareil et ses accessoires ne présentent aucun dommage apparent et que le matériel d'emballage a été retiré. En cas de doute, n'utilisez pas l'appareil et consultez votre revendeur ou contactez le service clientèle indiqué.

1 Menstrual Relax
2 coussinets gel autocollants 1 câble
USB-C
1 mode d'emploi

2. Explication des symboles

Les symboles suivants sont utilisés dans le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

Pb Cd Hg	Éliminer l'appareil conformément à la directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE)
⚠	**AVERTISSEMENT** Avertissement concernant les risques de blessures ou les dangers pour la santé **ATTENTION**
⚠	L'appareil est capable d'afficher les valeurs de sortie réelles calculées sur 10 mA à intervalles de 5 secondes. **Indication** Indication d'informations importantes
ⓘ	Fabricant
	Partie appliquée de type BF
	Ne pas utiliser en présence d'appareils électriques implantés (par ex. pacemaker)
	Ne pas utiliser à proximité du cœur
CE 0483	Ce produit est conforme aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
IP 22	Appareil protégé contre la pénétration de corps solides ≥ 12,5 mm et contre la chute inclinée de gouttes d'eau
	Date d'expiration
	Lire le mode d'emploi
Stockage	Température et humidité de stockage autorisées
Fonctionnement	Température et humidité de fonctionnement autorisées
	Triez les composants de l'emballage et éliminez-les conformément aux réglementations municipales.
B A	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = abréviation du matériau, B = code du matériau : 1-7 = plastique, 20-22 = papier et carton
	Séparer le produit et les composants de l'emballage et les éliminer conformément aux réglementations municipales.
	Symbole de l'importateur

3. Utilisation conforme

Utilisez Menstrual Relax exclusivement :

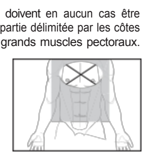
- Sur des personnes.
- À usage personnel.
- Pour l'usage auquel ils sont destinés et décrits dans le présent mode d'emploi. Tout usage non conforme présente un danger.
- Pour usage externe.
- À usage domestique et privé.
- Avec les accessoires d'origine fournis ou pouvant être commandés ultérieurement ; dans le cas contraire, toute garantie est annulée. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages causés par une utilisation inappropriée ou non conforme.

4. Avertissements et consignes de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT

L'utilisation de l'appareil ne remplace pas le suivi et le traitement médicaux. En cas de douleurs ou de maladies, consultez toujours votre médecin au préalable.
Pour éviter tout risque pour la santé, N'UTILISEZ PAS Menstrual Relax dans les cas suivants :

- En présence d'appareils électriques implantés (par exemple, un stimulateur cardiaque).
- En présence d'implants métalliques (tels que des spirales en cuivre).
- En présence d'une pompe à insuline.
- En cas de forte fièvre (par exemple > 39 °C).
- En cas de troubles chroniques ou aigus du rythme cardiaque et d'autres troubles du système de génération et de conduction de l'excitation cardiaque.
- En cas d'épilepsie.
- En cas de grossesse.
- En cas de cancer.
- Après une opération, afin de ne pas interférer avec le processus de guérison en raison de l'augmentation des contractions musculaires.
- À proximité du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent en aucun cas être utilisées sur la partie antérieure de la cage thoracique (la partie délimitée par les côtes et le sternum), en particulier sur l'un ou l'autre des deux grands muscles pectoraux. Cela peut augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et provoquer un arrêt cardiaque.
- Sur le crâne, autour de la bouche, du pharynx et du larynx.
- Au niveau du cou / de la carotide.
- Au niveau des parties génitales.
- Sur la peau atteinte de pathologies aiguës ou chroniques (lésions ou inflammations), par exemple en cas d'inflammations douloureuses ou indolores, de rougeurs, d'éruptions cutanées (par ex. allergies), de brûlures, de contusions, de gonflements et de plaies ouvertes ou en cours de cicatrisation, ainsi que sur les cicatrices en cours de cicatrisation.
- Dans des environnements caractérisés par un taux d'humidité élevé (par exemple, dans la salle de bains), dans la baignoire ou sous la douche.
- Après la consommation d'alcool.
- En même temps qu'avec d'autres appareils chirurgicaux à haute fréquence.
- En cas de maladies aiguës ou chroniques de l'appareil gastro-intestinal.



⚠ AVERTISSEMENT

Avant d'utiliser l'appareil, consultez votre médecin traitant en cas de :

- Maladies aiguës, en particulier en cas de suspicion ou de présence avérée de maladies liées à l'hypertension, de troubles de la coagulation sanguine, de prédisposition aux maladies thromboemboliques et de tumeurs malignes.
- Maladies cutanées de tout type ou plaies ouvertes.
- États douloureux chroniques non définis, quelle que soit la partie du corps concernée.
- Diabète.
- Troubles de la sensibilité de toute nature accompagnés d'une diminution de la sensibilité à la douleur (par exemple, troubles métaboliques).
- Traitements médicaux en cours.
- Troubles apparaissant pendant le traitement par stimulation.
- Irritations cutanées dues à une stimulation prolongée au même endroit.

⚠ AVERTISSEMENT

- Tenir l'appareil hors de portée des enfants afin d'éviter tout danger.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de plus de 8 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou disposant pas de l'expérience et des connaissances nécessaires, uniquement sous surveillance ou si elles ont reçu des instructions concernant les mesures de sécurité et comprennent les risques qui y sont liés. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants, sauf s'ils sont surveillés.
- Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou en cas de malaise ou de douleurs, cessez immédiatement de l'utiliser.
- Éteignez Menstrual Relax avant de l'appliquer ou de le retirer.
- Ne modifiez jamais Menstrual Relax (par exemple en le coupant) afin d'éviter tout danger lié à une augmentation de l'intensité du courant.
- Pendant les premières minutes d'utilisation, restez assise ou allongée afin d'éviter tout risque inutile de blessure dans les rares cas de réaction vagale (sensation de faiblesse). Cessez immédiatement d'utiliser l'appareil en cas de sensation de faiblesse et surélevez vos jambes (pendant environ 5 à 10 minutes).
- Ne pas utiliser Menstrual Relax pendant le sommeil, au volant ou lors de l'utilisation de machines.
- Ne pas utiliser Menstrual Relax pendant toutes les activités pour lesquelles une réaction imprévue (par exemple, une augmentation des contractions musculaires malgré l'intensité réduite) pourrait présenter un danger.
- N'utilisez pas l'appareil en même temps que d'autres appareils émettant des impulsions électriques.
- La température effective de Menstrual Relax peut varier en fonction de l'état de la peau, de l'âge, de la localisation des douleurs, etc.
- Si vous ressentez une chaleur excessive, interrompez immédiatement le traitement. Vous pouvez poursuivre le traitement TENS sans la fonction de chauffage.
- Attendez au moins une heure après les repas avant de commencer à utiliser Menstrual Relax.
- Ne pas appliquer Menstrual Relax sur une peau humide afin de ne pas réduire la capacité d'adhérence des patchs gel.
- Veillez à ce qu'aucun objet métallique (tel que des boucles de ceinture ou des colliers) ne puisse entrer en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou des piercings (par exemple, un piercing au nombril) dans la zone où l'appareil doit être appliqué, retirez-les avant d'utiliser l'appareil afin d'éviter toute brûlure.
- Il est déconseillé de pré-traiter la peau avec des crèmes ou des pommades grasses.
- N'utilisez pas de ruban adhésif, de bandages ou d'autres supports autres que les électrodes en gel prévues à cet effet pour appliquer Menstrual Relax sur la peau. Dans le cas contraire, l'adhérence inégale des électrodes en gel peut provoquer des lésions cutanées.

⚠ AVERTISSEMENT

Consignes d'utilisation des batteries rechargeables

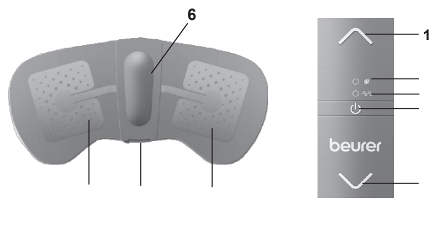
- Si le liquide de la batterie rechargeable entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez les parties concernées à l'eau et consultez un médecin.
- Risque d'ingestion ! Les enfants peuvent avaler les batteries rechargeables et s'étouffer. Gardez donc les batteries rechargeables hors de portée des enfants !
- En cas de fuite de liquide de la batterie rechargeable, portez des gants de protection pour toucher l'appareil.
- Protégez les batteries rechargeables de la chaleur excessive.
- Risque d'explosion ! Ne jetez pas les batteries rechargeables au feu.
- Ne pas démonter, ouvrir ou écraser les batteries rechargeables.
- Utilisez uniquement les chargeurs indiqués dans le mode d'emploi.
- Les batteries rechargeables doivent être correctement chargées avant utilisation. Respectez les avertissements du fabricant et les indications fournies dans le présent mode d'emploi pour charger correctement les batteries.
- Avant la première mise en service, chargez complètement la batterie rechargeable (voir chapitre 6).
- Pour obtenir une durée de vie aussi longue que possible, chargez complètement la batterie rechargeable au moins une fois tous les 6 mois.

⚠ ATTENTION

- Protégez l'appareil des chocs.
- N'utilisez pas l'appareil s'il semble endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement. Dans ce cas, contactez le service clientèle.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées.
- Protégez l'appareil de la poussière, de la saleté et de l'humidité. Ne plongez pas l'appareil dans l'eau ou d'autres liquides.
- N'utilisez pas cet appareil sur ou à proximité d'autres appareils de chauffage, d'éléments chauffants tels que des séchoirs ou des fours, ni à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou à micro-ondes (par ex. téléphones portables), afin d'éviter des variations de courant gênantes.
- Si l'appareil est endommagé ou en cas de doute, ne l'utilisez pas et consultez votre revendeur ou contactez le service clientèle indiqué.
- En cas de défauts ou de dysfonctionnements, éteignez immédiatement l'appareil.
- N'essayez jamais d'ouvrir et/ou de réparer l'appareil vous-même.
- Les réparations ne peuvent être effectuées que par le service après-vente ou par des revendeurs agréés. Dans le cas contraire, la garantie devient caduque.

5. Description de l'appareil

1. Augmentation de l'intensité
2. LED de chauffage/de charge de la batterie
3. LED TENS
4. Bouton ON/OFF ⏻
5. Réduction de l'intensité
6. Surface chauffante
7. Électrode droite
8. Port USB-C
9. Électrode gauche



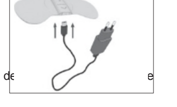
6. Mise en service

Chargement de la batterie

ⓘ Remarque

Avant d'utiliser Menstrual Relax pour la première fois, il est nécessaire
Il est nécessaire de le charger pendant au moins 2 heures. Procédez comme suit :

1. Sur Menstrual Relax, ouvrez le cache du port USB-C.
2. Branchez le câble de recharge USB-C fourni à un adaptateur secteur USB (puissance : max. 5 V/2 A, non fourni) et à Menstrual Relax.
3. Branchez ensuite l'adaptateur à une prise de courant appropriée.
4. Pendant la recharge, la LED de charge de la batterie clignote en vert. Lorsque Menstrual Relax est complètement chargé, la LED de e allumée en continu.

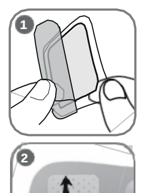


ⓘ Remarque

Retirez lentement et avec précaution le film protecteur. Assurez-vous que les coussinets en gel autocollants ne sont pas endommagés, car tout dommage ou irrégularité du film pourrait provoquer des irritations cutanées.

Application des patchs en gel

1. Retirez délicatement l'un des films protecteurs.
2. Appliquez soigneusement le tampon gel sur Menstrual Relax et retirez délicatement le deuxième film protecteur. Assurez-vous que les bords du tampon gel ne dépassent pas de Menstrual Relax. Appliquez un tampon gel sur chaque électrode.



⚠ AVERTISSEMENT

Retirez lentement et avec précaution le film protecteur. Assurez-vous que les coussinets en gel autocollants ne sont pas endommagés, car tout dommage ou irrégularité du film pourrait provoquer des irritations cutanées.

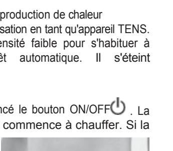
7. Utilisation

Début de l'utilisation d'ⓘ

Indication

Menstrual Relax dispose d'un niveau de chaleur, avec une production de chaleur
de 43 °C maximum, et de 15 niveaux d'intensité pour une utilisation en tant qu'appareil TENS. Il est recommandé de commencer par un niveau d'intensité faible pour s'habituer à l'appareil. Menstrual Relax est équipé d'un arrêt automatique. Il s'éteint automatiquement après 20 minutes d'utilisation.

1. Appliquez Menstrual Relax sur le bas-ventre.
2. Pour allumer le coussin, maintenez brièvement enfoncé le bouton ON/OFF⏻ . La LED de chauffage clignote en vert et Menstrual Relax commence à chauffer. Si la LED de réchauffement clignote en orange, rechargez Menstrual Relax comme décrit dans le chapitre « Recharge de la batterie ».
3. Pour activer l'électrostimulation nerveuse (TENS), appuyez brièvement sur le bouton ON/OFF⏻ . La LED TENS clignote. Pour démarrer la stimulation, appuyez une fois sur le bouton une fois. L'intensité la plus faible est activée.
4. Si vous souhaitez utiliser la fonction TENS sans la fonction de chauffage, appuyez à nouveau sur le bouton ON/OFF⏻ . À ce stade, seule la LED du TENS clignote et il est possible de démarrer la stimulation en appuyant sur le bouton ^ .
5. À l'aide des boutons ˄/˅, sélectionnez le niveau d'intensité souhaité.
6. Pour éteindre Menstrual Relax, maintenez enfoncés les boutons ON/OFF e t ⏻ pendant 3 secondes. La LED de chauffage et la LED TENS s'éteignent.
7. Après utilisation, retirez délicatement Menstrual Relax du bas-ventre. Pour protéger les coussinets de gel, replacez les films protecteurs sur les coussinets.



⚠ AVERTISSEMENT

Assurez-vous que l'unité de commande soit facilement accessible pendant le traitement, afin de pouvoir l'interrompre rapidement si celui-ci s'avère désagréable.

Mode d'emploi

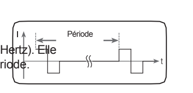
- Éteignez Menstrual Relax avant de le retirer.
- Faites une pause d'au moins 30 minutes entre deux utilisations.
- Utilisez Menstrual Relax à une fréquence qui vous permette d'en apprécier l'utilisation. Cessez de l'utiliser dès que vous trouvez son fonctionnement désagréable.
- Menstrual Relax est équipé d'une fonction « Body Loose » qui détecte si l'appareil a perdu le contact avec le corps. En cas d'absence de contact avec le corps, l'appareil émet un signal sonore et s'éteint automatiquement. Si un signal sonore retentit alors que l'appareil est bien en place sur le corps, nettoyez les coussinets en gel et réessayez de mettre l'appareil en marche. Si le signal sonore persiste, remplacez les coussinets en gel.
- Remplacez immédiatement les coussinets en gel dès que leur adhérence diminue. Ne réutilisez Menstrual Relax qu'après avoir remplacé les coussinets en gel. Dans le cas contraire, l'adhérence inégale des coussinets en gel peut provoquer des lésions cutanées.
- Si vous ressentez des fluctuations de courant gênantes, éteignez Menstrual Relax et déplacez-le légèrement.
- Si vous constatez que l'utilisation de Menstrual Relax augmente considérablement le flux menstruel, ne l'utilisez pas.

Programmes

Cycle	1	2	3
Largeur d'impulsion	100 µs	250 µs	75 µs
Fréquence des impulsions	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Durée du cycle	120 s	120 s	160 s

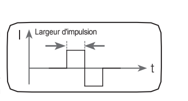
Fréquence des impulsions

La fréquence indique le nombre d'impulsions individuelles par seconde et sa valeur est exprimée en Hz ⌋ (Hertz). Elle peut être déterminée en calculant l'inverse de la période.



Largeur d'impulsion

Ce paramètre indique la durée d'une seule impulsion en microsecondes. La largeur d'impulsion détermine, entre autres, la profondeur de pénétration du courant, pour laquelle la règle suivante s'applique : les grandes masses musculaires nécessitent une largeur d'impulsion plus importante.



8. Nettoyage et entretien

⚠ AVERTISSEMENT

- Après utilisation, nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et légèrement humide. Si l'appareil est très sale, humidifiez légèrement le chiffon avec de l'eau et du savon.
- Veillez à ce qu'aucune eau ne pénètre dans l'appareil. Si cela devait arriver, n'utilisez l'appareil que lorsqu'il est complètement sec.
- Pour garantir l'adhérence des électrodes adhésives le plus longtemps possible, nettoyez-les soigneusement à l'aide d'un chiffon humide et non pelucheux.
- N'utilisez pas de détergents chimiques ni de produits abrasifs pour le nettoyage.

9. Accessoires et pièces de rechange

Pour les accessoires et les pièces de rechange, rendez-vous sur www.beurer.com ou contactez le service clientèle de votre pays (consultez la liste des adresses). Les accessoires et les pièces de rechange sont également disponibles dans le commerce.

Désignation	Référence ou code de commande
1 kit de tampons adhésifs en gel	648.49

10. Que faire en cas de problème ?

Problème	Cause possible	Solution
L'appareil ne s'allume pas lorsque l'on appuie sur le bouton ON/OFF.	La batterie est probablement déchargée.	Rechargez complètement la batterie rechargeable. Si l'appareil ne s'allume toujours pas, contactez le service clientèle.
L'appareil n'adhère pas au corps.	Il est possible que les électrodes en gel soient sales ou usées. Il est possible que la zone de peau concernée ne soit pas suffisamment propre.	Nettoyez la surface adhésive des coussinets en gel à l'aide d'un chiffon humide et non pelucheux. Si les coussinets en gel ne collent toujours pas, il est nécessaire de les remplacer. Avant chaque application, nettoyez la peau et évitez d'utiliser des baumes ou des huiles pour la peau. Le rasage peut améliorer l'adhérence adhérence des patchs en gel.
Aucune stimulation perceptible n'est délivrée.	Il est possible que les patins e n gel soient sales ou usés. Si nécessaire, rechargez la batterie.	Assurez-vous que les patins en gel sont parfaitement en contact avec la zone à traiter. La batterie est presque déchargée. Rechargez-la complètement.
Les électrodes en gel provoquent une sensation désagréable.	Les électrodes en gel sont usées. Elles peuvent provoquer des irritations cutanées en raison d'une répartition inégale du courant sur toute la surface.	Remplacer les électrodes en gel.
La peau rougit dans la zone de traitement.	Une rougeur de la peau sous les électrodes en gel qui disparaît rapidement n'est pas dangereuse et s'explique par la forte stimulation localisée de la circulation sanguine générée par le TENS et la chaleur.	Interrompez immédiatement le traitement et attendez que l'état de la peau ne s'est normalisée. Toutefois, si l'irritation cutanée persiste et provoque des démangeaisons ou des inflammations, consultez votre médecin avant de poursuivre le traitement. La cause pourrait être une allergie à la surface adhésive des électrodes.
La peau sous la surface chauffante rougit.	Une rougeur sous la surface chauffante de Menstrual Relax s'explique par la forte stimulation de la circulation sanguine dans le tissu chauffé.	L'état de la peau devrait revenir à la normale peu de temps après le traitement. Toutefois, si les rougeurs persistent et provoquent des démangeaisons ou des inflammations, consultez votre médecin avant de continuer à utiliser la fonction de chauffage .
Menstrual Relax devient trop chaud.		Appuyez sur le bouton ON/OFF ⏻ pour désactiver la fonction de chauffage et utilisez uniquement la fonction TENS.

11. Élimination

Éliminer les batteries rechargeables usagées et complètement déchargées dans les poubelles...

dans les points de collecte désignés, dans les points de collecte des déchets toxiques ou

auprès des
de produits électroniques. L'élimination des piles rechargeables est une obligation légale.
Les symboles suivants figurent sur les piles rechargeables
contenant des substances toxiques :
Pb = pile contenant du plomb,
Cd = batterie contenant du cadmium, Hg =
batterie contenant du mercure.
Dans le respect de l'environnement, à la fin de son cycle de vie, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères, mais déposé dans les centres de collecte prévus à cet effet. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). En cas de doute, adressez-vous aux autorités municipales compétentes en matière d'élimination des déchets.

12. Caractéristiques techniques

Type	EM 50
Forme d'onde de sortie	Impulsions rectangulaires biphasiques
Durée de l'impulsion	75-250 µs
Fréquence de l'impulsion	8–100 Hz
Tension de sortie	Max. 80 Vpp (sur 1000 Ω)
Niveaux de chaleur	1 (jusqu'à 43 °C)
Courant de sortie	Max. 80 mA (sur 1000 Ω)
Alimentation	Batterie rechargeable au lithium-polymère 320 mAh
Durée du traitement	20 minutes, l'appareil s'éteint automatiquement à la fin
Intensité	réglable de 0 à 15
Conditions de fonctionnement	5 °C – 41 °C (50 °F – 104 °F) avec une humidité relative de 15 à 90 %
Conditions de stockage	0 °C – 40 °C (32 °F – 104 °F) avec une humidité relative de 0 à 90 %
Dimensions	environ 95 x 193 x 15 mm
Poids	47 g

Sous réserve de modifications techniques.
Le numéro de série se trouve sur l'appareil.

Cet appareil est conforme aux normes européennes EN 60601-1 et EN 60601-1-2 (conformité aux normes EN 55011, CEI 61000-4-2, CEI 61000-4-3, IEC 61000-4-8) et nécessite des précautions d'utilisation particulières en matière de compatibilité électromagnétique. Les appareils de communication mobiles et portables à haute fréquence peuvent affecter le fonctionnement de cet appareil. Pour plus d'informations, veuillez contacter le service clientèle ou consulter la fin du mode d'emploi. L'appareil est conforme aux exigences de la directive européenne relative aux dispositifs médicaux 93/42/CEE et à la loi sur les dispositifs médicaux.

Pour cet appareil, aucun contrôle fonctionnel ni aucune formation ne sont requis conformément à l'article 5 de la directive relative aux exploitants de dispositifs médicaux (MPBetreibV, Medizinprodukte-Betreiberverordnung).
De plus, il n'est pas nécessaire d'effectuer des contrôles techniques de sécurité conformément à l'article 6 de cette directive.

13. Indications relatives à la compatibilité électromagnétique

⚠ AVERTISSEMENT

- L'appareil est adapté à une utilisation dans tous les environnements mentionnés dans le présent mode d'emploi, y compris à domicile.
- Dans certaines circonstances, en présence de perturbations électromagnétiques, l'appareil ne peut être utilisé que de manière limitée. Cela peut entraîner, par exemple, l'affichage de messages d'erreur ou une panne de l'écran/de l'appareil.
- Évitez d'utiliser cet appareil à proximité immédiate d'autres appareils ou avec des appareils empilés, car cela pourrait entraîner un dysfonctionnement. Si une utilisation de ce type s'avère néanmoins nécessaire, il convient de surveiller cet appareil et les autres appareils afin de s'assurer qu'ils fonctionnent correctement.
- L'utilisation d'accessoires autres que ceux spécifiés par le fabricant de l'appareil ou fournis avec celui-ci peut entraîner l'apparition d'émissions électromagnétiques parasites importantes, réduire la résistance de l'appareil aux interférences électromagnétiques et entraîner un dysfonctionnement de celui-ci.
- Maintenez les appareils de communication RF (y compris les périphériques tels que les câbles d'antenne ou les antennes externes) à une distance d'au moins 30 cm de tous les composants de l'appareil, y compris tous les câbles fournis. Le non-respect de cette consigne peut réduire les performances de l'appareil.
- Le non-respect de cette consigne peut réduire les performances de l'appareil.

14. Garantie / Assistance

Pour plus d'informations sur la garantie et ses conditions, veuillez consulter la fiche de garantie fournie.

Erreurs et variations possibles

---

beurer Woman's Life

EM 50
Menstrual Relax

CE 0483

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Allemagne
www.beurer.com, www.beurer-gesundheitsratgeber.com, www.beurer-healthguide.com
Beurer UK Ltd., Suite 16, Stonecross Place, Yew Tree Way WA3 2SH
Golborne, Royaume-Uni

TÜRKÇE

Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi, le conserver pour une utilisation future, le mettre à la disposition des autres utilisateurs et respecter les instructions qu'il contient.

Caractéristiques du produit

Cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Nos produits de qualité, rigoureusement testés et reconnus pour leur efficacité dans les domaines de la chaleur, du poids, de la pression artérielle, de la température corporelle, du pouls, de la thérapie douce, du massage, de la beauté, des soins pour bébés et de la qualité de l'air, sont plébiscités partout dans le monde.

Nous vous souhaitons de profiter pleinement de votre
nouvel appareil. L'équipe Beurer

Qu'est-ce que l'EM 50 Menstrual Relax ?

Avant et pendant le cycle menstruel, de nombreuses femmes souffrent de douleurs abdominales semblables à des crampes ou de fortes douleurs menstruelles. De plus, des affections telles que l'endométriose provoquent également des douleurs abdominales chez de nombreuses femmes. Souvent, ces douleurs sont si intenses que les femmes souhaitent s'en débarrasser au plus vite. Le dispositif innovant Menstrual Relax est un appareil TENS auto-adhésif doté d'une fonction chauffante, conçu pour soulager les douleurs liées aux règles ou résultant d'une endométriose. Grâce à la technologie TENS utilisée, Menstrual Relax permet de traiter la douleur exactement là où elle se situe. Le dispositif Menstrual Relax dispose au total de 15 niveaux d'intensité.

Une fonction de chauffage est également disponible pour soulager encore davantage les symptômes. Fabriqué en silicone de qualité médicale, le Menstrual Relax, au design élégant, est très fin et souple, et s'adapte parfaitement à la zone du corps à traiter. Son circuit électronique avancé permet des traitements de 20 minutes avec une utilisation efficace de l'énergie (une charge de batterie permet d'effectuer jusqu'à 6 applications). Méthode sûre et facile pour réduire les douleurs, Menstrual Relax offre à l'utilisatrice une toute nouvelle expérience pour gérer ses douleurs.

Qu'est-ce que la TENS et que peut-elle faire ?

La TENS (stimulation nerveuse électrique transcutanée) consiste à stimuler électriquement les nerfs à travers la peau. La TENS est une méthode cliniquement éprouvée, efficace et sans médicament, qui permet de traiter les douleurs d'origines diverses. Lorsqu'elle est correctement appliquée, elle ne présente aucun effet secondaire. Vous pouvez facilement l'utiliser vous-même. L'effet analgésique ou préventif est obtenu, entre autres, grâce à l'interruption de la transmission de la douleur vers les fibres nerveuses et à la diminution de la sensation de douleur due à l'action sur le système nerveux central, ainsi qu'à la sécrétion accrue d'endorphines produites par l'organisme lui-même. Cette méthode est scientifiquement prouvée et médicalement approuvée.

Tout tableau clinique justifiant l'utilisation de la TENS doit être clarifié par le médecin qui vous traite. Votre médecin vous fournira également des informations sur les avantages du traitement par TENS que vous pouvez appliquer vous-même. Il a été cliniquement testé et approuvé que l'utilisation d'un appareil TENS soulage les douleurs menstruelles et apaise les douleurs liées à l'endométriose.

Les appareils TENS fonctionnent en transmettant un courant à travers la peau. Les électrodes en gel, qui servent de moyen de transmission, sont soumises à une usure naturelle. Si un contact suffisant avec les électrodes n'est plus possible et que Menstrual Relax n'adhère plus entièrement à la surface de la peau, les électrodes doivent être remplacées. Dans le cas contraire, une intensité de courant partiellement accrue peut provoquer une irritation cutanée.

1. Contenu de la livraison

Vérifiez le contenu de la livraison afin de vous assurer que le carton d'emballage n'est pas endommagé à l'extérieur
et que le contenu est complet. Avant d'utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il ne présente aucun dommage visible, ainsi que ses accessoires, et que tous les matériaux d'emballage ont été retirés. En cas de doute, ne l'utilisez pas et contactez votre revendeur ou le service client indiqué.

1x Menstrual Relax
2x tampons adhésifs en gel 1x câble
USB-C
1x Mode d'emploi

2. Explication des symboles

Les symboles suivants sont utilisés sur l'appareil, dans le mode d'emploi, sur l'emballage et sur l'étiquette du modèle :

Pb Cd Hg	Les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être éliminés conformément à la directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE)
⚠	**AVERTISSEMENT** Avertissement concernant les risques de blessures ou les dangers pour la santé **ATTENTION**
⚠	L'appareil peut générer des valeurs de sortie efficaces supérieures à 10 mA à des intervalles de 5 secondes. **Remarque** Remarque concernant des informations importantes
ⓘ	Fabricant
	Pièce d'application de type BF
	Ne doit pas être utilisé en présence d'implants électriques (par ex. pacemaker)
	Ne doit pas être utilisé à proximité du cœur
CE 0483	Ce produit est conforme aux exigences des directives européennes et nationales applicables.
IP 22	L'appareil est protégé contre les corps étrangers de 12,5 mm et plus et contre les projections d'eau sous angle incliné
	Date de péremption
	Lisez le mode d'emploi
Stockage	Température et humidité d'air autorisées pour le stockage
Fonctionnement	Température et humidité d'utilisation autorisées
	Séparez les composants de l'emballage et éliminez-les conformément aux réglementations municipales.
B A	Symbole utilisé pour identifier les matériaux d'emballage. A = abréviation du matériau, B = numéro du matériau : 1-7 = plastiques, 20-22 = papier et carton Séparez le produit et les composants de l'emballage et éliminez-les conformément aux règles municipales.
	Symbole de l'importateur

3. Utilisation conforme

N'utilisez l'appareil Menstrual Relax que :

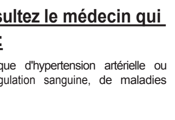
- sur des personnes.
- sur vous-même.
- Utilisez-le conformément à l'usage prévu et de la manière indiquée dans ce mode d'emploi. Toute utilisation non conforme peut être dangereuse.
- À usage externe.
- Conçu pour une utilisation à domicile ou à titre personnel.
- Utilisez-le uniquement avec les accessoires d'origine fournis ou disponibles à la commande. Dans le cas contraire, la garantie sera annulée. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

4. Avertissements et consignes de sécurité

⚠ AVERTISSEMENT

L'utilisation de cet appareil ne remplace pas un examen médical ni un traitement. C'est pourquoi vous devez toujours consulter votre médecin en cas de douleur ou de maladie !
Afin d'éviter tout effet néfaste sur la santé, N'UTILISEZ PAS l'appareil Menstrual Relax dans les cas suivants :

- En cas de présence d'implants électriques (par exemple, un stimulateur ca
- En cas de présence d'implants métalliques (par exemple, stérilets en c
- Si vous utilisez une pompe à insuline.
- En cas de forte fièvre (par exemple > 39 °C).
- En cas de troubles connus ou aigus du rythme cardiaque et d'autres troubles de la formation et de la conduction des impulsions cardiaques.
- En cas de maladies épileptiques (par exemple, l'épilepsie).
- Pendant la grossesse.
- En cas de cancer.
- Après une intervention chirurgicale où des contractions musculaires plus fortes pourraient nuire au processus de guérison.
- À proximité du cœur. Les électrodes de stimulation ne doivent être placées dans aucune partie de la cage thoracique antérieure (formée des côtes et du sternum), en particulier pas dans les deux grands muscles pectoraux. Cela pourrait augmenter le risque de fibrillation ventriculaire et entraîner un arrêt cardiaque.
- Au niveau de l'os crânien, de la bouche, de l'oropharynx et du larynx.
- Au niveau du cou et de la carotide.
- Dans la région génitale.
- Sur une peau atteinte d'une affection aiguë ou chronique (blessée ou inflammée), (par exemple : inflammation douloureuse ou indolore, rougeurs, démangeaisons (par exemple, allergie), brûlures, écorchures, gonflements, plaies ouvertes ou en cours de cicatrisation, et cicatrices postopératoires).
- Dans des endroits très humides, comme la salle de bain, ou pendant le bain ou la douche.
- Après la consommation d'alcool.
- De même, lorsque vous êtes connecté à un appareil chirurgical à haute fréquence.
- En cas de maladies aiguës ou chroniques du système digestif.



⚠ AVERTISSEMENT

Avant d'utiliser l'appareil, consultez le médecin qui vous suit dans les cas suivants :

- Maladies aiguës, en particulier en cas de risque d'hypertension artérielle ou d'hypertension artérielle, de troubles de la coagulation sanguine, de maladies thromboemboliques ou de tumeurs malignes.
- En cas de maladies cutanées ou de plaies ouvertes.
- En cas de douleurs chroniques dont la cause n'a pas été identifiée, quelle que soit la partie du corps concernée.
- Diabète.
- Tous les troubles sensoriels entraînant une diminution de la perception de la douleur (par exemple, troubles métaboliques).
- En cas de traitements médicaux concomitants.
- En cas de troubles liés à l'application de la stimulation.
- En cas d'irritations cutanées persistantes dues à une stimulation prolongée au même endroit.

⚠ AVERTISSEMENT

- Pour éviter tout danger, tenez l'appareil hors de portée des enfants.
- Cet appareil ne peut être utilisé par des enfants de 8 ans et plus, ainsi que par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles et mentales sont limitées ou qui manquent d'expérience et de connaissances, que sous leur surveillance ou à condition qu'elles aient été informées de la manière d'utiliser l'appareil en toute sécurité et qu'elles soient conscientes des dangers pouvant résulter de son utilisation. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- En cas de dysfonctionnement de l'appareil, si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous ressentez des douleurs, arrêtez immédiatement l'utilisation.
- Éteignez l'appareil Menstrual Relax avant de le mettre en place ou de le retirer.
- N'apportez aucune modification à l'appareil Menstrual Relax (par exemple en le coupant). Cela augmenterait l'intensité du courant et pourrait être dangereux.
- Effectuez la séance en position assise ou allongée pendant les premières minutes afin d'éviter tout risque de blessure inutile lié à une réaction vagale (étourdissements) pouvant survenir dans les cas les plus extrêmes. Si vous commencez à ressentir des étourdissements, éteignez immédiatement l'appareil et surélevez vos jambes (pendant environ 5 à 10 minutes).
- N'utilisez pas l'appareil Menstrual Relax lorsque vous dormez, conduisez ou utilisez des machines.
- N'utilisez pas l'appareil Menstrual Relax lorsque vous pratiquez des activités pour lesquelles une réaction imprévue (par exemple, une contraction musculaire plus forte malgré une faible intensité) pourrait être dangereuse.
- N'utilisez pas cet appareil en même temps que d'autres appareils qui envoient des impulsions électriques à votre corps.
- La température réelle de l'appareil Menstrual Relax peut varier en fonction de facteurs tels que l'état de la peau, l'âge et la localisation de la douleur.
- Cessez immédiatement l'utilisation si vous ressentez une chaleur excessive. Vous pouvez poursuivre l'utilisation du TENS sans activer la fonction de chauffage.
- Attendez au moins une heure après avoir mangé avant de commencer à utiliser l'appareil Menstrual Relax.
- N'utilisez pas l'appareil Menstrual Relax sur une peau humide, car cela pourrait nuire à l'adhérence des électrodes.
- Veillez à ce qu'aucun objet métallique, tel qu'une boucle de ceinture ou un collier, n'entre en contact avec les électrodes pendant la stimulation. Si vous portez des bijoux ou des piercings (par exemple, un piercing au nombril) dans la zone d'application, vous devez les retirer avant d'utiliser l'appareil ; sinon, des brûlures localisées pourraient se produire.
- Il n'est pas recommandé d'appliquer au préalable des crèmes ou des pommades grasses sur la peau.
- N'utilisez pas de ruban adhésif, de bandages ou d'autres accessoires autres que les patchs de gel prévus pour fixer l'appareil Menstrual Relax sur votre peau. Dans le cas contraire, une adhérence inégale des patchs de gel pourrait causer des lésions cutanées.

⚠ AVERTISSEMENT

Consignes relatives à l'utilisation des batteries rechargeables

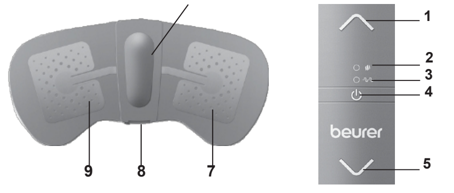
- Si le liquide contenu dans une pile rechargeable entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez abondamment à l'eau et consultez un médecin.
- Risque d'ingestion ! Les jeunes enfants peuvent avaler des piles rechargeables et s'étouffer. C'est pourquoi vous devez conserver les piles rechargeables hors de portée des jeunes enfants !
- En cas de fuite de la batterie rechargeable, portez impérativement des gants de protection avant de manipuler l'appareil.
- Protégez les piles rechargeables contre la chaleur excessive.
- Risque d'explosion ! Ne jetez pas les piles rechargeables au feu.
- Ne pas démonter, ouvrir ou écraser les batteries rechargeables.
- Utilisez uniquement les chargeurs indiqués dans le mode d'emploi.
- Les batteries rechargeables doivent être correctement chargées avant leur première utilisation. Pour une charge correcte, respectez toujours les instructions du fabricant ou celles figurant dans ce mode d'emploi.
- Chargez complètement la batterie rechargeable avant la première utilisation (voir chapitre 6).
- Pour prolonger autant que possible la durée de vie de la batterie rechargeable, rechargez-la complètement au moins une fois tous les six mois.

⚠ ATTENTION

- Protégez l'appareil contre les chocs violents.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé ou s'il ne fonctionne pas correctement. Dans ce cas, contactez le service clientèle.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées.
- Protégez l'appareil de la poussière, de la saleté et de l'humidité. Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou dans d'autres liquides.
- N'utilisez pas l'appareil à proximité ou au-dessus d'autres appareils chauffants, tels qu'un sèche-linge ou un four, ni à proximité (~1 m) d'appareils à ondes courtes ou à micro-ondes (tels qu'un téléphone portable), car cela pourrait provoquer des pics de courant gênants.
- En cas de doute, n'utilisez pas l'appareil et contactez votre revendeur ou le service clientèle indiqué.
- En cas de panne ou de dysfonctionnement, éteignez immédiatement l'appareil.
- N'essayez jamais d'ouvrir et/ou de réparer l'appareil vous-même.
- Confiez les réparations uniquement au service après-vente ou à un revendeur agréé. Si cette consigne n'est pas respectée, la garantie perdra sa validité.

5. Description de l'appareil

1. Augmentation de la densité
2. Indicateur LED de température/charge de la batterie rechargeable
3. LED TENS
4. Bouton marche/arrêt ⏻
5. Réduction de l'intensité
6. Surface chauffante
7. Électrode droite
8. Port USB-C
9. Électrode gauche



6. Première mise en service

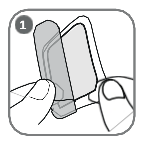
Charge de la batterie rechargeable

ⓘ Remarque

Avant d'utiliser le dispositif Menstrual Relax pour la première fois, vous devez le charger pendant au moins 2 heures. Pour ce faire, procédez comme suit :

1. Ouvrez le cache du port USB-C de l'appareil Menstrual Relax.
2. Connectez le câble de recharge USB-C fourni avec l'appareil à un port USB

   Connectez-le à l'adaptateur (sortie : max. 5 V/2 A, non inclus dans la livraison) et à l'appareil Menstrual Re-lax.
3. Branchez ensuite l'adaptateur secteur dans une prise appropriée.
4. Pendant la charge, le voyant LED de la batterie rechargeable clignote en vert. Mens-
   Lorsque le trual Relax est complètement chargé, le voyant LED de la batterie rechargeable reste allumé en vert.

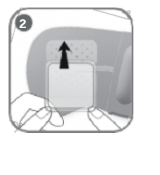


ⓘ Remarque

Il n'est pas possible d'utiliser Menstrual Relax pendant la recharge. Veillez à ce que la peau n'entre pas en contact avec les électrodes pendant la recharge.

Application des patchs de gel

1. Retirez délicatement l'un des films protecteurs.
2. Collez soigneusement le tampon de gel sur le dispositif Menstrual Relax, puis retirez délicatement la deuxième feuille de protection. Veillez à ce que les bords du tampon de gel ne dépassent pas du dispositif Menstrual Relax. Collez un tampon de gel sur chaque électrode.



⚠ AVERTISSEMENT

Retirez la pellicule protectrice avec précaution et lentement. Assurez-vous que les patchs adhésifs en gel ne sont pas endommagés, car les imperfections et les rayures présentes sur la pellicule pourraient provoquer une irritation cutanée.

7. Utilisation - Avant de commencer l'utilisationⓘ

Remarque

L'appareil Menstrual Relax dispose d'un niveau de chaleur permettant d'atteindre une température maximale de 43 °C
et 15 niveaux d'intensité pour l'application TENS. Nous vous recommandons de commencer par les niveaux d'intensité les plus bas lors des premières utilisations, le temps de vous habituer à l'appareil. L'appareil Menstrual Relax est équipé d'une fonction d'arrêt automatique. Il s'éteint automatiquement après une durée d'utilisation de 20 minutes.

1. Appliquez l'appareil Menstrual Relax sur le bas de votre ventre.
2. Pour allumer l'appareil, appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt⏻ . Le voyant de chaleur clignote en vert et l'appareil Menstrual Relax commence à chauffer. Si le voyant de température clignote en orange, rechargez l'appareil Menstrual Relax comme indiqué dans la section « Recharge de la batterie rechargeable ».
3. Pour désactiver la stimulation musculaire électrique (TENS), appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt⏻ . La LED TENS clignote. Appuyez une fois sur le bouton ^ - pour démarrer la stimulation. L'intensité la plus faible est activée.
4. Utilisez la fonction TENS sans chauffage
   Si vous souhaitez l'allumer à nouveau, appuyez sur le bouton marche/arrêt⏻ . À présent, seule la LED TENS clignote et vous pouvez démarrer la stimulation en appuyant sur le bouton ^.
5. Sélectionnez le niveau d'intensité souhaité à l'aide des boutons ˄/˅.
6. Pour éteindre l'appareil Menstrual Relax, maintenez le bouton marche/arrêt⏻ enfoncé pendant 3 secondes. Les voyants LED de chaleur et TENS s'éteignent.
7. Une fois l'application terminée, retirez délicatement l'appareil Menstrual Relax de votre bas-ventre. Remettez en place les films protecteurs pour préserver les coussinets de gel.

⚠ AVERTISSEMENT

Assurez-vous de pouvoir accéder rapidement à l'unité de commande afin de pouvoir interrompre le traitement à temps en cas de gêne pendant la séance.

Informations relatives à l'utilisation

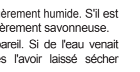
- Éteignez l'appareil Menstrual Relax avant de le retirer de votre corps.
- Prévoyez une pause d'au moins 30 minutes entre chaque utilisation.
- Utilisez l'appareil Menstrual Relax à une fréquence qui ne vous cause pas de gêne. Cessez l'utilisation lorsque vous ne trouvez plus les fonctions de Menstrual Relax apaisantes.
- Le dispositif Menstrual Relax est équipé d'une fonction Body-Loose qui détecte si l'appareil est en contact avec le corps. Si le contact avec le corps n'est pas suffisant, l'appareil émet un bip et s'éteint automatiquement. Si l'appareil continue d'émettre un bip alors qu'il est bien en place sur le corps, nettoyez les coussinets en gel et essayez de le remettre en marche. Si le bip persiste, remplacez les coussinets en gel.
- Remplacez immédiatement les électrodes en gel lorsque leur adhérence diminue. N'utilisez à nouveau l'appareil Menstrual Relax qu'après avoir remplacé les électrodes en gel. Dans le cas contraire, une adhérence inégale des électrodes en gel pourrait causer des lésions cutanées.
- Si vous ressentez des pics de courant gênants, éteignez l'appareil Menstrual Relax et déplacez-le légèrement.
- Si vous constatez une augmentation notable de vos saignements menstruels lors de l'utilisation de l'appareil Menstrual Relax, cessez de l'utiliser.

Programmes

Cycle menstruel	1	2	3
Largeur d'impulsion	100 µs	250 µs	75 µs
Fréquence d'impulsion	100 Hz	8 Hz	85 Hz
Durée du cycle	120 s	120 s	160 s

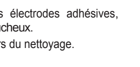
Fréquence d'impulsion

La fréquence indique le nombre d'impulsions par seconde en Hz (Hertz). La fréquence peut être calculée en convertissant la durée de la période ⌋ .



Largeur d'impulsion

La durée d'une impulsion est exprimée en microsecondes. La durée de l'impulsion détermine également la profondeur de pénétration du courant, et en règle générale, on peut dire que plus la masse musculaire est importante, plus la durée de l'impulsion doit être longue.



8. Nettoyage et entretien

⚠ AVERTISSEMENT

- Après utilisation, essuyez l'appareil avec un chiffon doux ou légèrement humide. S'il est très sale, vous pouvez humidifier le chiffon avec de l'eau légèrement savonneuse.
- Veillez à ce qu'aucune eau ne pénètre à l'intérieur de l'appareil. Si de l'eau venait malgré tout à y pénétrer, ne réutilisez l'appareil qu'après l'avoir laissé sécher complètement.
- Pour préserver le plus longtemps possible l'adhérence des électrodes adhésives, nettoyez-les délicatement à l'aide d'un chiffon humide non pelucheux.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage chimiques ou abrasifs lors du nettoyage.

9. Accessoires et pièces de rechange

Pour les pièces de rechange et les accessoires, rendez-vous sur www.beurer.com ou contactez le service après-vente de votre pays (selon la liste des adresses). Vous pouvez également trouver des pièces de rechange et des accessoires en magasin.

Description	Référence produit ou numéro de commande
1 x Kit de patchs adhésifs en gel	648,49

10. Résolution des problèmes

Problème	Cause possible	Solution
L'appareil ne s'allume pas lorsque l'on appuie sur le bouton marche/arrêt.	La batterie rechargeable est peut-être déchargée.	Rechargez complètement la batterie rechargeable. Si l'appareil ne s'allume toujours pas, contactez le service client.
L'appareil ne tient pas en place sur le corps.	Les patins en gel peuvent être sales ou usés. La zone de votre peau sur laquelle vous placez l'appareil n'est peut-être pas suffisamment propre.	Nettoyez la surface adhésive de l'électrode en gel à l'aide d'un chiffon humide non pelucheux. Si les électrodes en gel n'adhèrent toujours pas correctement, il faut les doivent être remplacés. Nettoyez votre peau avant chaque utilisation et n'utilisez pas de crèmes pour la peau ou d'huiles de soin avant l'application. Le rasage de la peau peut augmenter la force d'adhérence .
Aucune stimulation perceptible.	Les électrodes en gel peuvent être sales ou usées. La batterie rechargeable peut avoir besoin d'être rechargée.	Assurez-vous que les électrodes adhésives sont bien collées sur la zone d'application. La batterie rechargeable est presque déchargée. Rechargez complètement la batterie rechargeable Rechargez-le.
Les coussinets en gel procurent une sensation désagréable.	Les électrodes en gel sont usées. Comme elles ne permettent pas une répartition uniforme et complète du courant, elles peuvent provoquer des irritations cutanées.	Remplacez les électrodes en gel.
Des rougeurs apparaissent sur la peau au niveau de la zone d'application.	Les rougeurs qui apparaissent sous l'électrode en gel mais disparaissent rapidement ne sont pas dangereuses ; elles peuvent être dues à l'augmentation de la circulation sanguine dans la zone concernée sous l'effet de la TENS et de la chaleur.	Arrêtez immédiatement l'application et attendez que la peau revienne à la normale. Toutefois, si l'irritation cutanée persiste et que la peau commence à démanger ou s'enflamme, consultez votre médecin avant de réutiliser l'appareil. Il peut s'agir d'une allergie à la surface adhésive .
La partie de la peau située sous la surface chauffante rougit.	La rougeur de la zone située sous la surface chauffante du Menstrual Relax s'explique par l'accélération de la circulation sanguine dans les tissus chauffés.	La peau reviendra à la normale peu de temps après l'application. Toutefois, si la rougeur persiste ou si des démangeaisons ou une inflammation apparaissent, .
L'appareil Menstrual Relax chauffe beaucoup.		Appuyez sur le bouton marche/arrêt ⏻ .

11. Mise au rebut

Les piles rechargeables usagées et complètement déchargées doivent être éliminées en les déposant dans des bacs de collecte spécialement signalés, en les remettant à des points de collecte spécifiques ou à des revendeurs d'appareils électriques. L'élimination des piles rechargeables relève de votre responsabilité légale. Ces symboles figurent sur les piles rechargeables contenant des substances nocives
: Pb = la pile contient du plomb,
Cd = la pile contient du cadmium,
Hg = la pile contient du
mercure.
Afin de protéger l'environnement, l'appareil en fin de vie ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. L'appareil peut être éliminé par l'intermédiaire des centres de collecte de déchets appropriés de votre pays. L'appareil est soumis à la directive européenne relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE)
- Équipements électriques et électroniques usagés) de manière appropriée
. Si vous avez des questions concernant la procédure d'élimination
.

12. Caractéristiques techniques

Conseil	EM 50
Forme de la courbe de sortie	Impulsions rectangulaires biphasiques
Durée d'impulsion	75-250 µs
Fréquence d'impulsion	8-100 Hz
Tension de sortie	Max. 80 Vpp (pour 1000 Ω)
Niveaux de température	1 (43 °C max.)
Courant de sortie	80 mA max. (pour 1000 Ω)
Alimentation	Batterie rechargeable au lithium-polymère, 320 mAh
Durée d'utilisation	20 minutes, puis l'appareil s'éteint automatiquement.
Intensité	Réglable de 0 à 15
Conditions d'utilisation	5 °C – 40 °C (41 °F – 104 °F) (pour une humidité relative de 15 % à 90 %)
Conditions de stockage	0 °C – 40 °C (32 °F – 104 °F) (pour une humidité relative de 0 % à 90 %)
Dimensions	env. 95 x 193 x 15 mm
Poids	47 g

Sous réserve de modifications
techniques. Le numéro de série se
trouve sur l'appareil.

Cet appareil est conforme aux normes européennes EN60601-1 et EN60601-1-2 (conformité aux normes EN 55011, CEI 61000-4-2, CEI 61000-4-3, CEI 61000-4-8) et
Il est soumis à des mesures particulières en matière de compatibilité électromagnétique. Veuillez noter que les systèmes de communication haute fréquence portables ou mobiles peuvent interférer avec cet appareil. Vous pouvez demander des informations détaillées à l'adresse du service clientèle indiquée ou les trouver à la fin du mode d'emploi. Cet appareil est conforme à la directive européenne 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux et à la loi allemande sur les dispositifs médicaux.

Conformément à l'article
5. .
De même, conformément à l'article
6. , il n'est pas nécessaire de procéder à des contrôles de sécurité.

13. Informations relatives à la compatibilité électromagnétique

⚠ AVERTISSEMENT

- L'appareil peut être utilisé dans tous les environnements mentionnés dans ce mode d'emploi, y compris les habitations.
- Dans les environnements soumis à des interférences électromagnétiques, les fonctions de l'appareil peuvent être limitées en fonction de la situation. Cela peut entraîner, par exemple, l'affichage de messages d'erreur ou la mise hors service de l'écran/de l'appareil.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé à proximité immédiate d'autres appareils ni empilé sur d'autres appareils, sous peine de dysfonctionnement. Si une telle utilisation est absolument inévitable, il convient de surveiller cet appareil et les autres appareils pour s'assurer qu'ils fonctionnent correctement.
- L'utilisation d'accessoires autres que ceux spécifiés ou fournis par le fabricant de cet appareil peut entraîner une augmentation des émissions de parasites électromagnétiques ou une diminution de la compatibilité électromagnétique de l'appareil, et peut provoquer un dysfonctionnement de celui-ci.
- Maintenez les appareils de communication portables fonctionnant par radiofréquence (y compris les périphériques tels que les câbles d'antenne ou les antennes externes) à une distance d'au moins 30 cm de toutes les parties de l'appareil (y compris tous les câbles fournis). Le non-respect de cette consigne peut nuire aux performances de l'appareil.
- Le non-respect de cette consigne peut nuire aux performances de l'appareil.

14. Garantie/service après-vente

Vous trouverez des informations détaillées sur la garantie et ses conditions dans la brochure de garantie fournie avec l'appareil.

Sous réserve d'erreurs et de modifications

648.54_EM50_2023-03-13_07_IM1a_BEU