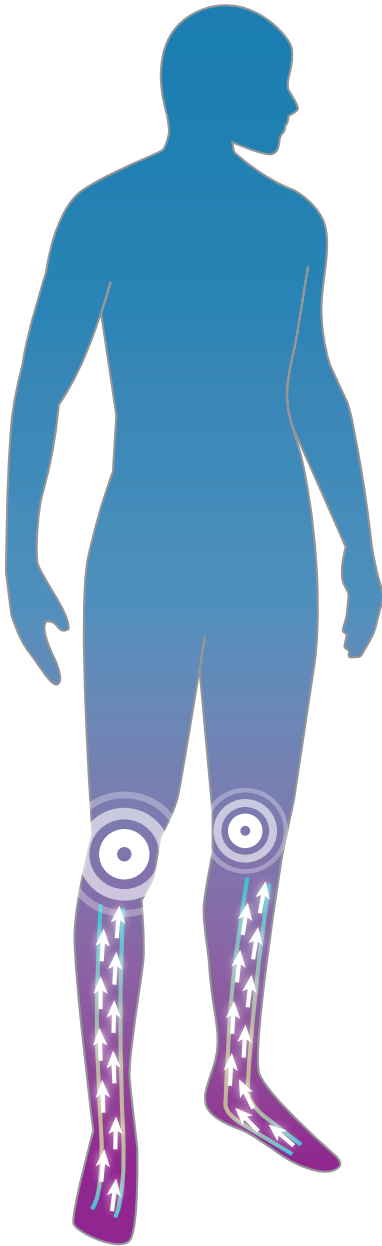




for healthy legs and feet



Instruktionsmanual  
Brukerhåndbok  
Käyttöopas  
Brugermanual



Läs noga innan användning  
Leses nøye før denne enheten  
Lue huolellisesti ennen tämän laitteen  
Læs omhyggeligt, før du bruger denne enhed  
Model No. KTR-405

**paingone**

Fast, effective pain relief

Innehållsförteckning

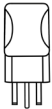
Sidnummer

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Flow-paketets innehåll                                     | 2  |
| Översikt och diagram                                       | 3  |
| Instruktion för användning                                 | 5  |
| Kontraindikationer                                         | 6  |
| Varning och var uppmärksam                                 | 7  |
| Optimera din användartid med Flow                          | 8  |
| Använda Flow för första gången                             | 9  |
| Anslut till huvudsakliga strömtillförseln                  | 9  |
| Slå på strömmen                                            | 9  |
| Använda läge 1 -- stimulans via Flows fotdynor             | 10 |
| Använda läge 2 -- stimulans via ArthroFlow-dynor för knäet | 11 |
| Använda läge 3 -- stimulans via TENS-dynor                 | 16 |
| Flerlägesanvändning                                        | 19 |
| Sätta på och montera av fotskyddet                         | 20 |
| Ladda Flows laddningsbara batteri                          | 21 |
| Driva Flow från det laddningsbara batteri                  | 22 |
| Ladda fjärrkontrollen                                      | 22 |
| Hitta borttappad fjärrkontroll                             | 22 |
| Aktivera Flows "Relax and Recline"-läge                    | 23 |
| Ersätta ArthroFlow- och TENS-dynorna                       | 24 |
| Rengöring och underhåll                                    | 24 |
| Felsökning                                                 | 25 |
| Teknisk information                                        | 29 |
| Ordlista för grafiska symboler                             | 30 |
| Garanti                                                    | 33 |
| EU-försäkr                                                 | 33 |

Flow-paketets innehåll

1. Flow-enhet


2. Strömadapter


3. Sladd för strömadapter


4. Fjärrkontroll


5. Fotskydd


6. TENS elektroddynor för smärtlindring


7. Anslutningskabel för TENS-dynor (identifierbara genom en vit anslutningsdel i ena änden av kabeln)


8. Arthro-Flow elektroddynor för knäsmärtor

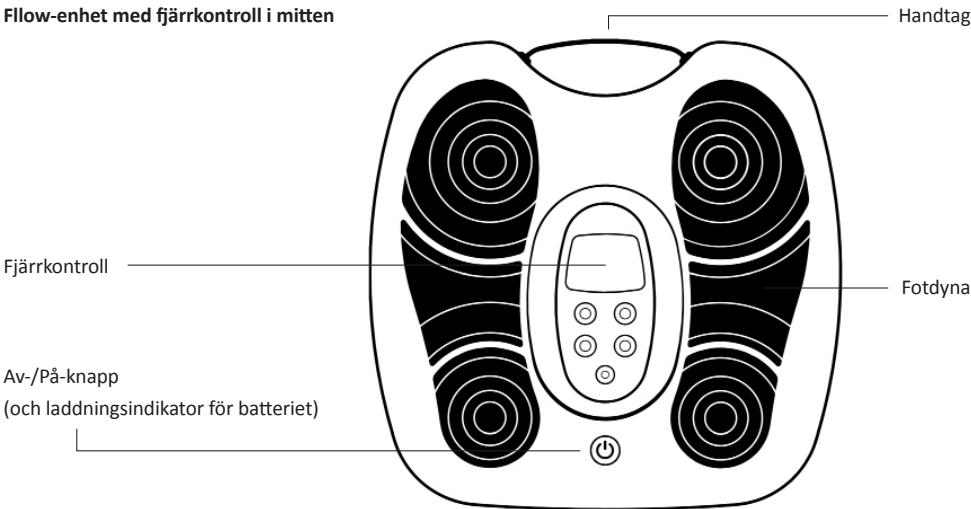

9. Anslutningskabel för ArthroFlow-dynor (identifierbara genom en vit anslutningsdel i ena änden av kabeln)



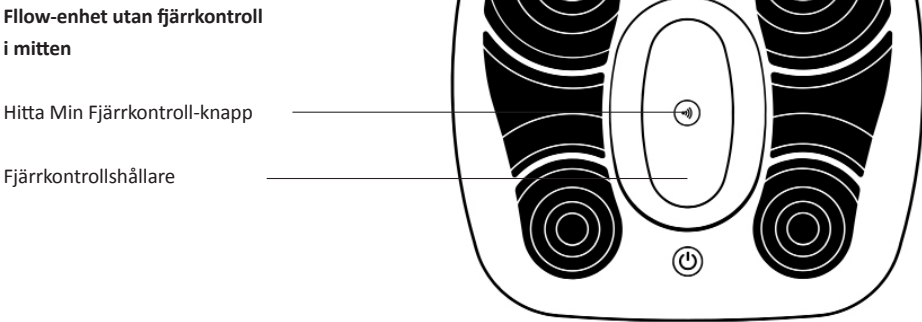
Om någon del saknas, eller om du önskar köpa ytterligare tillbehör för din Flow-enhet, kontakta din lokala återförsäljare. Kontaktuppgifter är inkluderade på medföljande kort.

Översikt och diagram

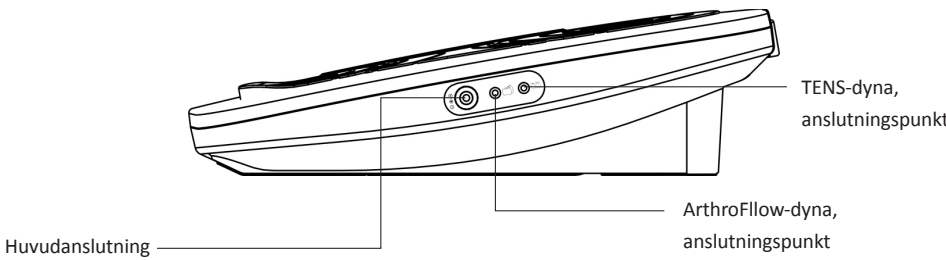
Flow-enhet med fjärrkontroll i mitten



Flow-enhet utan fjärrkontroll i mitten



Flow-enhet -- anslutningspunkter, vy från sidan

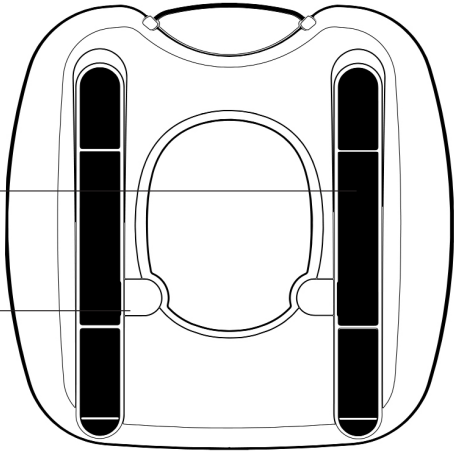


### Fllow-enhet -- baksida

Utvikningsbara ben // Relax and Recline-läge

**i** OBS! Knapparna som låter benen åter vikas in i enheten hittas i den infällda kanal som blir synlig när benen vecklats ut.

Anslutningspunkt för utvikningsbara ben



### Fjärrkontroll

Skärm

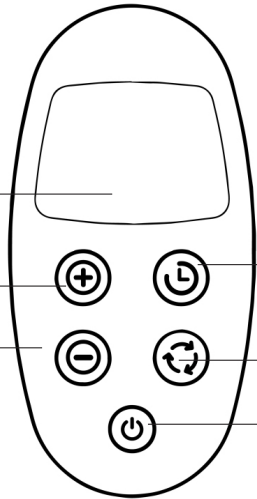
Höj intensitet

Sänk intensitet

Tidsinställning

Växla läge-knapp

Av-/På-knapp



### Fjärrkontroll -- Detaljer på skärmen

Intensitetsmätare

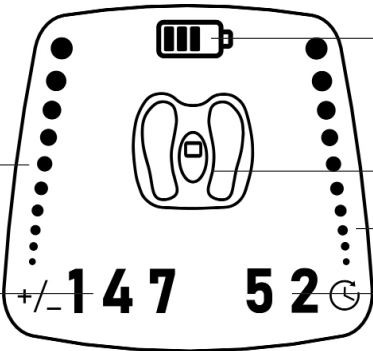
Intensitetsnivå

Återstående batteritid

Lägesindikator

Visualisering för användartid

Återstående användningstid för sittning



### Instruktion för användning

#### Vad är Fllow?

Fllow är en klass IIa medicinsk enhet som levererar elektrisk stimulans till fötter och ben.

#### Vad används Fllow för?

Fllow kan hjälpa med lokal blodcirkulation och smärtlindring, särskilt i fötter och ben.

#### Vad är Fllows olika lägen för?

#### Fotdynor

Levererar elektrisk stimulans genom fotsulorna, ett läge som kan skapa en automatisk ihopadragning(muskelkontraktion) av vadmuskeln.

Kan hjälpa till med blodcirkulationen i fötter och ben, och lindra smärta och obehag kopplad till dålig blodcirkulation.

#### Arthro-Fllow elektroddynor

Levererar elektrisk stimulans till musklerna i övre delen av benen. Kan hjälpa bidra till bättre stöd och stabilitet samt minska åtföljande smärtor i knälederna.

#### TENS elektroddynor

Kan placeras på olika kroppsdelar där de levererar elektrisk stimulans till nervtrådar under skinnet. Kan hjälpa med tillfällig smärtlindring vid ömma muskler och leder.



## LÄS ALLA INSTRUKTIONER NOGA INNAN ANVÄNDNING

### Kontraindikationer



#### Använd EJ Fflow under följande förhållanden:

If you have suspected or confirmed epilepsy or heart disease, malignant tumour, serious cerebrovascular disease or other acute disease, unless specialist medical authorisation has first been obtained.

- Om du har misstänkt eller bekräftad epilepsi eller hjärtfel, maligna tumörer, allvarliga cerebrovasculära sjukdomar, eller andra akuta besvär om du inte fått tillåtelse från specialiserad sjukvårdspersonal.
- Om du lider av blödningar från akut trama eller frakturer, eller om du återhämtar dig från operation.
- Om du är gravid
- Om du har en pacemaker eller andra aktiva, implanterade elektriska enheter.
- På barn eller personer utan möjlighet att uttrycka eget samtycke.
- Om du har diagnosticerats med, eller har anledning att tro att du lider från, djup ventrombos (DVT)

DVT kan vara asymptomatiskt eller visa sig i följande symptom:

- Dunkande eller krampanande smärta i ett ben (sällan båda), vanligtvis i vaden, eller svullet lår (sällan båda benen).
- Huden är varm runt det smärtande området.
- Att huden kring den smärtande området är rött eller förmörknat
- Svulna vener som är hårda eller ömma när man berör dem

Var medveten om symptomen och rådfråga läkare om du är osäker.

- Använd INTE om du har aktiv eller misstänkt cancer, odiagnosticerad smärta (eller medicinsk historia av cancer) i det behandlade området. Direkt stimulation genom en bekräftad eller misstänkt maligna tumörer eftersom det kan stimulera tillväxt och befrämja utbredning av cancerceller.

### Varningar



#### Konsultera läkare före användandet av Fflow under följande förhållanden:

- Du har väldigt känslig hud
- Du har onormalt blodtryck
- Du har problem med hjärtrytm
- Du har nyligen haft en knäoperation
- Du är under uppsyn av läkare, eller är under fysisk eller medicinsk behandling för nuvarande medicinskt tillstånd
- Du är osäker om Fflow är lämpligt för ditt tillstånd
- Om du applicerar elektrisk stimulans på, eller nära, ett metallimplantat kan det orsaka obehag. Om så sker, minska intensiteten på din Fflow-enhet. Om obehaget fortsätter eller förvärras, upphör genast och kontakta läkare.
- Använd ej Fflow i närheten av (mindre än 1 meter ifrån) annan medicinsk utrustning
- Om några av dina symptom förvärras under användning av Fflow, upphör genast och sök råd från läkare.

### Varningar för ArthroFlow- och TENS-dynorna

- Använd ej dynorna på huvudet, ansiktet, på halsen eller sidan av nacken, eller på bröstet.
- Placera inte dynorna på sårskorpor. Dynorna kan förstärka eller förvärra inflammation
- Använd ej på känslig eller irriterad hud, eller på områden utan känsel
- Dynorna är avsedda för en enskild användare. Dela inte dynor mellan användare.
- Använd endast autentiska Fflow-märkta dynor tillsammans med din Fflow-enhet. Använd ej dynor efter angivet bäst-före datum.
- Patienter med väldigt känslig hud kan uppleva irritation eller brännande smärta vid kontaktyta med dynorna

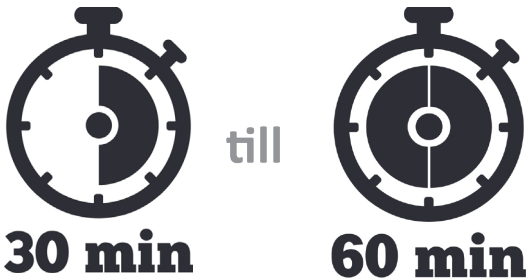
### Var försiktig

- Stå inte på Fflow-enheten. Använd endast när du sitter ner eller lutar dig tillbaka
- Sänk inte ner din enhet i vatten; håll borta ifrån vätska, värmekällor eller hög luftfuktighet
- Försök inte att öppna eller modifiera enheten
- Håll utom räckhåll för barn

### Optimera din användartid med Fflow

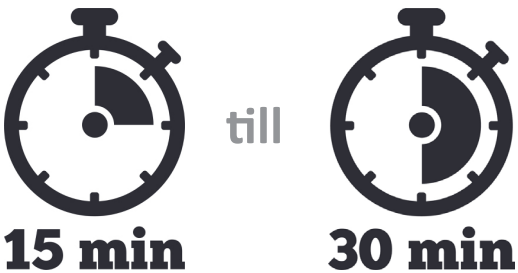
#### Stimulering genom fotdynor

För bästa resultat, använd fotdynorna mellan 30 och 60 minuter varje dag. Det är tillräckligt länge för att uppnå terapeutiska effekt. Om önskas, kan enheten användas upp till tre timmar om dagen



#### ArthroFlow-dynor mot artrit

Använd ArthroFlow-dynorna mot artrit för mellan 15 och 30 minuter, fem dagar i veckan



#### TENS-dynorna

Använd de kopplade TENS-dynorna vid behov för upp till 30 minuter om dagen.



### Använda din Fflow-enhet för första gången

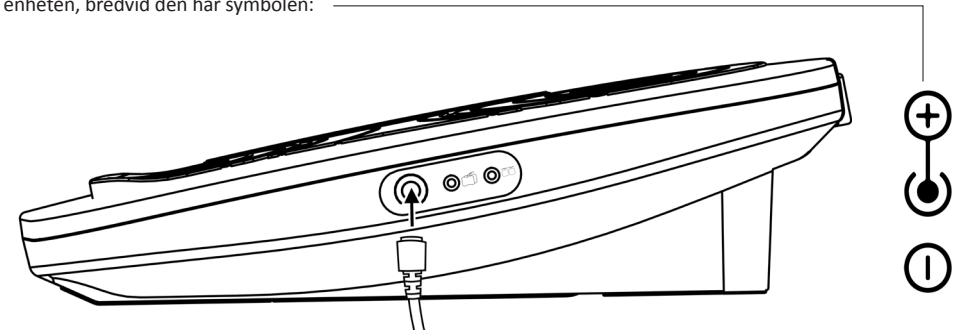
Ta ut alla delar från deras förpackning. Ta bort all förpackning från fjärrkontrollen, och placera den därefter i laddningshållaren mitt på enheten.

**Koppla ström till huvudanslutningen.**

**VIKTIGT!** Första gången du använder Fflow behöver du koppla enheten till den huvudsakliga strömtillförseln. Det laddar batteriet, vilket tillåter dig att därefter använda enheten trådlöst

Vi rekommenderar att du laddar din Fflow-enhet och dess fjärrkontroll i minst 2 timmar innan du använder den för första gången.

Ta ur strömadaptern och medföljande sladd från den vita kartonglådan. Ta sladden med den rektangel-formade USB-dosan vid ena änden. Koppla denna till strömadaptern. Ta därefter den lilla, runda kopplingen på andra änden av samma sladd, och koppla denna till din Fflow-enhet. Anslutningspunkten finns på högra sidan an enheten, bredvid den här symbolen:



Kopplingen är magnetisk och kommer klicka i rätt läge.

Plugga därefter in strömadapterns andra sida in i ett närliggande eluttag.

**i** Notera: när din Fflow är kopplad till den huvudsakliga strömförsörjningen, laddas enhetens batterier automatiskt. Om fjärrkontrollen är placerad i laddningshållaren mitt på enheten laddas även denna.

### Slår på strömmen

Tryck på Av-/På-knappen på Fflow-enheten. Knappen lyser blått och du hör ett kort melodiskt motiv.

Ta upp fjärrkontrollen från sin laddningsplats och tryck på dess På-knapp. Skärmen aktiveras och lyser.

## Använda läge 1 -- stimulans via Fllows fotdynor

Vad är det här läget för? Använd det här läget för att leverera stimulerande impulser genom fotdynorna till dina fötter och nedre delarna av dina ben. Stimulationen kan förbättra blodcirkulationen, och minska medföljande smärta, svullnad och stelhet, lätta trötta ben och fötter, samt medverka till hälsosamma ben.

Håll fjärrkontrollen i handen.

I mitten av skärmen ser du den här symbolen:



Den indikerar att du använder enheten i läge 1: stimulans via fotdynor.

Sittande, placera båda dina bara fötter på enhetens fotdynor.

Tryck på "+"-knappen på fjärrkontrollen för att börja att öka intensiteten. Med varje tryck ser du att intensitetsnivån öka på fjärrkontrollens skärm.

Intensitetsnivån är siffran på vänstra sidan av skärmen. Nivån sträcker sig från 1 till 150.

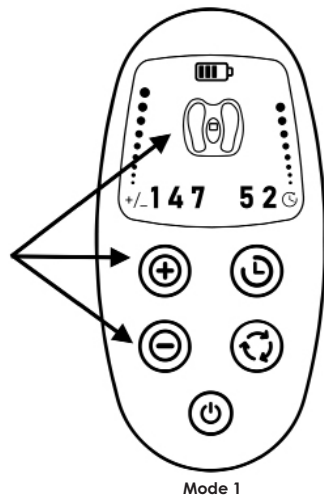
Tryck på "+"-knappen för att öka intensiteten med en nivå.

För att öka intensiteten snabbare, håll inne knappen.

Notera: som en säkerhetsfunktion pausar ökningen vid 50- och 100-nivån. För att fortsätta öka intensiteten över dessa nivåer, släpp "+"-knappen, håll därefter in knappen igen.

Du bör snart känna stimuleringen i dina fötter och nedra delarna av dina ben. Om intensiteten blir för stark, tryck på "-"-knappen för att minska styrkan.

Försök att hitta en nivå som är stark men fortfarande behaglig för dig. Vid den här nivån drar musklerna i de nedre delarna av benen spontant ihop sig som en effekt av stimulansen. När du vänjer dig vid Fllow-terapin bör du upptäcka att du klarar av högre nivåer av intensitet.



**Notera att känslan av stimulering kommer att variera medan Fllow-programmet går igenom sina impulsmönster**

När du har hittat din önskade intensitetsnivå, är det bara att slappna av och låta Fllow-programmet gå igenom sina impulsmönster.

Om du känner obehag under något tillfälle eller vill avbryta behandlingen, avlägsna en eller båda fötterna från enheten.

**Tips: du kan smörja in en återfuktande kräm eller gel på dina fotsulor för att maximera terapins intensitet**



**Notera: Fllow rör inte på sig eller vibrerar.**

**Båda fötterna måste vara placerade på fotdynorna för att stimulansen ska kännas. Om båda fötterna inte tydligt nuddar fotdynorna, sänker Fllow automatiskt intensiteten till en låg nivå. Detta är en säkerhetsåtgärd.**

## Översikt för och justering av terapitiden

Varje användning av Fllow är automatiskt inställd för att vara 30 minuter.

Hur mycket som återstår är tydligt beskrivet på högra sidan av fjärrkontrollens skärm

Du kan välja en annan längd på din behandling genom att trycka på tidtagar-ikonen på fjärrkontrollen. Där kan du växla mellan flera olika alternativ: 15, 30, 45, eller 60 minuter.



## Avsluta en behandling

Fllow stänger automatiskt av sig själv när tiden för terapin tar slut.

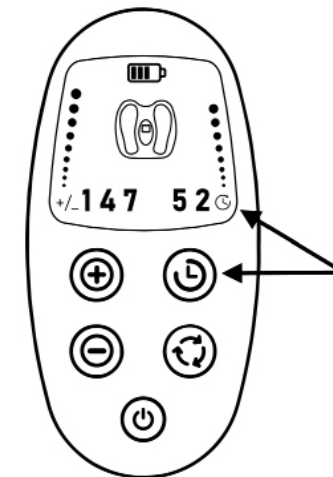
För att stänga av behandlingen vid något tillfälle innan dess, tryck på Av-/På-knappen antingen på fjärrkontrollen eller på Fllow-enheten. Stimulansen genom fotdynorna kommer då att upphöra enheten stänga av sig.

## Använda läge 2 -- stimulans via ArthroFlow-dynor för knäet

Vad är det här läget för? Det här läget levererar starka elektriska impulser genom de stora ArthroFlow-kuddarna med sladdar. Kuddarna placeras på benen där de hjälper med muskelkontraktionen i benet. Denna ofrivilliga ihopdragning är avsedd för att bidra till att styrka musklerna i benet och över knäet. Detta kan i sin tur gynna styrkan och stabiliteten i knäet, och minska smärta i den berörda kroppsdel.



**Använd ej ArthroFlow-dynorna på huvudet, nacken eller bröstkorgen.**



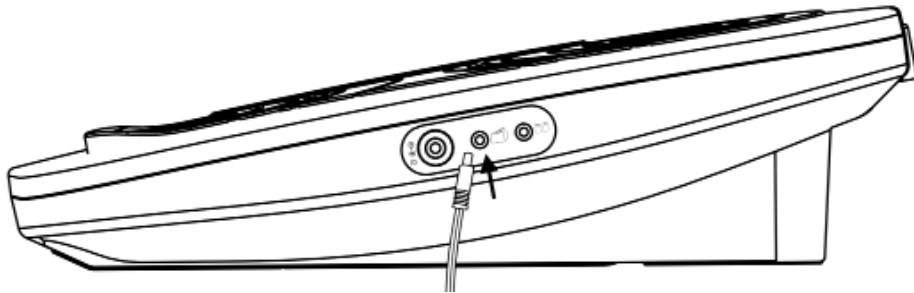
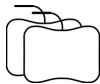
### Ansluta ArthroFlow-dynorna

Ta bort de stora, rundade ArthroFlow-dynorna från deras plathölje

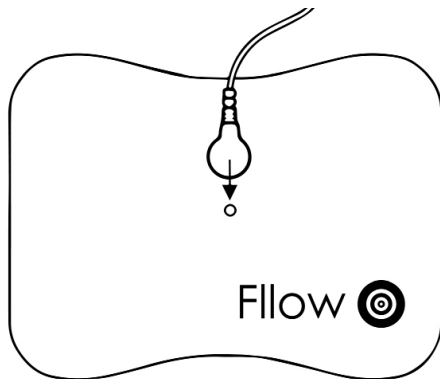
Hitta anslutningskabeln för ArthroFlow-dynorna. De har ett litet, blåfärgat klistermärke fastklistrad på sladden

Håll änden av kabeln där de blåa klistermärkena sitter och koppla denna till Fflow-enheten.

Anslutningspunkten har den här symbolen bredvid sig:



I andra änden av kabeln sitter två kontakter. Anslut en av dessa till en av ArthroFlow-kuddarna. Kabeln kopplar till metallbiten på ovansidan av ArthroFlow-dynan. Tryck ihop kopplingen ordentligt tills den fäster sig i rätt läge.



Upprepa samma process med den andra ArthroFlow-dynan.

### Använda ArthroFlow-dynorna

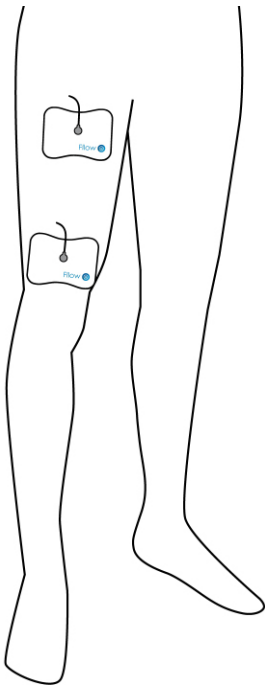
Innan användning, rengör applikationsområdet (övre delen av låret och ovanför knäet) med en fuktig trasa. Torka därefter ordentligt.

**! VIKTIGT båda ArthroFlow-dynorna måste vara användas på samma ben. Programmet kör ett ben i taget.**

Ta bort det skyddande plathöljet från baksidan av en dyna. Sätt denna på övre sidan av ditt lår.

Ta bort det skyddande plathöljet från baksidan av en dyna. Sätt denna över knäet på samma ben. Se bild för illustration

Behåll plastliningen för senare.



### Aktivera läge 2: ArthroFlow-dynor

Tryck på Av-/På-knappen på Fflow-enheten eller fjärrkontrollen. Enheten kommer tända sig och du hör en kort melodisk slinga.

Ta fram fjärrkontrollen från sin anslutningsplats och tryck på Av-/På-knappen på fjärrkontrollen om du inte redan gjort det.

Tryck därefter på knappen för att växla-läge en gång.



I mitten på skärmen ser du denna symbol:



Den indikerar att du är i läge 2: stimulans via ArthroFlow-dynor för artrit i knäet

**! Viktigt: se till att du sitter ner eller lutar dig tillbaka på en säng eller soffa innan du går vidare till nästa steg**

## Anpassa intensiteten



**Notera: de första gångerna du använda detta läge, se till att du sätter intensiteten till en början på en låg, försiktig nivå. Dina muskler måste troligtvis vänja sig vid stimulansen.**

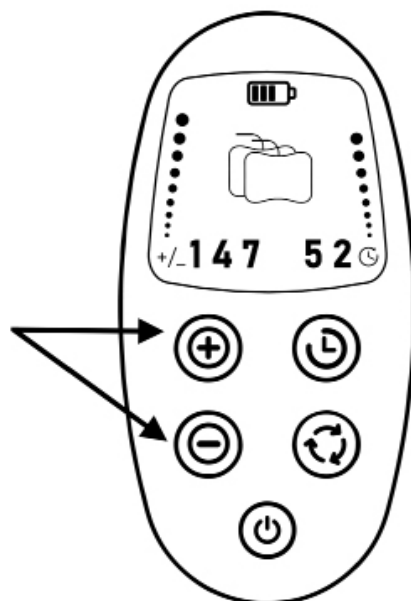
Tryck på "+"-knappen på fjärrkontrollen för att börja öka intensiteten. Med varje tryck på "+"-knappen ser du att intensitetsnivån på skärmen ökar. Intensiteten är siffran som står på vänster sida av skärmen.

Öka intensiteten successivt tills du börjar känna stimulansen i dina låar. Det känns som en stickande eller kittlande känsla.

Om intensiteten blir för hög, tryck på "-"-knappen för att minska den. Håll inne knappen för att sänka den snabbt.

När du har hittat din önskade intensitetsnivå, slappna av och låt programmet genomföra sin cykel.

Över flera olika tillfällen, medan du vänjer dig vid ArthroFlow-dynorna, bör du upptäcka att du kan tolerera högre nivåer av intensitet. Vid högre nivåer bör du uppleva en muskelkontraktion i lårmuskeln. Det är vad behandlingen syftar till och indikerar att stimulansen fungerar som den ska.



Läge 2

## Visa och justera behandlingstiden

Varje behandling med Fflow är automatiskt inställd på 30 minuter. Återstående minuter visas på högra sidan av fjärrkontrollens skärm.

Du kan välja en annan behandlingstid genom att trycka på tidtagar-ikonen på fjärrkontrollen

Där kan du välja mellan olika alternativ: du kan välja 15, 30, 45, eller 60 minuter

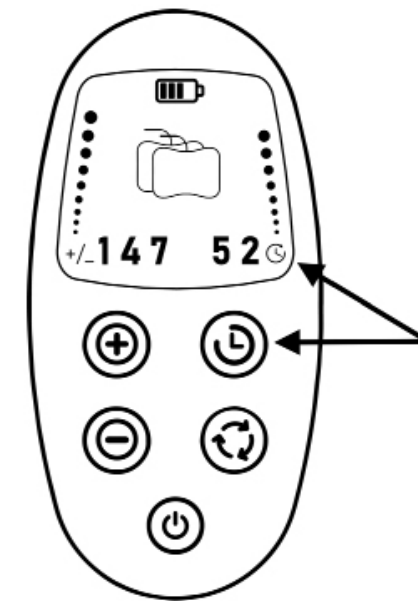


Det rekommenderas att använda Fflow-dynor mellan 15 och 30 minuter per behandling.

## Avsluta en behandling

Fflow stänger automatiskt av sig själv när tiden för terapin tar slut.

För att stänga av behandlingen vid något tillfälle innan dess, tryck på Av-/På-knappen antingen på fjärrkontrollen eller på Fflow-enheten. Stimulansen genom fotdynorna kommer då att upphöra och enheten stänga av sig.



## Ta bort ArthroFlow-dynorna

Ta försiktigt bort dynorna från din kropp. Håll i ena hörnan av dynan och dra långsamt loss den från där den satt.

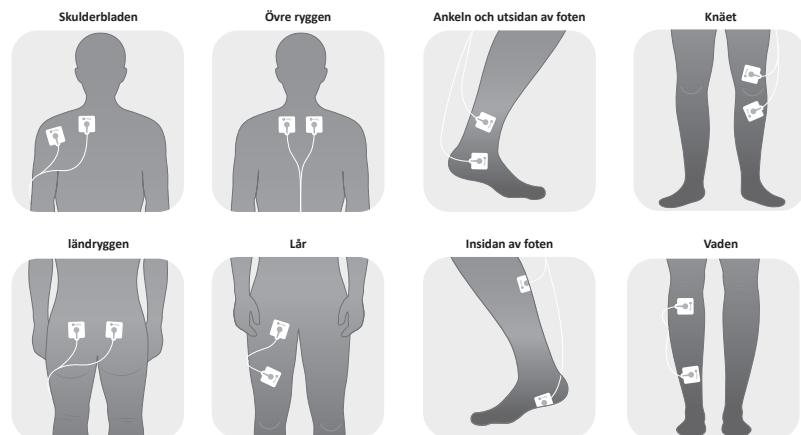
Tips: sätt tillbaka det skyddande plastfodret på det klistriga gelesidan av dynorna. Placera därefter båda dynorna i dragkedjepåsen de levererades i. Det kommer att hålla dynorna i optimalt tillstånd inför nästa användning.

Ta ur de ikopplade sladdarna från Fflow-enheten

### Använda läge 3 -- stimulans via TENS-dynor

Vad är detta läge för? Detta läge levererar elektriska impulser via de små, fyrkantiga, och sladdkopplade TENS-dynorna. Dynorna kan placeras på olika delar av kroppen där de kan leverera TENS-terapi, en form av elektrisk stimulans som har välförstådda smärtlindrande egenskaper

Potentiella områden för användning av TENS-dynor inkluderar benen, höfterna, ländryggen, övre delen av ryggen, armarna och axlarna.



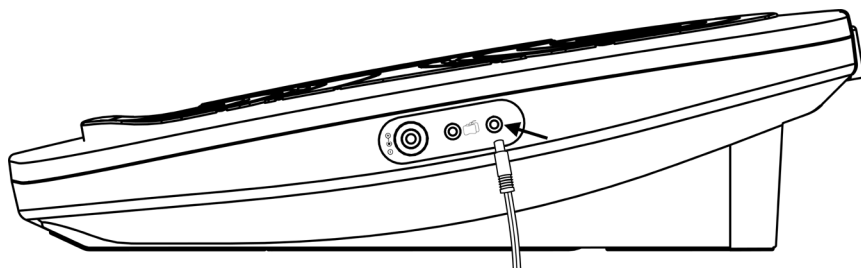
Använd inte TENS-dynorna på huvudet, halsen eller sidan av nacken, eller på bröstkorgen.

### Ansluta TENS-dynorna

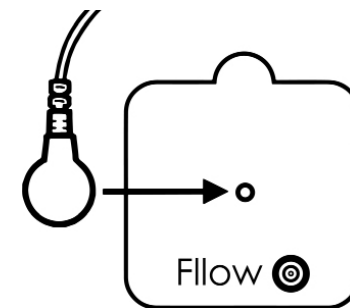
Ta bort de två, små, fyrkantiga TENS-dynorna från deras plastförpackning

Hitta de anslutande kablarna för TENS-dynorna. De känns igen på de små, vita, färgade klistermärken som sitter fast på kabeln.

Håll den ände av kabeln där det vita klistermärket sitter och koppla in denna i Flow-enheten. Anslutningspunkten har den här symbolen bredvid sig:



På andra änden av kabeln sitter två kontakter. Ta en av dessa och koppla den till en av TENS-dynorna. Kabeln ansluter till metallbiten på ovansidan av TENS-dynan. Tryck ihop kopplingen ordentligt så att den hamnar i rätt läge. Upprepa den här processen för den andra TENS-dynan också.



### Använda TENS-dynan

Innan användning, rengör användningsområdet med en fuktig trasa. Torka noggrant.

Håll en av TENS-dynorna i handen och ta bort det skyddande plasthöljet från baksidan av dynan. Fäst på det avsedda området.

Ta därefter bort det skyddande plasthöljet från baksidan på den andra TENS-dynan. Fäst även den på området avsett för behandling, men åtminstone några centimeter ifrån den första

Behåll plasthöljerna för senare användning.

### Aktivera läge 3: TENS-dynor

Tryck på Av-/På-knappen på Flow-enheten eller fjärrkontrollen. Enheten kommer att lysa och du hör en kort melodisk slinga.

Ta fram fjärrkontrollen från sin anslutningsplats i mitten av enheten och tryck på Av-/På-knappen om du inte redan har gjort det.

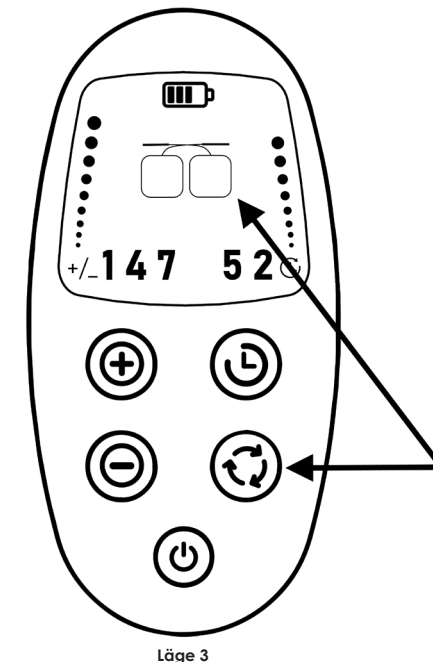
Nu trycker du på läges-knappen TVÅ GÅNGER.



I mitten på skärmen ser du den här symbolen:



Den visar att du är i läge 3: stimulering via TENS-dynor för smärtlindring.



Läge 3

## Justera intensiteten

Tryck på “+”-knappen på fjärrkontrollen för att börja öka intensiteten. Med varje tryck på “+”-knappen ser du att intensitetsnivån på skärmen ökar. Intensiteten är siffran som står på vänster sida av skärmen.

Tryck på “+”-knappen för att öka intensiteten med en nivå. För att öka intensiteten snabbare, håll inne knappen. Intensiteten ökar snabbt i omgångar om 10 steg och slutar därefter. För att ge ytterligare ökning, släpp “+”-knappen, därefter tryck och håll inne knappen. Intensiteten ökar med ytterligare 10 steg. Du kan upprepa denna åtgärd för att snabbt öka (eller minska) intensiteten till den nivå du önskar. .

Öka intensiteten successivt. Du bör känna stimulansen i det område du placerat dynorna. Försök hitta en nivå som är stark nog men fortfarande behagligt för dig.

Över flera olika tillfällen, medan du vänjer dig vid Fflow-terapin, bör du upptäcka att du kan tolerera högre nivåer av intensitet för att optimera behandlingen.

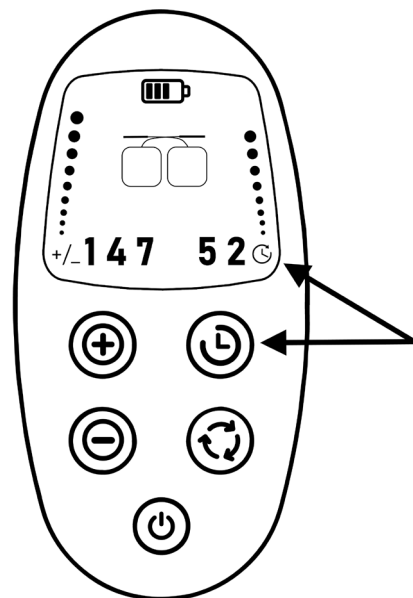
Om intensiteten blir för hög, tryck på “-”-knappen för att minska den. Håll inne knappen för att sänka den snabbt.

När du har hittat din önskade intensitetsnivå, slappna av och låt programmet genomföra sin cykel.

## Visa och justera behandlingstiden

Varje behandling med Fflow är automatiskt inställd på 30 minuter. Återstående minuter visas på högra sidan av fjärrkontrollens skärm.

Du kan välja en annan behandlingstid genom att trycka på tidtagar-ikonen —  på fjärrkontrollen. Där kan du välja mellan olika alternativ: du kan välja 15, 30, 45, eller 60 minuter



## Avsluta en behandling

Fflow stänger automatiskt av sig själv när tiden för terapin tar slut.

För att stänga av behandlingen vid något tillfälle innan dess, tryck på Av-/På-knappen antingen på fjärrkontrollen eller på Fflow-enheten. Stimulansen genom dynorna kommer då att upphöra och enheten stänga av sig.

## Ta bort TENS-dynorna

Ta försiktigt bort TENS-dynorna från din kropp. Håll i ena hörnan av dynan och dra långsamt av den från där den satt.

Tips: sätt tillbaka det skyddande plastfodret på det klistriga gelesidan av dynorna. Placera därefter båda dynorna i dragkedjepåsen de levererades i. Det kommer att hålla dynorna i optimalt tillstånd inför nästa användning.

Ta ur de ikopplade sladdarna från Fflow-enheten.

## Flerlägesanvändning

Fflow låter dig använda upp till 3 olika lägen samtidigt, beroenden på dina preferenser:

1. Fotdyna-stimulering
2. Stimulering med ArthroFlow-dyna
3. Stimulering med TENS-dynor

1. Tryck på ÄNDRA LÄGE-knappen tills du når det läge du vill börja —  med. Följ instruktionerna tidigare i manualen för det läget tills du har hittat din önskade intensitetsnivå.
2. Tryck därefter på ÄNDRA LÄGE-knappen på fjärrkontrollen
3. Symbolen i mitten på fjärrkontrollens skärm kommer att ändras till det nya läget. Du kan börja ställa in intensiteten för detta läget.
4. Tryck på ÄNDRA LÄGE-knappen igen för att välja det tredje möjliga läget. Du kan nu ställa in intensiteten för detta läget.
5. Tryck på ÄNDRA LÄGE-knappen en gång till för att återgå till det första av de tre lägena.

Du kan fortsätta välja bland lägen och justera intensiteten efter behov.

 **NOTERA: du kan inte välja olika behandlingstider för flera olika lägen. Alla lägen avslutas när tidtagar-ikonen på skärmen visar 00.**

## Sätta på och montera av fotskyddet

Fllow kommer levererat med ett skydd för att hjälpa fötterna hålla sig varma och mer bekväma under behandling.

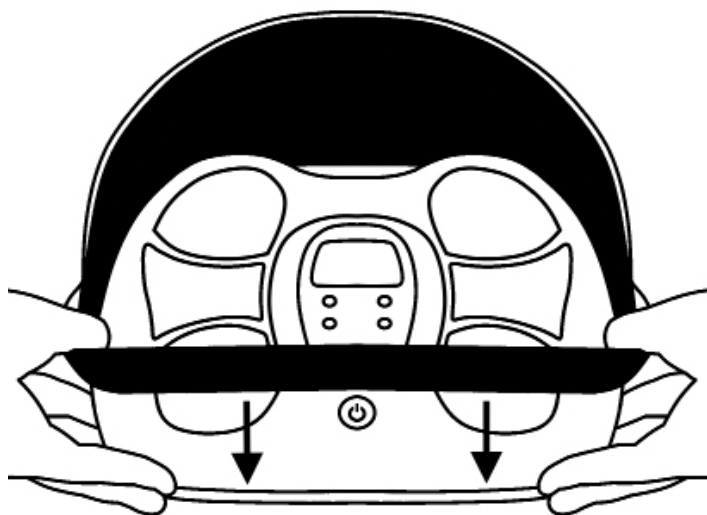


**VIKTIGT:** se till att alla sladdar är urkopplade från enheten innan du sätter på eller avmonterar fotskyddet.

För att montera fotskyddet, håll det i sidorna med båda händerna. Baksidan, med det elastiska bandet, ska vändas **mot dig**.

Sätt fast framsidan av fotskyddet över handtaget och toppen av enheten.

Därefter, kroka dina tummar in i det elastiska bandet och dra försiktigt bakåt tills det sitter på den nedra kanten av Fllow-enheten.



Fotskyddet är nu i rätt position och Fllow-enheten kan användas som vanligt.

För att avmontera fotskyddet, lyft de elastiska banden uppåt tills det är utanför enheten och du kan därefter ta bort skyddet helt.

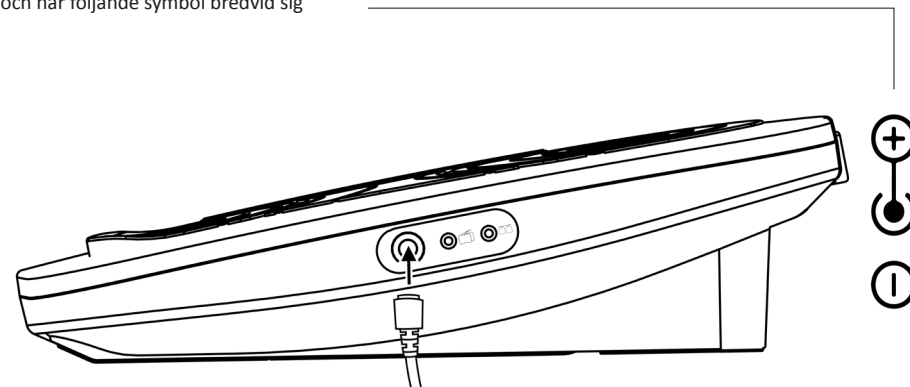
## Ladda Fllows laddningsbara batteri

Fllow kan användas antingen genom den huvudsakliga strömförsörjningen eller via dess interna, uppladdningsbara, batteri.

När batteriet i enheten är lågt kommer Av-/På-knappen lysa orange.

För att ladda Fllow-batteriet, koppla enheten till den huvudsakliga strömförsörjningen.

Ta AC/DC-strömadaptern och hitta det lilla, runda anslutningskontakten vid änden av kabeln och koppla denna till din Fllow-enhet. Anslutningspunkten finner du på högra sidan av enheten och har följande symbol bredvid sig



Anslutningen är magnetisk och hoppar enkelt in i rätt läge.

Sätt därefter strömadaptern i kabelns andra ände i ett närläget eluttag.

Av-/På-knappen blinkar för att indikera att laddningen pågår.

Batteriet i Fllow tar ungefär 2,5 till 3 timmar att ladda.

När laddningen är klar, skiftar Av-/På-knappen till helblå.

Fllow levererar upp till 36 timmars användning på en full laddning (beroende på valt läge och intensitet).

### Driva Fflow från sitt laddningsbara batteri

När Fflows batteri är laddat kan du använda enheten utan att koppla den till strömförsörjningen

Ta helt enkelt ur laddningssladden genom att försiktigt dra den ur enheten.

Fflow skiftar automatiskt till batteridrift när den huvudsakliga strömförsörjningen är urkopplad (sålänge det finns tillräckligt med laddning kvar i batteriet).

### Ladda fjärrkontrollen

Fflows fjärrkontroll drivs helt av dess interna, uppladdningsbara, batteri

**⚠ VIKTIGT: Batteriet i fjärrkontrollen kan inte avlägsnas eller ersättas**

När batteriet i fjärrkontrollen är lågt, kommer indikatorn på toppen av skärmen att blinka

För att ladda, sätt fjärrkontrollen på sin laddningsplats i mitten av Fflow-enheten.

Koppla därefter Fflow till den huvudsakliga strömförsörjningen, enligt instruktionerna ovan.

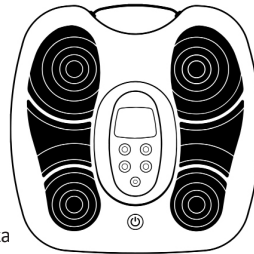
Fjärrkontrollen börjar automatiskt ladda när Fflow är kopplad till den huvudsakliga strömförsörjningen

Batterisymbolens staplar kommer att öka för att indikera att laddning pågår.

Batteriet i fjärrkontrollen tar ungefär 2 timmar att ladda.

När laddningen är klar visar batteriindikatorn fullt med 3 svarta STAPLAR inuti.

Fjärrkontrollens batteri ger upp till 16 timmars användning på en full laddningen



Fjärrkontroll i laddningsläge i vaggan

### Hitta en borttappad fjärrkontroll

Om du har tappat bort din fjärrkontroll, har Fflow en funktion för att du ska kunna hitta den igen.

I anslutningsplatsen i mitten av enheten, där fjärrkontrollen vanligtvis sitter och batteriet laddas, finns en knapp med en symbol.

Tryck på den här knappen en gång.

Fjärrkontrollen kommer börja pipa för att hjälpa dig hitta den. 

**i NOTERA: om du inte kan hitta fjärrkontrollen och du tror att du behöver en ersättningsprodukt, kontakta Fflow-distributören i ditt område.**



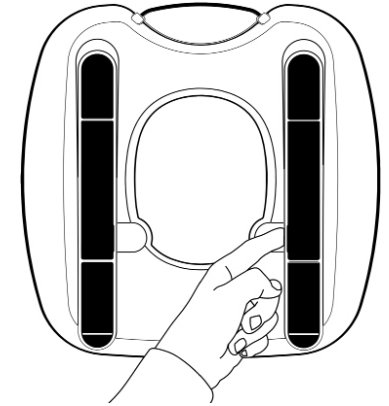
### Aktivera Fflows "Relax and Recline"-läge

Genom att aktivera Fflows Relax and Recline-läge kan du använda Fflows stimulering genom fotdynan medan du lutar dig tillbaka till exempel på en soffa eller säng

Sätt enheten på din valda yta (säng, soffa, etc)

Vänd på enheten och ställ den upp-och-ner.

På baksidan av enheten ser du två skenor i svart gummi, samt två små indrag vid sidan av skenorna. Sätt ditt finger i ett av dessa indrag och lyft skenan upp och bort från enheten tills den fäster sig rätt. Upprepa processen med den andra skenan. Du har nu två stödjande ben som sticker ut från enheten.



Vänd tillbaka hela Fflow-enheten så att fotdynorna riktas uppåt

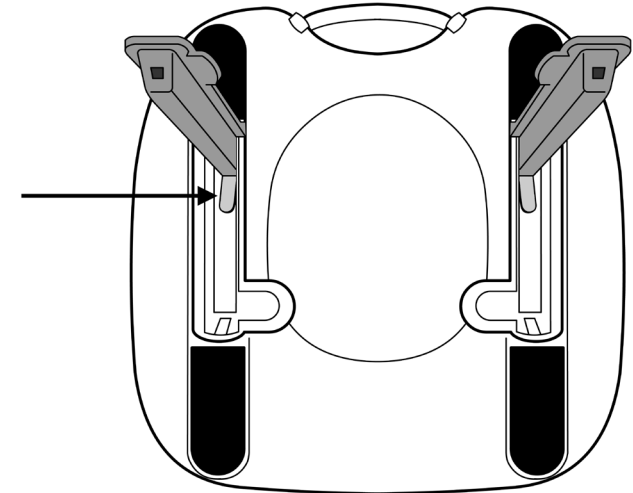
**i Notera: för att skydda möbler och annat från potentiala märken, lägg en handduk eller annan mjukt material under enhetens ben.**

Du kan nu använda Fflow som vanligt, enligt instruktioner tidigare i den här manualen. Den större vinkeln för enheten låter dig lättare sätta dina fötter på dynorna medan du fullt lutar dig tillbaka för större avkoppling och komfort.

För att avaktivera Relax and Recline-läget, vänd enheten återigen uppochner.

**i Notera: bredvid basen för varje stödjande ben finns en liten knapp. Tryck in den och tryck samtidigt benen tillbaka in mot enheten tills de återigen ligger i skenan längs enhetens kant.**

Gör samma sak för det andra stödjande benet.



Byta ut ArthroFlow- och TENS-dynor

Om de gelekliknande dynorna börjar förlora sin klubbighet kan de förnyas genom att lätt torka av dem med en fuktig trasa eller finger.

Efter ett visst antal användningar kommer dynorna dock att förlora sin häftade förmåga. Hur länge de varar beror på användarens hud och luftfuktighet

Ersättningsdelar finns att tillgå från Tower Health UK. Ring 0800 953 1666 eller besök [www.tower-health.co.uk](http://www.tower-health.co.uk)

Rengöring och underhåll

För att rengöra, torka av Fflow med en lätt fuktad trasa. Se till att enheten är avstängd under tiden du rengör den.

Se till att ArthroFlow- och TENS-dynorna alltid är placerade tillbaka på sina skyddande plasthöljen när de inte används. Det kommer maximera livslängden för dynorna.

Felsökning

| Problem                                                                                                                   | Möjlig anledning                                        | Föreslagen åtgärd                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Min Fflow-enhet är aktiv (LED-lampan i Av-/På-knappen lyser blått) men jag kan inte känna någon stimulans i mina fötter” | Intensitetsnivån kan vara för låg                       | Tryck på “+”-knappen på fjärrkontrollen för att successivt öka intensitetsnivån. Eller håll nere knappen för att snabbt öka intensiteten tills du känner stimuleringen. I nedre vänstra delen av skärmen ser du intensitetsnivån du har för närvarande valt. Fflow har 150 nivåer av intensitet. |
|                                                                                                                           | Dina fötter kanske inte sitter ordentligt på fotdynorna | Se till att alla strumpor eller annan klädsel för fötterna är borttagna. Tryck ordentligt med båda dina bara fötter in i fotdynan. Både din vänster och höger fot måste nudda dynorna för att enheten ska kunna leverera stimulering på rätt sätt.                                               |
|                                                                                                                           | Dina fötter kan vara för torra                          | Stimulering via fotdynorna förbättras om fötterna har lite fukta. Se till att du har druckit ordentligt när du använder enheten. Du kan också smörja in återfuktande gel eller salva på fotsulorna för att öka intensiteten i stimuleringen.                                                     |

| Problem                                                                             | Possible reason                                                                                                                                                                       | Suggested Action                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | Ett annat läge är inställt                                                                                                                                                            | Skärmen måste visa symbolen för fotdynorna innan du kan justera intensiteten för fotdynornas stimulans. Tryck på Ändra Läge-knappen en eller två gånger tills du ser symbolen för fotdynan visas<br> |
|                                                                                     |                                                                                                                                                                                       | Om inga av ovanstående steg hjälper, kontakta återförsäljare eller distributör i ditt område                                                                                                                                                                                           |
| Enheten sätter inte igång sig (LED-lampan i Av-/På-knappen lyser inte)              | Batteriet är tomt                                                                                                                                                                     | Anslut Fflow till dess huvudsakliga strömförsörjning med hjälp av AC/DC-strömadaptern. LED-lampan kommer att blinka blått för att indikera att enheten laddar. Enheten kan användas under laddning.                                                                                    |
|                                                                                     | Strömkabeln är inte ansluten                                                                                                                                                          | Se till att strömkabeln är igångsatt vid eluttaget. Kolla därefter att kabeln är inkopplad till enheten                                                                                                                                                                                |
| Intensiteten faller snabbt. Jag ser siffran för intensitet på skärmen falla snabbt. | Båda fötterna är inte ordentligt placerade på fotdynorna och skapar därmed inte en säker förbindelse. Om detta sker sänker Fflow automatiskt intensitetsnivån som en säkerhetsåtgärd. | Placera båda fötterna ordentligt på fotdynorna. Undvik att röra fötterna medan behandlingen pågår.                                                                                                                                                                                     |

| Problem                                                                  | Possible reason                        | Suggested Action                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fjärrkontrollen startar inte                                             | Fjärrkontrollen har inget batteri kvar | Placera fjärrkontrollen i sin anslutningsplats i mitten av Fflow-enheten. Koppla i Fflow-enhetens huvudsakliga strömförsörjning med hjälp av AC/DC-adaptern. Batteri-indikatorn på toppen av skärmen visar att laddning pågår. Du kan använda enheten medan fjärrkontrollen laddas. |
| Enheten sitter i en obekväm vinkel.                                      | Relax and Recline-läget måste justeras | Om du använder Fflow medan du sitter ner, se till att benen på undersidan av enheten är fullt infällda. Om du använder enheten medan du ligger ner eller lutar dig tillbaka, se till att benen att fullt utfällda                                                                   |
| Benen i Relax and Recline-läget går inte att sänka tillbaka in i enheten | Lås/frigöra-knappen måste tryckas in   | Under varje ben sitter en lås/frigöra-knapp. Tryck på denna knapp och benet borde enkelt kunna sänkas och passa tillbaka in i Fflow-enheten                                                                                                                                         |
| Jag känner ingen stimulans genom ArthroFlow-dynorna mot artrit           | Dynorna är inte inkopplade             | Se till att dynorna är ordentligt kopplade till enheten via medföljande kablar. Kablarna fäster vid sidan av enheten. Anslutningspunkten bär den här symbolen.<br>                              |
|                                                                          | Ett annat läge är valt                 | För att justera intensiteten i ArthroFlow-dynorna måste skärmen visa symbolen för Arthro Fflow. Tryck på Ändra Läge-knappen en eller två gånger tills du ser denna symbol.<br>                 |

| Problem                                                            | Possible reason                | Suggested Action                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jag känner ingen stimulans genom TENS-dynorna                      | Dynorna är inte inkopplade     | Se till att TENS-dynorna är kopplade till enheten via medföljande kabel. Anslutningskabel ska sättas in i enhetens sida. Anslutningspunkten har den här symbolen bredvid sig<br> |
|                                                                    | Ett annat läge är valt         | För att justera intensiteten i TENS-dynorna måste skärmen visa symbolen för TENS-dynorna. Tryck på Ändra Läge-knappen en eller två gånger tills du ser den här symbolen<br>      |
| Mina ben verker efter behandling med fotdynorna                    | Intensiteten kan vara för hög  | Välj en lägre nivå för intensiteten när du använder fotdynorna, för att förhindra att musklerna i benen blir överstimulerade                                                                                                                                       |
| Mina ben verker efter behandling med ArthroFlow-dynorna mot artrit | Intensiteten kan vara för hög. | Välj en lägre nivå för intensiteten när du använder ArthroFlow-dynorna, för att förhindra att musklerna i benen blir överstimulerade                                                                                                                               |
| Stimuleringen med ArthroFlow-dynorna kommer och går                | Terapin är i en viloperiod     | ArthroFlow-dynorna levererar perioder av stimulering följt av perioder av vila utan stimulans. Enheten fungerar som den ska.                                                                                                                                       |

|                                      |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jag kan inte hitta min fjärrkontroll | Fjärrkontrollen är borttappad | Använd alarmfunktionen i “Hitta min fjärrkontroll” för att hitta en borttappad fjärrkontroll. Tryck på knappen i mitten av enheten som visar den här symbolen. Fjärrkontrollen kommer börja pipa för att hjälpa dig hitta den.<br> |
|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Teknisk information

Produktnamn: Fflow

Modellnummer: KTR-405

Elektrisk effekt: 10-85v

Intensitet: 150 nivåer

Frekvens: 1-200Hz

Impuls-vidd: 1-220us

Vikt: 1.5kg

Dimensioner: 330 (B) x 329 (H) x 94 (D) mm

Dimensioner med Relax and Recline-läge aktiverat 330 (B) x 329 (H) x 94 (D) mm

Strömförbrukning: 5W

AC-adapter: CE-godkänd

Strömkälla

Input (Adapter-användning): 100-240V AC, 50/60Hz 0.2A

Output: 5V DC 1A

Batteri och batterilängd: more än 500 uppladdningar

Användarmiljö:

Barometriskt tryck: 700hPa till 1060hPa

Temperatur: +5 till +40

Luftfuktighet: 15% till 93%RH

Förvaringsmiljö:

Barometriskt tryck: 700hPa till 1060hPa

Temperatur: -25 till +55

Luftfuktighet: 0% till 93%RH

Transportmiljö:

Barometriskt tryck: 700hPa till 1060hPa

Temperatur: -10 till 40

Luftfuktighet: 15% till 93%RH

Ordlista för grafiska symboler

| Symbol                                                                              | Förklaring                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Varning och var uppmärksam<br>Se till att du förstår dessa innan du använder Fllow                                                                                                   |
| <b>IP21</b>                                                                         | Nivå av damm- och vattentätthet, undvik hela objekt större än 12.5 mm från att komma in i enheten, i upp-och-ner läge förhindras vatten från att komma in i produkten och skada den. |
|    | Producent<br>(Direktiv 93/42/EEC, med tilläggsdirektiv 2007/47/EC)                                                                                                                   |
|    | TYP AV UTRUSTNING: utrustningen förser en nivå av skydd mot elektriska stötar, med isolerade användardelar. Indikerar att den här enheten konduktiv kontakt med användaren.          |
|    | Släng ej i hushållsavfall                                                                                                                                                            |
| <b>LOT</b>                                                                          | Lotnummer: Indikerar producentens batch-kod så att batchen eller produktkohorten kan identifieras                                                                                    |
| <b>REF</b>                                                                          | Referenskod för produktkatalog                                                                                                                                                       |
| <b>EC REP</b>                                                                       | Godkänd Europeisk Representant                                                                                                                                                       |
|  | Refererar till instruktionsmanualen eller handboken                                                                                                                                  |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | CE-markering visas med registreringsnummer för relevant organ. Den visar att produkten producerats i enlighet med Europeiska direktivet 93/42/EEC rörande medicinska enheter och tjänster. |
|    | PRODUCERINGSDATUM: den här symbolen ska medföljas av ett datum för att indikera produktionstillfälle.                                                                                      |
|    | Ström                                                                                                                                                                                      |
|    | Öka intensitet                                                                                                                                                                             |
|    | Minska intensitet                                                                                                                                                                          |
|    | Anpassa behandlingens tid                                                                                                                                                                  |
|  | Ändra lägesinställning                                                                                                                                                                     |
|  | Funktion för att hitta borttappad fjärrkontroll                                                                                                                                            |
|  | Fotdyna-läge                                                                                                                                                                               |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Läge för EMS-dyna                                                                                                                                                                              |
|    | Läge för TENS-dyna                                                                                                                                                                             |
|    | Batteriindikator                                                                                                                                                                               |
|    | Positiv polaritet                                                                                                                                                                              |
|    | Den här medicinska produkten är avseed för hemmabruk                                                                                                                                           |
|    | Temperaturbegränsning: indikerar temperaturgränsen som kan produkten kan utsättas för utan fara                                                                                                |
|   | Luftfuktighetsbegränsning: indikerar nivån av luftfuktighet som produkten kan utsättas för utan fara                                                                                           |
|  | Atmosfäriskt tryck: indikerar gränsen för tryck som produkten kan utsättas för utan fara                                                                                                       |
|  | Anteckningar används för att förse klargörande eller rekommendation                                                                                                                            |
|  | En kontraindikation används när en enheten inte bör användas eftersom risken för användaren tydligt överskrider några som helst fördelar och kan därför resultera i allvarlig skada eller död. |

### Garanti

**Den här produkten är garanterad att vara utan produktionsfel under två år efter inköp.**

Garantin täcker endast enheten. Den täcker ej geledynorna, fotskyddet, laddningskabeln, eller anslutningssladdar.

Garantin är ogiltig om produkten modifieras eller ändras, är föremål för felaktig användning eller skada; skadas i transport; bristande omvårdnad; är tappats i marken; om enheten sänks ner i vatten; om skada uppkommer på grund av underlåtenhet att följa instruktioner i medföljande instruktionsmanual; eller om produktrepareringar utförs utan godkännande från Quality Health Innovations Ltd.

Den europeiska Förordningen om medicintekniska produkterkräver att alla allvarliga incidenter som uppkommit i relation till den här produkten rapporteras till producenten och relevant myndighet i ditt land. Dessa kan hittas via: <https://ec.europa.eu/docsroom/documents/36683/attachments/1/translations/en/renditions/pdf>

### EU försäkran om överensstämmelse

Shenzhen Kentro Medical Electronics Co. Ltd. Upplyser härmed att en undersökning för kvalitetssäkringssystemet för produktionen har utförts enligt kraven i den brittiska lagstiftningen beträffande Annex V i direktivet om medicinska enheter (93/42/EEC). Vi intygar att produktionskvalitetssystemet följer relevanta bestämmelser i ovannämnda lagstiftning, och resultatet ger organisationen rätt att använda CE 0413-märkningen på den här produkten.

## Innholdsfortegnelse

|                                                                        | Side |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| Innhold i Fflow-pakken                                                 | 34   |
| Oversikt og figurer                                                    | 35   |
| Bruksområde                                                            | 37   |
| Kontraindikasjoner                                                     | 38   |
| Advarsler og forholdsregler                                            | 39   |
| Optimere terapiøktene med Fflow                                        | 40   |
| Bruke Fflow for første gang                                            | 41   |
| Koble til stikkontakten                                                | 41   |
| Slå på strømmen                                                        | 41   |
| Bruke modus 1 – stimulering med Fflow-fotplater                        | 42   |
| Bruke modus 2 – stimulering med Arthro-Fflow-elektrodeplater for kneet | 43   |
| Bruke modus 3 – stimulering med TENS-elektrodeplater                   | 48   |
| Bruk av flere moduser                                                  | 51   |
| Sette på og ta av fotplatetrekket                                      | 52   |
| Lade opp Fflow-batteriet                                               | 53   |
| Bruke Fflow med det oppladbare batteriet                               | 54   |
| Lade fjernkontrollen                                                   | 54   |
| Lokalisere forlagt fjernkontroll                                       | 54   |
| Aktivere Fflows «ligge og hvile»-modus                                 | 55   |
| Skifte ut Arthro-Fflow- og TENS-elektrodeplatene                       | 56   |
| Rengjøring og vedlikehold                                              | 56   |
| Feilsøking                                                             | 57   |
| Tekniske data                                                          | 61   |
| Ordliste over grafiske symboler                                        | 62   |
| Garanti                                                                | 65   |
| EC-samsvarserklæring                                                   | 65   |

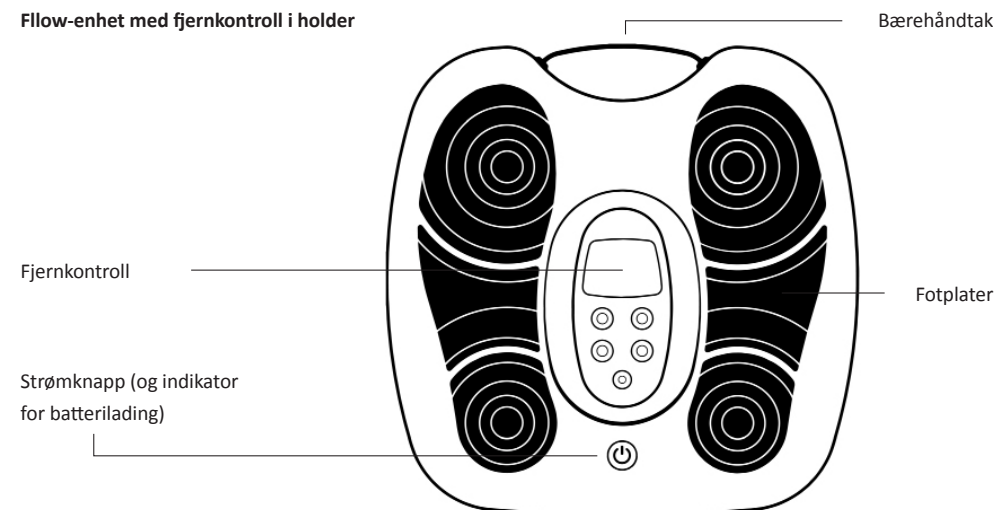
## Innhold i Fflow-pakken

1. Fflow-enhet
  2. Strømadapter
  3. Kabel for strømadapter
  4. Fjernkontroll
  5. Fotplatetrekk
  6. TENS-elektrodeplater for smertelindring
  7. Koblingskabel for TENS-elektrodeplater (merket med en hvit etikett festet til kabelen)
- Arthro-Fflow-elektrodeplater for å lindre knesmerter
- Koblingskabel for Arthro-Fflow-plater (merket med en blå etikett festet til kabelen)

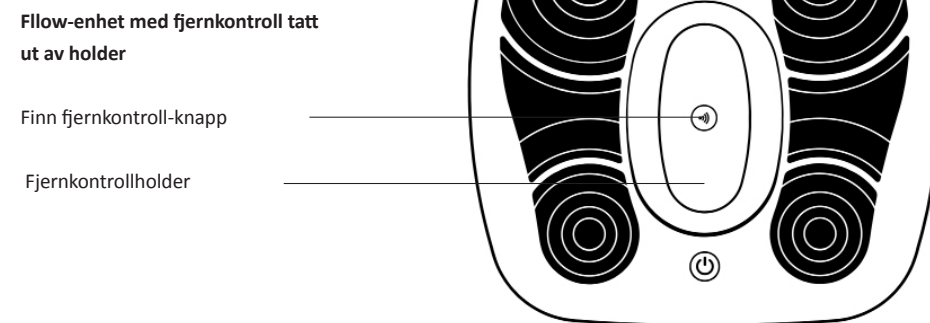
Hvis du mangler en del eller trenger ekstrautstyr til Fflow-enheten, kan du kontakte den lokale distributøren. Du finner nærmere informasjon på innleggskortet.

## Oversikt og figurer

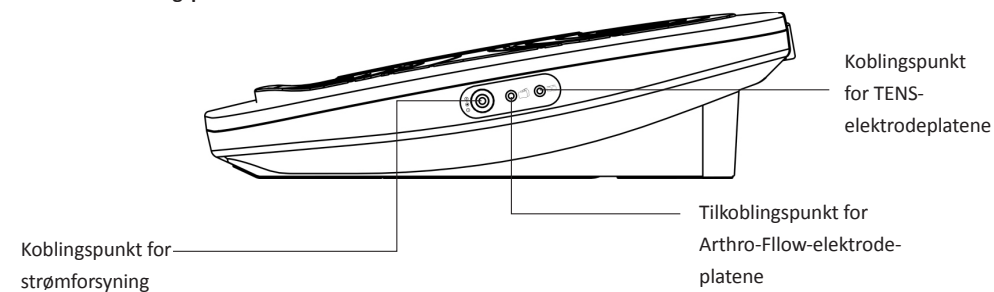
### Fflow-enhet med fjernkontroll i holder



### Fflow-enhet med fjernkontroll tatt ut av holder



### Fflow-enhet – koblingspunktene sett fra siden



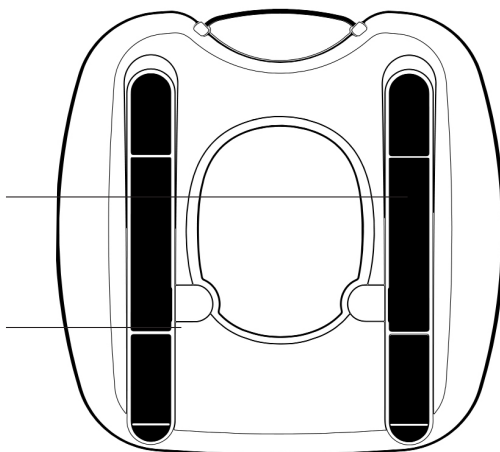
## Fllow-enheten – på baksiden

Uttrekkbare støttebein for  
ligge og hvile-modus



MERK! Knappene som brukes til å trekke støttebeina inn i enheten igjen, er i den innfelte kanalen som blir synlig når støttebeina er trukket ut.

Tilgangspunkt for de uttrekkbare støttebeina



## Fjernkontroll

Skjerm

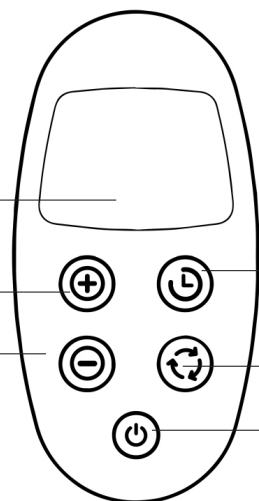
Knapp for å øke intensitet

Knapp for å minske intensitet

Knapp for å angi terapitid

Knapp for modusbytte

Strømknapp



## Fjernkontroll – skjermensiden detaljert

Visualisering av intensitet

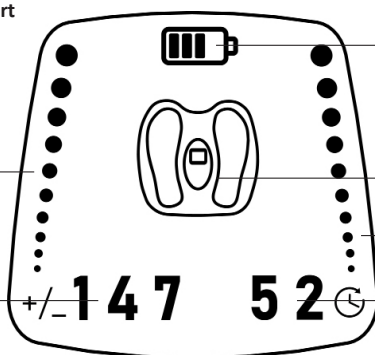
Intensitetsnivå

Indikator for batterinivå

Modusindikator

Visualisering av terapitid

Gjenværende terapitid



## Bruksområde

### Hva er Fllow?

Fllow er et medisinsk apparat i klasse IIa som leverer elektrisk stimulering til føttene og beina.

### Hva brukes Fllow til?

Fllow kan hjelpe til med lokal blodstrømning og smertelindring, spesielt i føttene og beina.

### Hva brukes de ulike Fllow-modusene til?

#### Fotplater

Leverer elektrisk stimulering gjennom fotsålene, noe som kan bidra til å starte en automatisk kontraksjon av leggmuskelen.

Dette kan være med på å fremme blodstrømningen i føttene og beina, noe som kan lindre smerte og ubehag som følge av dårlig sirkulasjon.

#### Arthro-Fllow-elektrodeplater

Leverer elektrisk stimulering til musklene øverst i beina. Kan bidra til å gi mer støtte og stabilitet og redusere smerter med opphav i kneledd.

#### TENS-elektrodeplater

Kan plasseres på ulike deler av kroppen for å levere elektrisk stimulering til nervene under huden. Kan bidra til å gi midlertidig smertelindring for ulike smertetilstander i muskler og ledd.



LES HELE BRUKSANVISNINGEN NØYE FØR DU BRUKER FLOW

## Kontraindikasjoner



### Fflow skal IKKE brukes under følgende omstendigheter:

Hvis du har mistenkt eller bekreftet epilepsi eller hjertesykdom, ondartet tumor, seriøs cerebrovaskulær sykdom eller annen akutt sykdom, med mindre medisinsk godkjenning fra spesialist er innhentet på forhånd.

- Hvis du lider av blødning etter akutte traumer eller brudd, eller hvis du kommer til krefter igjen etter kirurgi.
- Hvis du er gravid.
- Hvis du har fått en pacemaker eller annen aktiv implantert elektrisk enhet.
- På barn eller personer som ikke kan gi uttrykk for sin tilstedeværelse.
- Hvis du er blitt diagnostisert med, eller har grunn til å tro at du kan lide av dyp venetrombose («DVT»).

DVT kan være asymptomatisk eller vise seg ved følgende symptomer:

- Dunkende eller krampaktig smerte i det ene beinet (sjelden begge), vanligvis i leggen, eller sprenkende hevelse i det ene beinet (sjelden begge)
- Varm hud omkring det smertefulle området
- Rød eller mørkere hud omkring det smertefulle området

Hovne vener som er harde eller såre når de berøres

Gjør deg kjent med symptomene og ta kontakt med en lege hvis du er usikker.

- Skal IKKE brukes hvis du i det behandlede området har en aktiv eller mistenkt kreftsykdom eller smerte som ikke er diagnostisert, når du tidligere har hatt kreft.
- Stimulering direkte gjennom en bekreftet eller mistenkt ondartethet må unngås, da dette kan stimulere vekst og fremme spredning av kreftceller.

## Advarsler



### Spør en lege før du bruker Fflow, under følgende omstendigheter:

- Du har svært sensitiv hud
- Du har unormalt blodtrykk
- Du har hjerterytmeproblemer
- Du har nylig hatt en kneoperasjon
- Du er under behandling av en lege, eller har mottatt medisinsk behandling eller fysioterapi for tilstanden
- Du er usikker på om Fflow er egnet for tilstanden din
- Hvis det anvendes elektrisk stimulering over eller i nærheten av et metallimplantat, kan dette medføre ubehag.
- Hvis dette forekommer, må du redusere Fflow-enhetens intensitetsnivå.
- Hvis ubehaget fortsetter eller blir verre, må du stanse bruken og rådføre deg med en lege
- Fflow skal ikke brukes i nærheten av (mindre enn 1 meter fra) annet elektrisk medisinsk utstyr
- Hvis noen av symptomene dine forverres mens du bruker Fflow, må du stanse bruken umiddelbart og rådføre deg med en lege

## Advarsler for Arthro-Flow- og TENS-elektrodeplater

- Ikke bruk elektrodeplatene på hodet, i ansiktet, foran eller på siden av halsen eller på brystkassen
- Ikke sett elektrodeplatene på sår i huden.
- Platene kan påskynde infeksjon
- Ikke bruk elektrodeplatene på sensitiv eller irritert hud eller på hudområder uten følelse
- Elektrodeplatene er kun beregnet for én individuell bruker.
- Ikke del platene mellom brukere
- Bruk kun autentiske Fflow-merkede elektrodeplater med Fflow-enheten, og bruk ikke platene etter deres angitte utløpsdato
- Personer med svært sensitiv hud kan oppleve irritasjon eller brannår på stedet hvor elektrodeplaten brukes

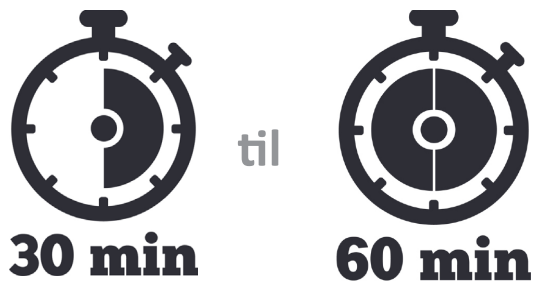
## Forholdsregler

- Ikke stå på Fflow-enheten.
- Den skal kun brukes mens du sitter eller ligger
- Ikke senk enheten i vann og unngå å søle væske på den. Ikke utsett enheten for kraftig varme eller høy fuktighet
- Ikke forsøk å åpne eller modifisere enheten
- Oppbevares utilgjengelig for barn

## Optimere terapiøktene med Fflow

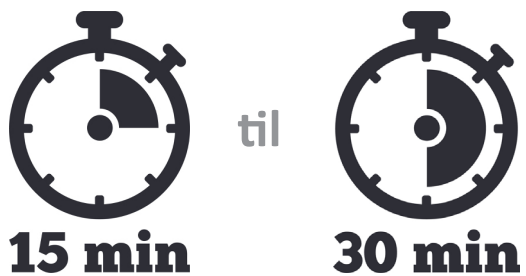
### Stimulering med fotplater

Du oppnår best resultater ved å bruke fotplatene mellom 30 og 60 minutter daglig. Dette er nok tid til å oppnå terapeutiske fordeler. Du kan gjerne bruke enheten lenger, opptil 3 timer totalt i løpet av dagen.



### Arthro-Fflow-elektrodeplater ved leddgikt

Bruk Arthro-Fflow-elektrodeplatene ved artritt mellom 15 og 30 minutter, 5 dager per uke



### TENS-elektrodeplater

Bruk de kabelbaserte TENS-elektrodeplatene ved behov opptil 30 minutter per dag



## Bruke Fflow-enheten for første gang

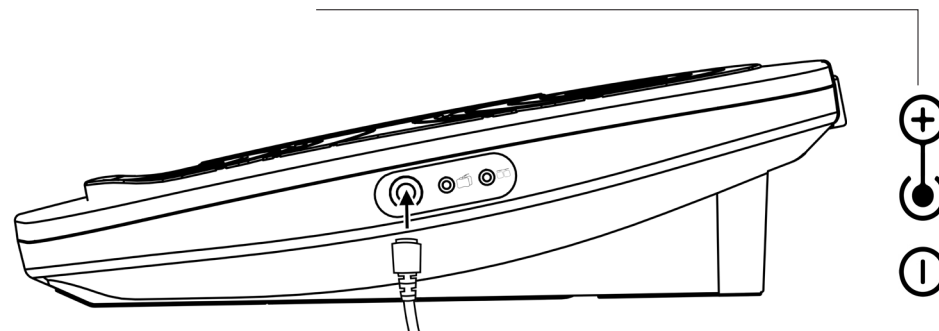
Ta alle delene ut av pakningen. Fjern all emballasje fra fjernkontrollen. Sett fjernkontrollen i ladeholderen på enheten.

### Koble til stikkontakten

**VIKTIG:** Den aller første gangen du bruker Fflow, må du koble enheten til stikkontakten. Dette lader batteriet, slik at du kan bruke enheten trådløst i de neste terapiøktene.

Vi anbefaler at du lader Fflow-enheten og dens fjernkontroll i minst 2 timer før du bruker den for første gang.

Ta strømadapteren og den medfølgende kabelen ut av den lille, hvite pappesken. Finn den rektangulære USB-kontakten i den ene enden av kabelen. Sett denne inn i strømadapteren. I den andre enden av kabelen er det en liten, rund kontakt. Sett denne inn i Fflow-enheten. Du finner koblingspunktet på den høyre siden av enheten, og det er merket med dette symbolet:



Koblingen er magnetisk og smekker på plass.

Sett strømadapteren ved den andre enden av kabelen inn i en passende stikkontakt.

**Merk:** Hver gang Fflow tilkobles stikkontakten, vil batteriet i enheten automatisk bli ladet. Hvis fjernkontrollen settes i holderen, vil også fjernkontrollen bli ladet.



### Slå på strømmen

Trykk på strømknappen på Fflow-enheten. Strømknappen på enheten lyser blått, og det kan høres et kort musikalsk motiv.

Ta fjernkontrollen opp fra holderen i enheten og trykk på strømknappen i fjernkontrollen. Skjermen aktiveres og lyser opp.

## Bruke modus 1 – stimulering med Fflow-fotplater

Hva brukes denne modusen til? Bruk denne modusen til å levere stimulerende pulser gjennom fotplatene til føttene og nederst i beina. Denne stimulering kan hjelpe til med å forbedre blodsirkulasjonen og redusere smerte, hevelse og stivhet i forbindelse med dårlig sirkulasjon, gi lettelse for trette bein og føtter, og bidra til bedre beinholdelse.

Hold fjernkontrollen i hånden.

Midt på skjermen skal du se dette symbolet.

Dette indikerer at du er i modus 1 – stimulering med fotplater.

Sett de bare føttene dine på enhetens fotplater mens du sitter.

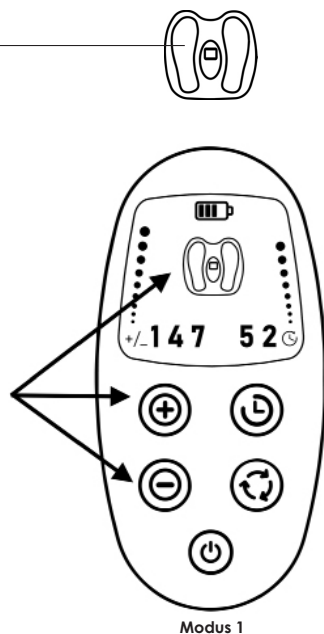
Trykk på [+] -knappen én gang for å øke intensiteten med ett trinn.

Hold knappen nede for å øke intensiteten raskere.

Merk: en sikkerhetsfunksjon stopper økningen i intensitet ved nivå 50 og 100. Du kan fortsette med å øke intensiteten fra disse nivåene ved å slippe [+] -knappen og deretter holde den nede igjen.

Du skal snart begynne å føle stimuleringen i føttene og nederst i beina. Hvis intensiteten blir for sterk, kan du trykke på [-] -knappen for å redusere styrken.

Ta sikte på å finne et intensitetsnivå som er sterkt, men fortsatt behagelig for deg. Ved dette nivået vil musklene nederst i beina trekke seg spontant sammen som respons på stimuleringen. Etter hvert som du blir vant med Fflow-terapien, vil du antakelig oppdage at du tåler høyere intensitetsnivåer.



Modus 1



**Vær oppmerksom på at du vil føle at stimuleringen varierer etter hvert som Fflow går gjennom programmet med stimulerende pulsmønstre.**

Når du har funnet det intensitetsnivået som er best for deg, er det bare å slappe av og la Fflow kjøre programmet sitt med stimulerende pulsmønstre.

Hvis du på noe tidspunkt under terapiøkten føler ubehag eller vil avslutte Fflow-terapien umiddelbart, tar du den ene foten eller begge føttene bort fra enheten.

**Tips:** Du kan bruke et fuktighetsmiddel eller en ledende gel på fotsålene for å maksimere terapiens intensitet.



**Merk:** Fflow verken beveger seg eller vibrerer.

**Du må ha begge føttene på fotplatene for å merke stimuleringen. Hvis ikke begge føttene har god kontakt med fotplatene samtidig, vil Fflow automatisk redusere intensiteten til et lavt nivå. Dette er en sikkerhetsfunksjon.**

## Vise og justere terapiøktens varighet

Hver terapiøkt med Fflow er automatisk innstilt til å vare i 30 minutter.

Gjenværende minutter av terapiøkten vises til høyre på fjernkontrollsskjermen.

Du kan endre terapiøktens varighet ved å trykke på tidsurknappen på fjernkontrollen. De ulike alternativene avløser hverandre i en syklus.

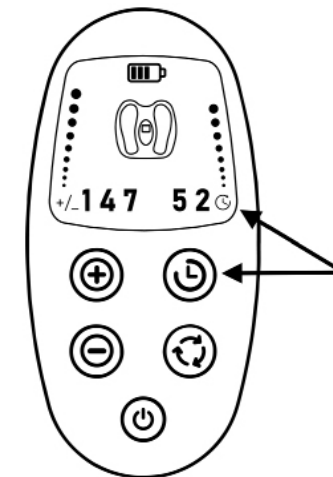
Du kan velge 15, 30, 45 eller 60 minutter.



## Avslutte en terapiøkt

Fflow slår seg automatisk av og avslutter terapiøkten når tidsuret har talt ned til 00.

Terapiøkten kan avsluttes når som helst før dette ved å trykke på strømknappen, enten på fjernkontrollen eller på Fflow-enheten. Stimuleringen gjennom fotplatene opphører, og enheten slår seg av.



## Bruke modus 2 – stimulering med Arthro-Fflow-elektrodeplater ved knesmerter

Hva brukes denne modusen til? Denne modusen leverer kraftige elektriske pulser gjennom de store, kablede Arthro-Fflow-elektrodeplatene. Elektrodeplatene plasseres på beina, hvor de hjelper til med å trekke beinmusklene sammen. Denne ufrivillige kontraksjonen har til hensikt å hjelpe til med å styrke musklene i låret og over kneet. Dette kan i sin tur være fordelaktig for styrken og stabiliteten til kneet, og redusere smerter som forbindes med dette området av kroppen.



**Ikke bruk Arthro-Fflow-elektrodeplatene på hodet, halsen eller brystkassen.**

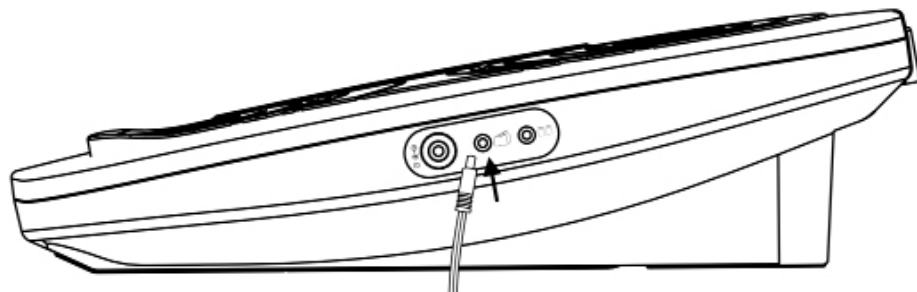
## Koble til Arthro-Fllow-elektrodeplatene

Ta de store, buede Arthro-Fllow-elektrodeplatene ut av plastposen de er pakket i.

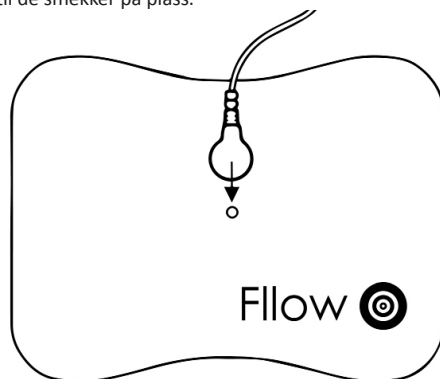
Finn koblingskabelen for Arthro-Fllow-elektrodeplatene.

Denne er merket med en liten, blå etikett festet til kabelen.

Hold kabelen i den samme enden som den blå etiketten er, og sett denne enden inn i Fllow-enheten. Koblingspunktet er merket med dette symbolet.



I den andre enden av kabelen er det to kontakter. Ta en av disse og koble den sammen med den ene Arthro-Fllow-elektrodeplaten. Kabelen kobles til metallstiften på overflaten av Arthro-Fllow-elektrodeplaten. Trykk koblingene godt sammen til de smekker på plass.



Gjenta denne prosessen med den andre Arthro-Fllow-elektrodeplaten.

## Bruke Arthro-Fllow-elektrodeplatene

Rengjør påføringsstedet (øverst på låret og over kneet) med en fuktig klut før bruk. Tørk deretter grundig.

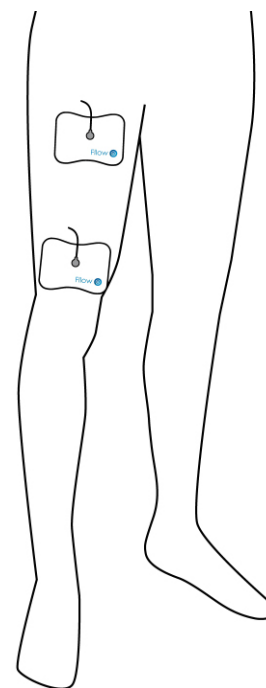


**VIKTIG: Begge Arthro-Fllow-elektrodeplatene må brukes på det samme beinet. Programmet gjennomføres på et bein av gangen.**

Fjern den beskyttende plastfilmen fra baksiden av den ene elektrodeplaten. Plasser denne øverst på låret.

Fjern den beskyttende plastfilmen fra baksiden av den andre elektrodeplaten. Plasser denne elektrodeplaten over kneet på det samme beinet. Se bildet, som illustrerer dette.

Ta vare på plastfilmen for senere bruk.



## Aktivere modus 2: Arthro-Fllow-elektrodeplater

Trykk på strømknappen på Fllow-enheten eller på fjernkontrollen. Lyset tennes i enheten, og det kan høres et kort musikalsk motiv.

Ta fjernkontrollen ut av holderen og trykk på strømknappen på fjernkontrollen hvis du ikke allerede har gjort dette.

Trykk så på knappen for modusbytte ÉN GANG.



Midt på skjermen skal du se dette symbolet



Det indikerer at du er i modus 2 – stimulering med Arthro-Fllow-elektrodeplater ved artritt i kneet



**Viktig: Du må sitte ned eller ligge på en seng eller sofa før du begynner på neste trinn.**

## Justere intensitet



### MERK:

De første gangene du bruker denne modusen, må du stille intensiteten inn på et forsiktig, lavt nivå. Musklene dine trenger sannsynligvis litt tid på å venne seg til stimuleringen.

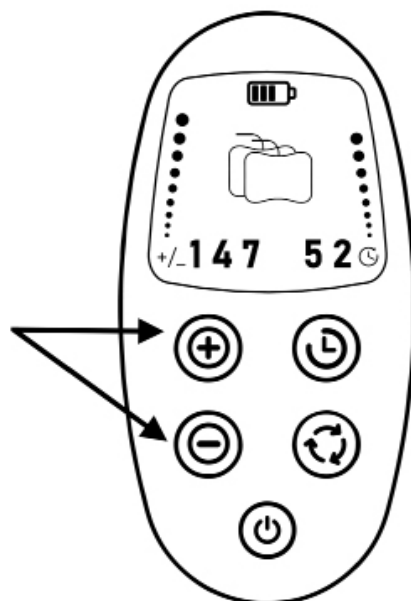
Trykk på [+] -knappen på fjernkontrollen for å begynne å øke styrken på stimuleringen. Hver gang du trykker på [+] -knappen, vil du se at stimuleringsnivået som vises på skjermen, øker. Intensitetsnivået er tallet som vises til venstre på skjermen.

Øk intensiteten litt etter litt til du begynner til føle stimuleringen i låret. Dette kan merkes som en prikkende eller lignende følelse.

Hvis intensiteten blir for sterk, kan du trykke på [-] -knappen for å minske styrken.

Hold knappen nede for å minske intensiteten raskt. Når du har funnet det intensitetsnivået som er best for deg, er det bare å slappe av og la programmet gå sin gang.

I løpet av flere terapiøkter og når du er blitt vant med Arthro-Follow-elektrodeplatene, vil du antakelig oppdage at du tåler høyere intensitetsnivåer. Ved høyere nivåer skal du begynne å merke en kontraksjon av lårmuskelen. Dette er ønskelig, og indikerer at stimuleringen fungerer ordentlig.



Modus 2

## Vise og justere terapiøktens varighet

Hver terapiøkt med Fllow er automatisk innstilt til å vare i 30 minutter. Gjenværende minutter av terapiøkten vises til høyre på fjernkontrollsskjermen.

Du kan velge en annen varighet på terapiøkten ved å trykke på tidsur-knappen på fjernkontrollen.



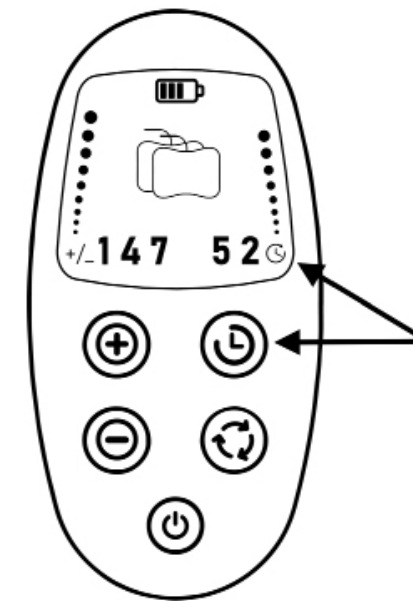
De ulike alternativene avløser hverandre i en syklus. Du kan velge 15, 30, 45 eller 60 minutter.

Det anbefales å bruke Fllow-elektrodeplatene mellom 15 og 30 minutter per terapiøkt.

### Avslutte en terapiøkt

Fllow slår seg automatisk av og avslutter terapiøkten når tidsuret har talt ned til 00.

Terapiøkten kan avsluttes når som helst før dette ved å trykke på strømknappen, enten på fjernkontrollen eller på Fllow-enheten. Stimuleringen gjennom fotplatene opphører, og enheten slår seg av.



### Fjerne Arthro-Follow-elektrodeplatene

Fjern elektrodeplatene, én av gangen, forsiktig fra kroppen. Ta tak i et hjørne av elektrodeplaten og trekk den varsomt bakover.

Tips: Sett den beskyttende plastfilmen tilbake på den klebrige siden av elektrodeplaten.

Legg deretter begge elektrodeplatene tilbake i glidelåsposen de lå i. Dette bidrar til å holde elektrodeplatene i best mulig stand til neste bruk.

Fjern koblingskabelen fra Fllow-enheten.

## Bruke modus 3 – stimulering med TENS-elektrodeplater

Hva brukes denne modusen til? Denne modusen leverer elektriske pulser gjennom de små, firkantede, kablede TENS-elektrodeplatene. Elektrodeplatene kan plasseres på ulike deler av kroppen for å levere TENS-terapi, en form for elektrisk stimulering som oppfattes å ha smertelindrende eller smerteblokkerende virkning.

Potensielle områder å bruke TENS-elektrodeplatene på, er blant annet beina, hoftene, nedre del av ryggen, øvre del av ryggen, armer og skuldre.



Ikke bruk TENS-elektrodeplatene på hodet, foran eller på siden av halsen eller på brystkassen.

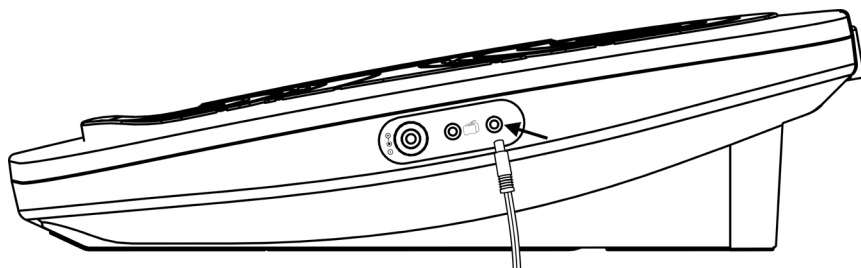
### Koble til TENS-elektrodeplatene

Ta de to små, firkantede TENS-elektrodeplatene ut av plastposen de er pakket i.

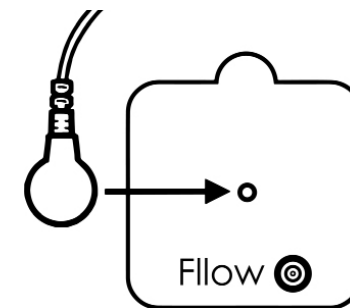
Finn koblingskabelen for TENS-elektrodeplatene. Denne er merket med en liten, hvit etikett festet til kabelen.

Hold kabelen i den samme enden som den hvite etiketten er, og sett denne enden inn i Fllow-enheten.

Koblings-punktet er merket med dette symbolet.



I den andre enden av kabelen er det to kontakter. Ta en av disse og koble den sammen med den ene TENS-elektrodeplaten. Kabelen kobles til metallstiften på overflaten av TENS-elektrodeplaten. Trykk koblingene godt sammen til de smekker på plass. Gjenta denne prosessen for den andre TENS-elektrodeplaten.



### Påføre TENS-elektrodeplatene

Rengjør påføringsstedet med en fuktig klut før bruk. Tørk deretter grundig.

Ta en av TENS-elektrodeplatene i hånden og fjern den beskyttende plastfilmen fra baksiden av elektrodeplaten. Bruk denne på ønsket område.

Fjern deretter den beskyttende plastfilmen fra baksiden av den andre TENS-elektrodeplaten. Bruk denne på ønsket område, minst én tomme unna den andre elektrodeplaten.

Ta vare på plastfilmen for senere bruk.

### Aktivere modus 3:

#### TENS-elektrodeplater

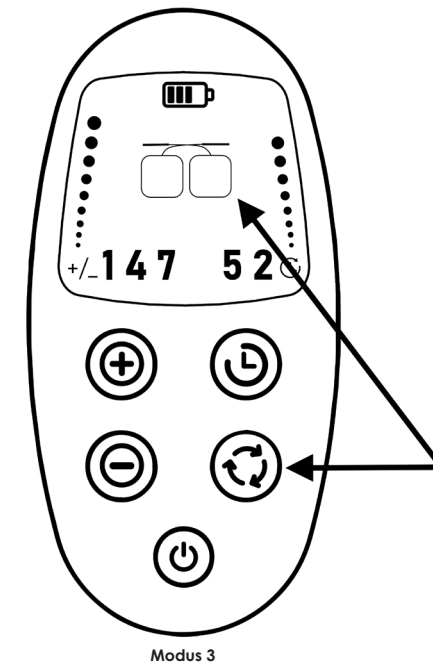
Trykk på strømknappen på Fllow-enheten eller på fjernkontrollen. Lyset tennes i enheten, og det kan høres et kort musikalsk motiv.

Ta fjernkontrollen ut av holderen og trykk på strømknappen på fjernkontrollen hvis du ikke allerede har gjort dette.

Trykk så på knappen for modusbytte TO GANGER.

Midt på skjermen skal du se dette symbolet

Dette indikerer at du er i modus 3 – stimulering med TENS-elektrodeplater for smertelindring.



Modus 3

## Justere intensitet

Trykk på [+] -knappen på fjernkontrollen for å begynne å øke styrken på stimuleringen. Hver gang du trykker på [+] -knappen, vil du se at intensitetsnivået som vises på skjermen, øker. Intensitetsnivået er tallet som vises til venstre på skjermen.

Trykk på [+] -knappen én gang for å øke intensiteten med ett trinn. Hold knappen nede for å øke intensiteten raskere. Intensiteten øker raskt i en serie på 10 trinn for deretter å stanse. Du kan øke intensiteten raskt på nytt ved å slippe [+] -knappen et øyeblikk og så trykke og holde den igjen. Intensiteten øker igjen med ytterligere 10 trinn. Du kan fortsette med å gjenta denne handlingen for å øke (eller minske) intensitet raskt til det nivået du ønsker.

Øk intensiteten gradvis. Du skal snart begynne å føle stimuleringen i området hvor du har plassert TENS-elektrodeplatene. Ta sikte på å finne et intensitetsnivå som er sterkt, men fortsatt behagelig for deg.

I løpet av flere terapiøkter og når du er blitt vant med Fflow-terapien, vil du antakelig oppdage at du tåler høyere intensitetsnivåer som bidrar til å maksimere virkningen av stimuleringen

Hvis intensiteten blir for sterk, kan du trykke på [-] -knappen for å minske styrken. Hold knappen nede for å minske intensiteten raskt.

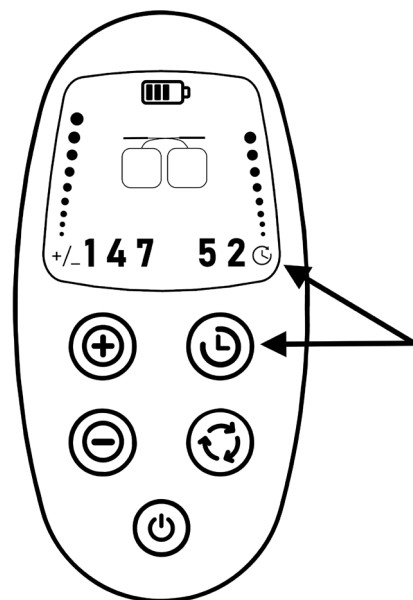
Når du har funnet det intensitetsnivået som er best for deg, er det bare å slappe av og la Fflow kjøre programmet sitt med stimulerende pulsmønstre.

## Vise og justere terapiøktens varighet

Hver terapiøkt med Fflow er automatisk innstilt til å vare i 30 minutter. Gjenværende minutter av terapiøkten vises til høyre på fjernkontrollsskjermen.

Du kan velge en annen varighet på terapiøkten ved å trykke på tidsurknappen på fjernkontrollen.

De ulike alternativene avløser hverandre i en syklus. Du kan velge 15, 30, 45 eller 60 minutter.



## Avslutte en terapiøkt

Fflow slår seg automatisk av og avslutter terapiøkten når tidsuret har talt ned til 00.

Terapiøkten kan avsluttes når som helst før dette ved å trykke på strømknappen, enten på fjernkontrollen eller på Fflow-enheten. Stimuleringen gjennom fotplatene opphører, og enheten slår seg av.

## Fjerne TENS-elektrodeplatene

Fjern begge TENS-elektrodeplatene, én av gangen, forsiktig fra kroppen. Ta tak i et hjørne av elektrodeplaten og trekk den varsomt bakover.

Tips: Sett den beskyttende plastfilmen tilbake på den klebrige siden av elektrodeplaten. Legg deretter begge elektrodeplatene tilbake i glidelåsposen de lå i. Dette bidrar til å holde elektrodeplatene i best mulig stand til neste bruk.

Fjern koblingskabelen fra Fflow-enheten.

## Bruk av flere moduser

Fflow lar deg bruke opptil 3 moduser samtidig, avhengig av hva du foretrekker:

1. Stimulering med fotplater
2. Stimulering med Arthro-Fflow-elektrodeplater
3. Stimulering med TENS-elektrodeplater

1. Trykk på knappen for MODUSBYTTE til du kommer til den modusen som du ønsker å bruke først. Følg anvisningene i håndboken ovenfor angående denne modusen til du har stilt inn ønsket intensitetsnivå.
2. Trykk så på knappen for MODUSBYTTE på fjernkontrollen.
3. Symbolet midt på skjermen i fjernkontrollen endres til å vise den nye modusen du valgte. Du kan nå begynne å stille inn intensiteten for denne modusen.
4. Trykk på knappen for MODUSBYTTE igjen for å velge den tredje mulige modusen. Du kan nå stille inn intensiteten for denne modusen.
5. Trykker du på knappen for MODUSBYTTE én gang til, vender du tilbake til den første av de tre modusene.

Du kan fortsette å gå gjennom modusene i en syklus og justere innstillingene for intensitet etter behov.

**i MERK: Du kan ikke angi ulike tider for økter med flere moduser. Alle modusene er fullført når tidsuret på skjermen viser 00.**

## Sette på og ta av fotplatetrekket

Fllow leveres med et tekstiltrekk for å hjelpe til med å gi en varmere følelse i føttene og gjøre apparatet mer komfortabelt under bruk.

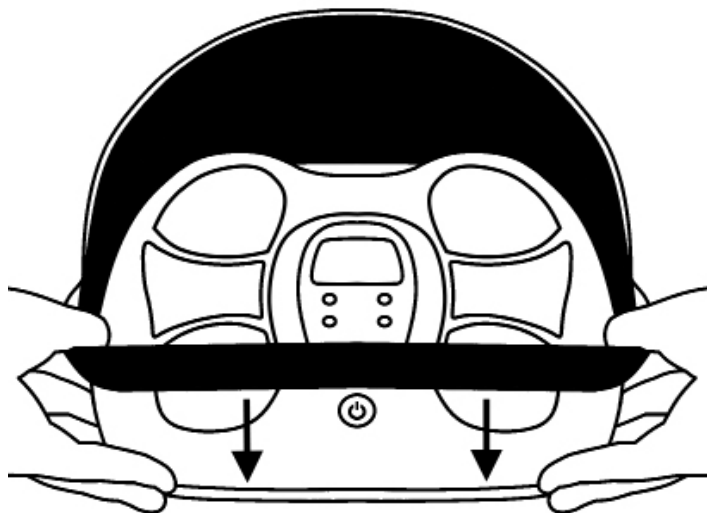


**VIKTIG: Pass på at alle kabler er frakoblet fra siden av enheten før du setter på eller fjerner fotplatetrekket.**

Fotplatetrekket settes på ved at du først holder det i sidene med begge hender. Baksiden, med det elastiske båndet, skal vende **mot deg**.

Hekt forsiden av fotplatetrekket over håndtaket og den øvre kanten av enheten

Deretter hekter du det elastiske båndet over tomlene dine og trekker det forsiktig tilbake til det sitter langs den nedre kanten av Fllow-enheten.



Fotplatetrekket sitter nå på plass, og Fllow-enheten kan brukes som normalt.

Fotplatetrekket fjernes ved at du løfter det elastiske båndet oppover til det går klar av enheten slik at du kan fjerne fotplatetrekket.

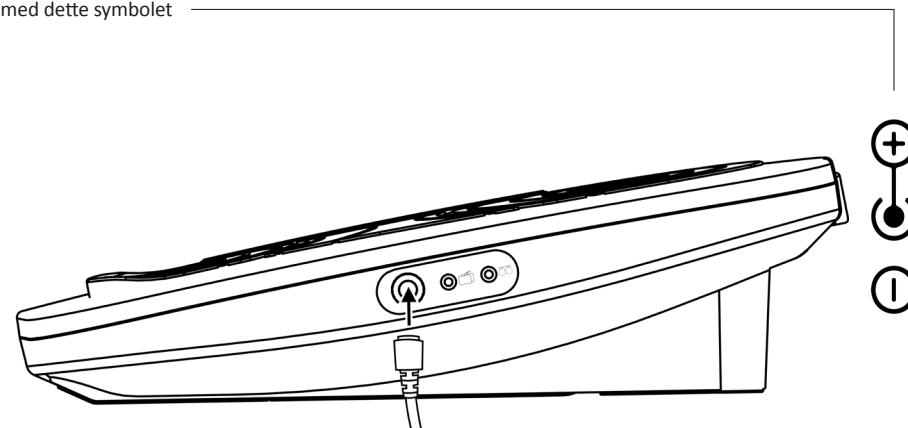
## Lade opp Fllow-batteriet

Fllow kan bruke strøm enten fra stikkontakten eller fra det innvendige, oppladbare batteriet.

Når batteriet i Fllow-enheten er i ferd med å gå tomt, blir strømsymbolet oransje.

Fllow-batteriet lades ved å koble enheten til stikkontakten.

Ta frem strømadapteren og finn den lille, runde kontakten i enden av kabelen. Sett denne inn i Fllow-enheten. Du finner koblingspunktet på den høyre siden av enheten, og det er merket med dette symbolet



Koblingen er magnetisk og smekker på plass.

Sett strømadapteren ved den andre enden av kabelen inn i en passende stikkontakt.

Strømknappen blinker for å vise at lading pågår.

Det tar mellom 2,5 og 3 timer å lade Fllow-batteriet.

Når strømknappen lyser fast blått, er ladingen fullført.

Fllow kan brukes i opptil 36 timer på et fullt batteri (avhengig av valgt modus og intensitetsnivå)

## Bruke Fflow med det oppladbare batteriet

Når Fflow-batteriet er ladet opp, kan du bruke enheten uten at den er koblet til stikkontakten.

Det er bare å frakoble strømkabelen ved å trekke den forsiktig ut av enheten.

Fflow bruker automatisk batteriet som strømkilde så snart strømkabelen er frakoblet (så lenge det er nok strøm i batteriet).

## Lade fjernkontrollen

Fflow-fjernkontrollen bruker strøm kun fra det innvendige, oppladbare batteriet.



**VIKTIG: Batteriet i fjernkontrollen kan ikke fjernes eller byttes.**

Når batteriet i fjernkontrollen er nesten utladet, blinker indikatoren for batterinivå øverst på skjermen for å vise at batteriet er tomt.

For å lade fjernkontrollen er det bare å sette den i holderen midt i Fflow-enheten.

Deretter kobles Fflow til strømnettet strømforsyning, følgende anvisningene videre over.

Ladingen av fjernkontrollen begynner automatisk når Fflow tilkobles stikkontakten.

Strekene i batterisymbolet beveger seg for å indikere at lading pågår.

Det tar omtrent 2 timer å lade fjernkontrollbatteriet.

Så snart ladingen er fullført, viser indikatoren for batterinivå at batteriet er fullt med 3 svarte streker.

Fjernkontrollen kan brukes opptil 16 timer på et fullt batteri.



Fjernkontroll i ladeposisjon i holder

## Lokalisere forlagt fjernkontroll

Hvis du har forlagt fjernkontrollen, kan du få hjelp av en innebygd Fflow-funksjon til å finne den igjen.

I holderen, hvor fjernkontrollen pleier å sitte når batteriet lades, er det en knapp med dette symbolet

Trykk på denne knappen én gang.

Fjernkontrollen piper for å hjelpe deg med å finne ut hvor den er.



**MERK:** Hvis du ikke finner fjernkontrollen og trenger en erstatning, kan du kontakte Fflow-distributøren der du bor.



## Aktivere Fflows ligge og hvile-modus

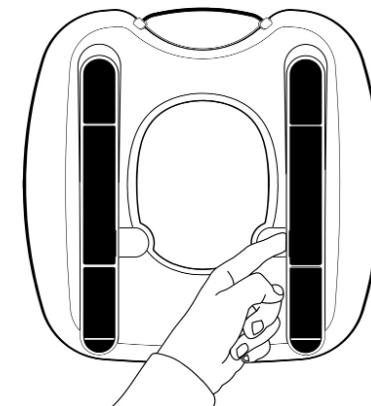
Når du aktiverer Fflows ligge og hvile-modus, kan du bruke Fflows fotplatestimulering mens du ligger, for eksempel på en sofa eller en seng.

Sett enheten på en passende overflate (seng, sofa eller lignende).

Snu enheten og sett den ned igjen med forsiden vendt nedover.

På baksiden av enheten ser du to strimler i svart gummi, og ved siden av stimplene er det to små fordypninger.

Sett fingeren i en av fordypningene og løft strimmelen opp og bort fra enheten til den låses på plass. Gjenta denne prosessen med den andre strimmelen. Du skal nå ha to støttebein som stikker ut av enheten.



Snu hele Fflow-enheten tilbake slik at fotplatene vender oppover.



**Merk:** For å beskytte møblene mot å få merker kan du legge et håndkle eller tøyestykke under støttebeina til enheten.

Du kan nå bruke Fflow som normalt i henhold til anvisningene som allerede er gitt ovenfor, i denne håndboken. Den økte vinkelen gjør det enkelt å plassere føttene på enheten når du ligger, slik at du kan slappe av med bedre komfort.

TLigge og hvile-modusen

deaktiveres ved å snu

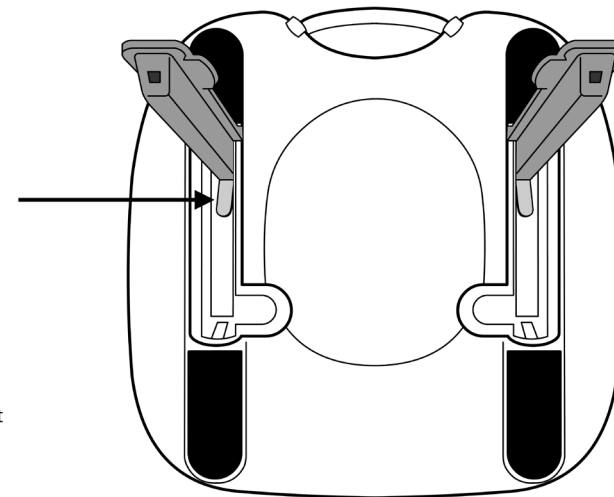
hele Fflow-enheten

rundt igjen.



**Merk:** Ved siden av leddet til hvert støttebein er det en liten knapp. Trykk på denne knappen samtidig med at du trykker støttebeinet inn mot enheten til støttebeinet ligger i flukt med enheten.

Gjenta denne prosessen med det andre støttebeinet.



Skifte ut Arthro-Flow- og TENS-elektrodeplatene

Hvis klebestoffet på elektrodeplatene begynner å miste hefteevnen, kan den gjenoppfriskes ved å stryke lett med en fuktig klut eller finger.

Etter et visst antall påføringer vil elektrodeplaten miste hefteevnen. Antall påføringer for hver elektrodeplate varierer med brukerens hudtilstand og -fuktighet.

Reservedeler er tilgjengelig fra Tower Health i Storbritannia. Ring 0800 953 1666 eller besøk [www.tower-health.co.uk](http://www.tower-health.co.uk)

Cleaning and maintenance

To clean, wipe Fflow with a lightly damp cloth. Ensure the device is switched off during cleaning.

Ensure that the Arthro-Flow pads and TENS pads are always placed back onto their protective plastic covers when not in use. This will help to maximise the lifespan of the pads.

Feilsøking

| Problem                                                                                                  | Mulig årsak                                              | Anbefalt tiltak                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Fflow-enheten min er på (lampen i strømknappen er blå), men jeg føler ingen stimulering i føttene mine» | Intensitetsnivået kan være stilt for lavt                | Trykk på [+] -knappen på fjernkontrollen for å øke stimuleringsnivået gradvis. Alternativt kan du holde denne knappen nede for å øke intensiteten hurtig til du føler at stimuleringen trenger gjennom. Tallet i det nedre venstre hjørnet av skjermen viser intensitetsnivået du til enhver tid har valgt. Fflow har 150 intensitetsnivåer. |
|                                                                                                          | Føttene dine har kanskje ikke god kontakt med fotplatene | Pass på at alt fottøy og alle klesplagg er fjernet fra føttene. Vær barbeint og trykk begge føttene godt ned på fotplatene. Både venstre og høyre fot må være i kontakt med elektrodeplatene for at enheten skal levere stimuleringen ordentlig.                                                                                             |
|                                                                                                          | Føttene dine er kanskje for tørre                        | Stimuleringen med fotplater blir bedre hvis føttene er litt fuktige. Pass på at huden er godt hydrert når du bruker enheten. Du kan også smøre ledende gel eller fuktighetsmiddel på fotsålene for å øke intensiteten til stimuleringen.                                                                                                     |

| Problem                                                                                              | Mulig årsak                                                                                                                                                                            | Anbefalt tiltak                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                      | En annen modus er valgt                                                                                                                                                                | Skjermen må vise fotplatesymbolet før du kan justere intensiteten for stimulering med fotplatene. Trykk på knappen for modusbytte én eller to ganger til du ser fotplatesymbolet på skjermen.<br> |
|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        | Hvis ingen av de ovennevnte trinnene fungerer for deg, kan du ta kontakt med utsalgssedet eller distributøren der du bor                                                                                                                                                            |
| Enheten starter ikke (lampen i strømknappen tennes ikke)                                             | Batteriet i enheten er tomt                                                                                                                                                            | Koble til Fflow til strømnettet ved hjelp av strømadapteren. Lampen blinker blått for å vise at batteriet i enheten lades. Enheten kan brukes mens den lader.                                                                                                                       |
|                                                                                                      | Strømledningen er ikke tilkoblet                                                                                                                                                       | Se til at det er strøm i stikkontakten. Kontroller deretter om strømkabelen er tilkoblet enheten.                                                                                                                                                                                   |
| Intensiteten faller hurtig. Jeg ser at tallet for intensitetsnivået faller på fjernkontrollskjermen. | Begge føttene er ikke godt plassert på fotplatene, og dermed blir det for dårlig kontakt. I dette tilfellet vil Fflow automatisk redusere intensitetsnivået som en sikkerhetsfunksjon. | Sett begge føttene bedre på fotplatene. Unngå å flytte føttene mens terapiøkten pågår.                                                                                                                                                                                              |

| Problem                                                                          | Mulig årsak                                        | Anbefalt tiltak                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fjernkontrollen starter ikke                                                     | Batteriet i fjernkontrollen er tomt                | Sett fjernkontrollen i holderen midt i Fflow-enheten. Koble Fflow-enheten til stikkontakten ved hjelp av strømadapteren. Indikatoren for batterinivå øverst på skjermen viser at lading pågår. Du kan bruke enheten mens fjernkontrollen lader.                                                  |
| Enheten har en ubehagelig vinkel                                                 | Ligge og hvile-systemet må justeres                | Hvis du bruker Fflow mens du sitter, må du passe på at støttebeina under enheten er helt innfelt. Hvis du bruker enheten mens du lener deg tilbake eller ligger helt ned, må du passe på at støttebeina er trukket ut av enheten.                                                                |
| Støttebeina til ligge og hvile-systemet kan ikke trekkes inn i enheten igjen     | Husk at du må trykke inn utløserknappen for låsen. | Under hvert støttebein er det en utløserknapp for låsen. Når du trykker på denne knappen, skal det være enkelt å folde støttebeina sammen og legge dem inn i Fflow-enheten igjen.                                                                                                                |
| Jeg kan ikke føle noen stimulering fra Arthro-Fflow-elektrodeplatene for artritt | Elektrodeplatene er ikke tilkoblet                 | Sørg for at elektrodeplatene er ordentlig koblet til enheten ved hjelp av kabelen. Koblingskabelen skal settes inn på siden av enheten. Koblingspunktet er merket med dette symbolet.<br>                   |
|                                                                                  | En annen modus er valgt                            | For å justere intensiteten til Arthro-Fflow-elektrodeplatene må skjermen vise symbolet for Arthro-Fflow-elektrodeplatene. Trykk på knappen for modusbytte én eller to ganger til du ser dette symbolet.<br> |

| Problem                                                                           | Possible reason                               | Suggested Action                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jeg kan ikke føle noen stimulering fra TENS-elektrodeplatene                      | Elektrodeplatene er ikke tilkoblet            | Sørg for at TENS-elektrodeplatene er ordentlig koblet til enheten ved hjelp av kabelen. Koblingskabelen skal settes inn på siden av enheten. Koblingspunktet er merket med dette symbolet.<br> |
|                                                                                   | En annen modus er valgt                       | For å justere intensiteten til TENS-elektrodeplatene må skjermen vise symbolet for TENS-elektrodeplatene. Trykk på knappen for modusbytte én eller to ganger til du ser dette symbolet.<br>    |
| Beina mine verker etter behandling med fotplatene                                 | Innstillingen for intensitet kan være for høy | Velg en lavere intensitetsinnstilling når du bruker fotplatene for å unngå at musklene i beina blir overstimulert.                                                                                                                                                               |
| Beina mine verker etter behandling med Arthro-Follow-elektrodeplatene for artritt | Innstillingen for intensitet kan være for høy | Velg en lavere intensitetsinnstilling når du bruker Arthro-Follow-elektrodeplatene for å unngå at musklene i beina blir overstimulert.                                                                                                                                           |
| Stimuleringen med Arthro-Follow-elektrodeplatene varierer                         | Terapien er i en hvileperiode                 | Arthro-Follow-elektrodeplatene leverer perioder med stimulering etterfulgt av perioder med hvile uten stimulering. Enheten fungerer som tilsiktet.                                                                                                                               |

|                                 |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jeg finner ikke fjernkontrollen | Fjernkontrollen er blitt forlagt | Bruk «Finn fjernkontroll»-funksjonen til å hjelpe deg med å finne den forlagte fjernkontrollen. Trykk på knappen med dette symbolet, midt i enheten. Fjernkontrollen piper for å hjelpe deg med å finne den.<br> |
|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Tekniske data

Produktnavn: Fflow

Modellnummer: KTR-405

Ytelse: 10-85v

Intensitet: 150 nivåer

Frekvens: 1-200Hz

Pulsbredde: 1-220us

Vekt: 1,5kg

Mål: 330 (B) × 329 (H) × 94 (D) mm

Mål med aktivert ligge og hvile-modus:  
330 (B) × 329 (H) × 185 (D) mm:

Strømforbruk: 5W

Strømadapter: CE-godkjent

Strømkilde

Inngang (adapter): 100–240 V vekselstrøm 50/60 Hz  
0,2 A

Utgang: 5 V DC 1A

Batteri og batterilevetid: Mer enn 500 ladesykluser

### Omgivelser under bruk:

Lufttrykk: 700 hPa til 1060 hPa

Temperatur: +5 til +40°

Fuktighet: 15 til 93 % relativ fuktighet

### Omgivelser under lagring:

Lufttrykk: 700 hPa til 1060 hPa

Temperatur: –25 til +55°

Fuktighet: 0 til 93 % relativ fuktighet

### Omgivelser under transport:

Lufttrykk: 700 hPa til 1060 hPa

Temperatur: –10 til +40°

Fuktighet: 15 til 93 % relativ fuktighet

## Glossary of Graphic Symbols

| Symbol                                                                              | Forklaring                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Advarsler og forholdsregler<br>Sett deg inn i disse før du bruker Fllow                                                                                                                   |
| <b>IP21</b>                                                                         | Nivå for beskyttelse mot fremmedlegemer og vann. Produktet tåler støv, dryppende vann og faste objekter over 12,5 mm, men vann kan likevel trenge inn i produktet og forårsake problemer. |
|    | Produsent<br>(Som angitt i EU-direktiv 93/42/EØF, endret i direktiv 2007/47/EC)                                                                                                           |
|    | UTSTYR TYPE BF: Utstyret gir en viss grad av beskyttelse mot elektrisk støt ved bruk med isolerte deler. Indikerer at denne enheten har ledende kontakt med sluttbrukeren.                |
|    | Må ikke kastes som husholdningsavfall.                                                                                                                                                    |
| <b>LOT</b>                                                                          | Lottnummer: Angir produsentens batchkode slik at batchen eller partiet kan identifiseres.                                                                                                 |
| <b>REF</b>                                                                          | Referansekode i produktkatalog                                                                                                                                                            |
| <b>EC REP</b>                                                                       | Europeisk autorisert representant                                                                                                                                                         |
|  | Se bruksanvisning/instruksjonsbok                                                                                                                                                         |

|                                                                                       |                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | CE-merking med kontrollorganets registreringsnummer. Denne indikerer samsvar med det europeiske direktivet 93/42/EØF angående medisinsk utstyr. |
|    | PRODUKSJONSDATO. Dette symbolet skal ledsages av en dato som angir produksjonsdatoen                                                            |
|    | Strøm på/av                                                                                                                                     |
|    | Øke intensitet                                                                                                                                  |
|    | Minske intensitet                                                                                                                               |
|    | Justere terapiøktens varighet                                                                                                                   |
|  | Gå gjennom modusene i en syklus                                                                                                                 |
|  | Funksjon for å lokalisere fjernkontrollen                                                                                                       |
|  | Modus for fotplater                                                                                                                             |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Modus for EMS-elektrodeplater                                                                                                                                                               |
|    | Modus for TENS-elektrodeplater                                                                                                                                                              |
|    | Batteriindikator                                                                                                                                                                            |
|    | Positiv polaritet                                                                                                                                                                           |
|    | Dette medisinske utstyr er beregnet på bruk i hjemmet.                                                                                                                                      |
|    | Temperaturbegrensning: Indikerer temperaturområdet som det medisinske utstyret trygt kan eksponeres for.                                                                                    |
|   | Fuktighetsbegrensning: Indikerer området av relativ fuktighet som det medisinske utstyret trygt kan eksponeres for.                                                                         |
|  | Lufttrykk: Indikerer området av atmosfærisk trykk som det medisinske utstyret trygt kan eksponeres for.                                                                                     |
|  | Merknader brukes til gi avklaring eller anbefaling                                                                                                                                          |
|  | Det brukes en kontraindikasjon når medisinsk utstyr ikke skal brukes fordi risikoen ved bruk klart overskygger alle forutsigbare fordeler og kan føre til i alvorlig personskade eller død. |

## Garanti

**Dette produktet garanteres å være uten produksjonsfeil i 2 år fra kjøpsdato.**

Denne garantien gjelder kun selve enheten.

Den dekker ikke elektrodeplatene, fotplatetrekket, ladekabelen eller koblingskablene.

Denne garantien oppheves hvis produktet blir modifisert eller endret, er gjenstand for feilbruk eller misbruk, blir skadet under transport, er gjenstand for mangelfullt ettersyn, faller ned, blir senket i vann, blir skadet som følge av at den skriftlige, vedlagte bruksanvisning ikke overholdes eller hvis produktreparasjoner utføres uten fullmakt fra Quality Health Innovations Ltd.

Den europeiske forordningen for medisinsk utstyr krever at alle alvorlige hendelser som inntreffer med denne enheten, må rapporteres til tilvirkeren og de ansvarlige myndighetene i landet hvor du bor. Dette finner du på <https://ec.europa.eu/docsroom/documents/36683/attachments/1/translations/en/renditions/pdf>

EC-samsvarserklæring

Shenzhen Kentro Medical Electronics Co. Ltd. erklærer herved at en undersøkelse av produksjonens kvalitetssikringssystem er utført ifølge kravene i den britiske nasjonale lovgivningen i henhold til vedlegg V i direktiv 93/42/EØF for medisinsk utstyr. Vi bekrefter at produksjonens kvalitetssystem overholder de relevante bestemmelsene i den ovenfor nevnte lovgivningen, og at resultatet berettiger organisasjonen til å bruke CE 0413-merket på dette produktet.

## Sisällysluettelo

Sivunumero

## Fllow-pakkauksesi sisältö

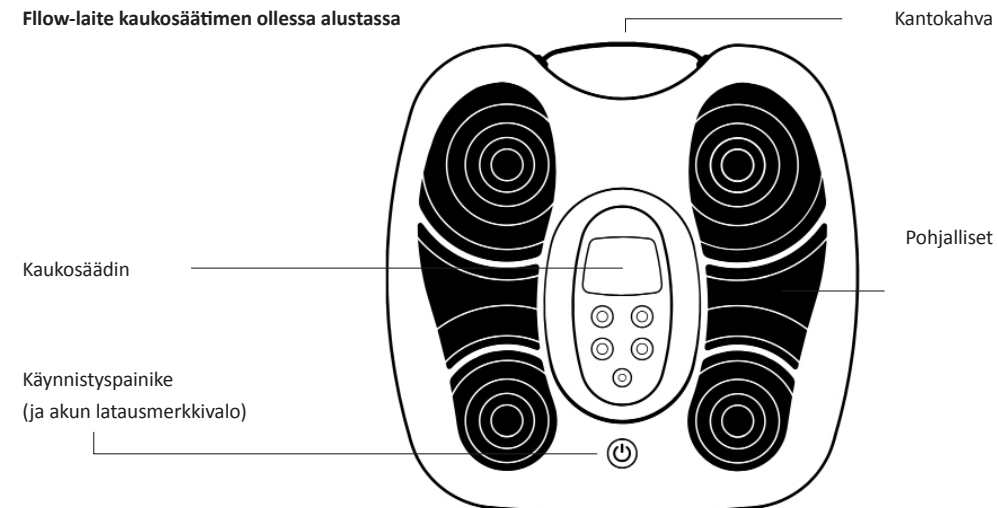
|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Fllow-pakkauksesi sisältö                                    | 66 |
| Yleiskatsaus ja kaaviot                                      | 67 |
| Käyttöaiheet                                                 | 69 |
| Vasta-aiheet                                                 | 70 |
| Varoitukset ja varotoimet                                    | 71 |
| Fllow 8 -käyttökertojen optimointi                           |    |
| Fllown käyttö ensimmäistä kertaa                             | 73 |
| Kytkeminen verkkovirtaan                                     | 73 |
| Virran kytkeminen päälle                                     | 73 |
| Käyttötapa 1 – Stimulaatio Fllow’n pohjallisten avulla       | 74 |
| Käyttötapa 2 – Stimulaatio Arthro-Fllow-polvityynyjen avulla | 75 |
| Käyttötapa 3 - Stimulaatio Fllow’n TENS-tyynyjen avulla      | 80 |
| Multi-mode-sovellus                                          | 83 |
| Jalkasuojuksen kiinnittäminen ja irrottaminen                | 84 |
| Fllow’n ladattavan akun lataaminen                           | 85 |
| Fllow’n virransyöttö sen ladattavasta akusta                 | 86 |
| Kaukosäätimen lataaminen                                     | 86 |
| Kadonneen kaukosäätimen paikantaminen                        | 86 |
| Fllow’n ”Rentoutumis- ja kallistustilan” aktivointi          | 87 |
| Arthro-Fllow-tyynyjen ja TENS-tyynyjen vaihtaminen           | 88 |
| Puhdistus ja huolto                                          | 88 |
| Vianmääritys                                                 | 89 |
| Tekniset tiedot                                              | 93 |
| Graafisten symbolien sanasto                                 | 94 |
| Takuu                                                        | 97 |
| EY-vaatimustenmukaisuusvakuutus                              | 97 |

1. Fllow-laite
2. Virta-adapteri
3. Virta-adapterin kaapeli
4. Kaukosäädin
5. Jalkasuojus
6. TENS-elektroditynnyt kivunlievitykseen
7. Liitäntäkaapeli TENS-tyynyille (tunnistettavissa kaapeliin kiinnitetystä valkoisesta tarrasta)
8. Arthro-Fllow elektroditynnytpolvikivun hoitoon
9. Liitäntäkaapeli Arthro-Fllow:lle tyynyt (tunnistettavissa sinisestä tarrasta joka on kiinnitetty kaapeliin)

Jos jokin osa puuttuu tai haluat ostaa lisävarusteita Fllow-laitteeseesi, ota yhteys paikalliseen jälleenmyyjään. Tiedot löytyvät kortista.

## Yleiskatsaus ja kaaviot

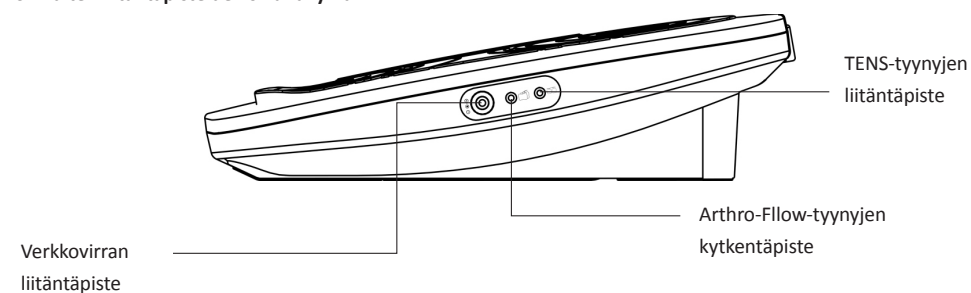
### Fllow-laite kaukosäätimen ollessa alustassa



### Fllow-laite kaukosäädin poissa alustalta



### Fllow-laite - liitäntäpisteiden sivunäkymä



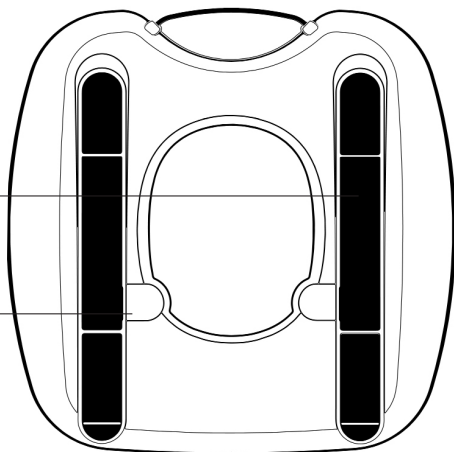
## Fllow-laite - kääntöpuoli

Ulosvedettävät jalat /  
Rentoutumis- ja kallistustila



HUOMAUTUS! Painikkeet, joiden avulla jalat voidaan asettaa takaisin laitteeseen sijaitsevat upotetussa kanavassa, joka tulee näkyviin kun jalat vedetään ulos.

Ulosvedettävien jalkojen koskeutus piste

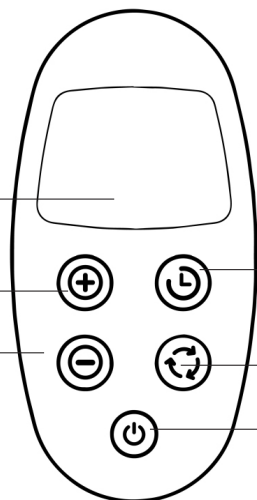


### Kaukosäädin

Näyttö

Voimakkuuden lisäspainike

Voimakkuuden  
vähennyspainike



Käyttökerran aikapainike

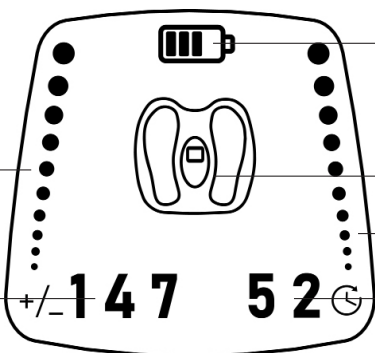
Käyttötilasykli -painike

Virtapainike

### Kaukosäädin – näytön tiedot

Voimakkuuden näyttö

Voimakkuuden taso



Akun keston ilmaisin

Käyttötilan ilmaisin

Käyttökerran ajan näyttö

Jäljellä oleva käyttökerran aika

## Käyttöaiheet

### Mikä Fllow on?

Fllow on luokan IIa lääkinällinen laite, joka stimuloi sähköisesti jalkoja ja jalkateriä.

### Mihin Fllowia käytetään?

Fllow voi auttaa paikallisessa verenkierrossa ja lievittää kipua, erityisesti jaloissa ja jalkaterissä.

### Mitä tarkoitusta varten Fllow:n eri tilat ovat?

#### Pohjalliset

Toimittaa sähköistä stimulaatiota jalkapohjien kautta, mikä saattaa pohjelihasta supistumaan automaattisesti.

Voi auttaa edistämään verenkiertoa jaloissa ja jalkaterissä ja lievittää kipua ja epämukavuutta, joka liittyy huonoon verenkiertoon.

#### Arthro-Fllow elektrodityyny

Toimittaa sähköistä stimulaatiota jalkojen yläosan lihaksiin. Voi auttaa saavuttamaan enemmän tukea ja vakautta ja vähentää liittyviä polvinivelkipuja.

#### TENS-elektrodityyny

Voidaan sijoittaa eri kehon osiin, joissa ne tarjoavat sähköistä stimulaatiota ihon alla oleviin hermoihin. Voi auttaa lievittämään väliaikaisesti nivelten ja lihasten kipuja ja särkyä.



## LUE KAIKKI OHJEET HUOLELLISESTI ENNEN FLOW:N KÄYTTÖÄ

### Vasta-aiheet



#### ÄLÄ käytä Fflow:ta seuraavissa tilanteissa:

Jos sinulla on epäilty tai vahvistettu epilepsia tai sydänsairaus, pahanlaatuinen kasvain, vakava aivoverisuonisairaus tai muu akuutti sairaus, ellei sinulla ole erikoislääkärin etukäteislupaa.

- Jos kärsit akuutin trauman tai murtumien aiheuttamasta verenvuodosta tai toivut leikkauksesta.
- Jos olet raskaana.
- Jos sinulla on sydämentahdistin tai muu aktiivinen implantoitu sähkölaite.
- Lapsilla tai ihmisillä, joilla ei ole kykyä ilmaista omaa tietoisuuttaan.
- Jos sinulla on diagnosoitu syvä laskimotukos tai sinulla on syytä epäillä sitä.

Syvä laskimotukos voi olla oireeton tai voi ilmetä seuraavia oireita:

- Sykkivä tai kouristava kipu toisessa jalassa (harvoin molemmissa jaloissa), yleensä pohkeessa tai reidessä toisen jalan turvotus (harvoin molemmissa jaloissa)
- Lämmin iho kivuliaan alueen ympärillä
- Punainen tai tummunut iho kivuliaan alueen ympärillä
- Turvonnut laskimot, jotka ovat kovia tai arkoja koskettaessa

Tunne merkit ja ota yhteys lääkäriin, jos esiintyy epävarmuutta.

- ÄLÄ käytä, jos sinulla on hoidettavalla alueella aktiivinen tai epäilty syöpä tai diagnosoimatonta kipua ja syöpähistoriaa.
- Stimulaatiota suoraan vahvistetun tai epäillyn maligniteetin kautta on vältettävä, koska se voi stimuloida kasvua ja edistää syöpäsolujen leviämistä.

### Varoitukset



#### Keskustele lääkärin kanssa ennen Fflow-laitteen käyttöä seuraavissa tapauksissa:

- Sinulla on hyvin herkkä iho
- Verenpaineesi on epänormaali
- Sinulla on sydämen rytmiiin liittyviä ongelmia
- Sinulle on äskettäin tehty polvileikkaus
- Olet lääkärin hoidossa tai olet saanut lääketieteellistä tai fyysistä hoitoa sairautesi vuoksi
- Et ole varma, sopiiko Fflow terveydentilassasi
- Jos sähköstimulaatiota käytetään metalli-implantin päällä tai lähellä sitä, se voi aiheuttaa epämukavuutta.
- Jos näin tapahtuu, vähennä Fflow-laitteen voimakkuutta.
- Jos epämukavuus jatkuu tai pahenee, lopeta käyttö ja kysy neuvoa lääkäriltä
- Älä käytä Fflow:ta muiden sähkölaitteiden läheisyydessä (alle 1 metrin etäisyydellä).
- Jos jokin oireistasi pahenee Fflow-hoidon aikana, lopeta käyttö välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

### Arthro-Flow-tyynyihin ja TENS-tyynyihin liittyvät varoitukset

- Älä aseta tyynyä päähän, kasvoihin, kaulan etuosaan tai kylkeen tai rintaan
- Älä aseta tyynyä rikkoutuneelle iholle.
- Tyynyt voivat edesauttaa infektiota
- Älä aseta herkälle tai ärtyneelle iholle tai ihoalueille, joilla ei ole tuntoa
- Tyynyt on tarkoitettu vain yksittäiselle käyttäjälle.
- Älä jaa tyynyä käyttäjien kesken
- Käytä alkuperäisiä Fflow-merkkisiä tyynyjä vain Fflow-laitteen kanssa, äläkä käytä tyynyjä niiden viimeisen käyttöpäivän jälkeen.
- Henkilöt, joilla on erittäin herkkä iho, voivat kokea ärsytystä tai palovammoja tyynyn asetuskohdassa.

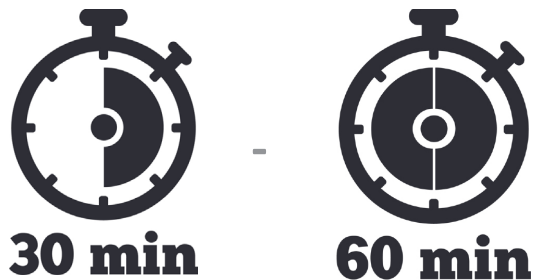
### Varotoimenpiteet

- Älä seiso Fflow-laitteen päällä.
- Käytä vain istuen tai makuuasennossa
- Älä upota laitetta veteen, läikytä nestettä sen päälle tai aseta sitä lähelle liiallista kuumuutta tai korkean kosteuden lähteitä
- Älä yritä avata tai muokata laitetta
- Säilytettävä lasten ulottumattomissa

## Optimising your sessions with Fflow

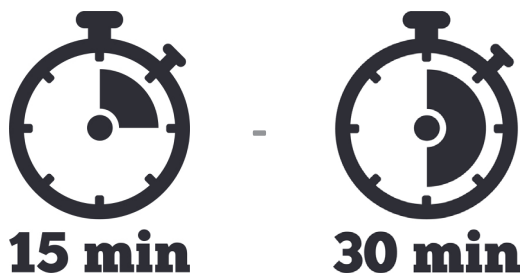
### Fflow -käyttökertojen optimointi

Parhaan tuloksen saavuttamiseksi käytä jalkatyynyjä 30-60 minuuttia joka päivä. Se riittää terapeuttisten hyötyjen saavuttamiseksi. Voit halutessasi käyttää laitetta enemmän, yhteensä enintään 3 tuntia päivässä.



### Arthro-Fflow-tyyny niveltulehdukseen

Käytä Arthro-Fflow-tyynyjä niveltulehdukseen 15-30 minuutin ajan, 5 päivänä viikossa



### TENS-tyyny

Käytä johdotettuja TENS-tyynyjä tarpeen mukaan enintään 30 minuutin ajan päivässä



## Fflow-laitteesi käyttö ensimmäistä kertaa

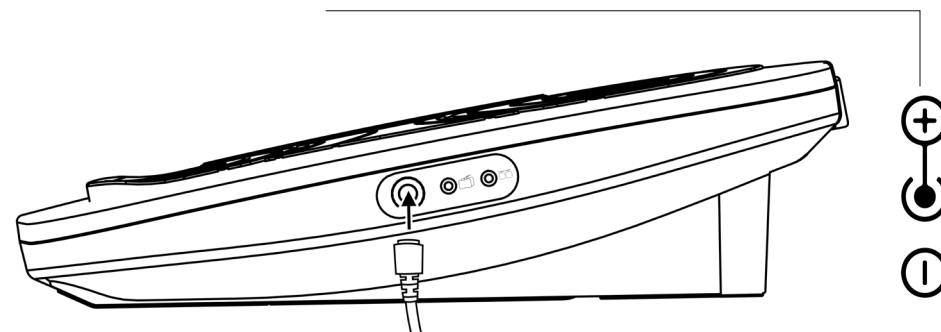
Poista kaikki osat pakkauksestaan. Poista kaikki pakkaukset kaukosäätimestä. Aseta kaukosäädin laitteen latausalustaan.

### Virtakytkentä

**TÄRKEÄÄ!:** Kun käytät Fflow:ta ensimmäisen kerran, sinun on kytkettävä se verkkovirtaan. Tämä lataa akun, jolloin voit käyttää laitetta langattomasti seuraavilla käyttökerroilla.

Suosittelemme lataamaan Fflow-laitetta ja sen kaukosäädintä vähintään 2 tuntia ennen ensimmäistä käyttöä.

Poista virta-adapteri ja sen johto pienestä valkoisesta pahvilaatikosta. Ota johto ja etsi suorakaiteen muotoinen USB-liitin toisesta päästä. Kytke tämä virta-adapteriin. Ota nyt kaapelin toisessa päässä oleva pieni pyöreä liitin. Liitä tämä Fflow-laitteeseen. Liitäntäpiste löytyy laitteen oikeasta reunasta, ja sen vieressä on seuraava symboli:



Yhteys on magneettinen ja napsahtaa paikalleen.

Kytke nyt kaapelin toisessa päässä oleva virtalähde läheiseen pistorasiaan.



**Huomautus:** Aina kun Fflow on kytketty verkkovirtaan, laitteen akut alkavat automaattisesti latautua. Jos kaukosäädin asetetaan alustalle, myös kaukosäädin latautuu.

### Virran kytkeminen päälle

Virran kytkeminen päälle Paina virtapainiketta Fflow-laitteessa tai kaukosäätimessä. Laitteen virtapainike palaa sinisenä ja kuulet lyhyen musiikillisen merkkiään.

Nosta kaukosäädin laitteen alustalta ja paina kaukosäätimen virtapainiketta, jos et ole vielä tehnyt tätä. Näyttö aktivoituu ja syttyy.

## Käyttötapa 1 – Stimulaatio Fflow:n pohjallisten avulla

Mihin tarkoitukseen tämä tila on? Käytä tätä tilaa antaaksesi stimuloivia pulsseja jalkapohjien kautta jalkateriisi ja sääriisi. Tämä stimulaatio voi auttaa parantamaan verenkiertoa, ja vähentää siihen liittyvää kipua, turvotusta ja jäykkyyttä, lievittää väsyneitä jalkoja, ja edistää jalkojen terveyttä.

Ota kaukosäädin käteen.

Näytön keskellä näet tämän symbolin.

This indicates that you are in mode 1: stimulation via the footpads.

Tämä osoittaa, että olet tilassa 1: stimulaatio jalkapohjien kautta.

Kun istut, aseta molemmat paljaat jalkasi laitteen jalkatyynyille.

Napauta "+" -painiketta kerran lisätäksesi voimakkuutta yhdellä tasolla.

Voit lisätä voimakkuutta nopeammin pitämällä painiketta painettuna.

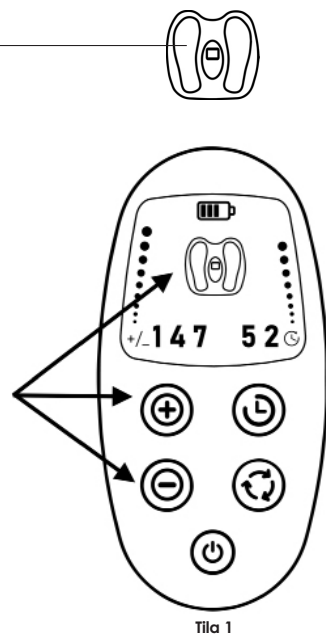
Huomaa: turvallisuusominaisuutena voimakkuuden kasvu keskeytyy tasoilla 50 ja 100. Jatkaaksesi voimakkuuden nostamista näiltä tasoilta, vapauta "+" -painike ja paina sitten sitä uudelleen ja pidä se painettuna.

Sinun pitäisi pian alkaa tuntea stimulaatio jaloissasi ja sääriissä.

Jos voimakkuus muuttuu liian vahvaksi, paina "-" -painiketta vähentääksesi sitä.

Pyri saavuttamaan voimakkuuden taso, joka on vahva, mutta silti mukava sinulle. Tällä tasolla alaraajan lihakset supistuvat spontaanisti vastauksena stimulaatioon. Kun Fflow-hoito tulee tutummaksi, huomaat sietäväsi korkeampia voimakkuustasoja.

**i** Huomaa, että stimulaation tunne vaihtelee, kun Fflow etenee stimuloivien pulssisarjojensa läpi.



When you have found your desired level of intensity, simply relax and let Fflow run through its programme of stimulating pulse patterns.

If you feel discomfort at any point during the session or wish to immediately terminate the Fflow therapy, remove one or both feet from the device.

**Tip: You can apply moisturiser or a conductive gel to the soles of your feet to maximise the intensity of the therapy.**

**i** **Huomautus: Fflow ei liiku tai värise. Molemmat jalat on asetettava jalkatyynyille, jotta stimulaatio tuntuisi. Jos molemmat jalat eivät muodosta kiinteää yhteyttä jalkatyynyihin, Fflow vähentää voimakkuuden automaattisesti matalalle tasolle. Tämä on turvallisuusominaisuus.**

## Käyttökerran ajan tarkastelu ja säätäminen

Jokainen Fflow-käyttökerta kestää automaattisesti 30 minuuttia. Käyttökerran jäljellä olevat minuutit näkyvät kaukosäätimen näytön oikealla puolella.

Voit valita eri käyttökeston painamalla ajastinpainiketta kaukosäätimestä. Tämä selaa eri vaihtoehtojen läpi. Voit valita 15, 30, 45 tai 60 minuuttia.



## Käyttökerran päättäminen

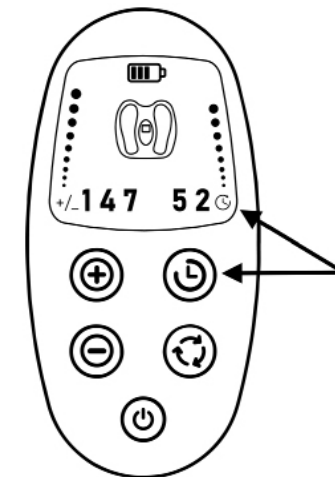
Fflow kytkeytyy automaattisesti pois päältä, kun istunnon ajastin saavuttaa 00.

Jos haluat lopettaa istunnon milloin tahansa ennen tätä, paina virtapainiketta joko kaukosäätimessä tai Fflow-laitteessa.

## Käyttötapa 2 - Stimulaatio Arthro-Fflow-tyynyjen avulla polvinivelkipuun

Mihin tarkoitukseen tämä tila on? Tämä tila tuottaa voimakkaita sähköimpulsseja suurten johdotettujen Arthro-Fflow-tyynyjen kautta. Tyyny asetetaan sääriille, joissa ne auttavat supistamaan jalan lihaksia. Tämän tahattoman supistuksen tarkoituksena on auttaa vahvistamaan jalan ja polven lihaksia. Tämä puolestaan voi hyödyttää voimaa ja vakautta polven alueella, mikä vähentää siihen liittyvää kipua tällä kehon alueella.

**⚠** Älä kiinnitä Arthro-Fflow-tyynyjä päähän, kaulaan tai rintaan.

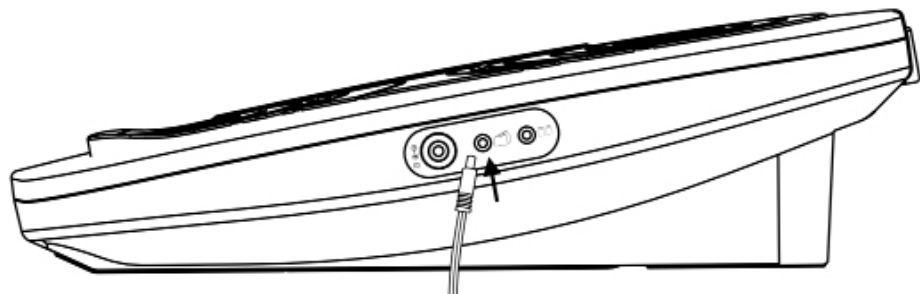
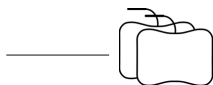


## Arthro-Flow-tyynyjen kytkeminen

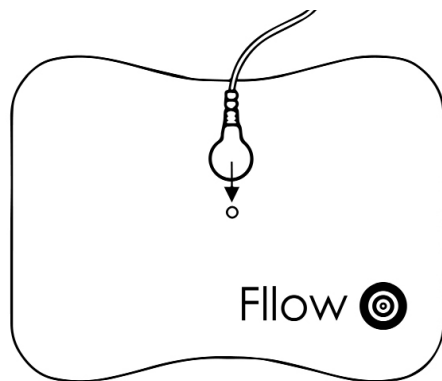
Poista suuret, kaarevat Arthro-Flow-pehmusteet muovipussipakkauksesta.

Etsi Arthro-Flow-tyynyjen liitäntäkaapeli. Tämä voidaan tunnistaa kaapeliin kiinnitetystä pienestä sinisestä tarrasta.

Pidä kiinni kaapelin päästä, jossa sininen tarra sijaitsee, ja liitä tämä Fflow-laitteeseen. Liitäntäpisteessä on tämä symboli sen vieressä.



Kaapelin toisessa päässä on kaksi liitintä. Ota yksi niistä ja liitä se yhteen Arthro-Flow-tyynyistä. Kaapeli on yhteydessä Arthro-Flow-tyynyn pinnalla olevaan metallitappiin. Paina liitos tiukasti yhteen, niin se napsahtaa paikalleen.



Toista tämä menettely toisella Arthro-Flow-tyynyllä.

## Arthro-Flow-tyynyjen asettaminen

Ennen käyttöä puhdista asetuskohta (reiden yläosa ja polven yläosa) kostealla liinalla. Kuivaa huolella.

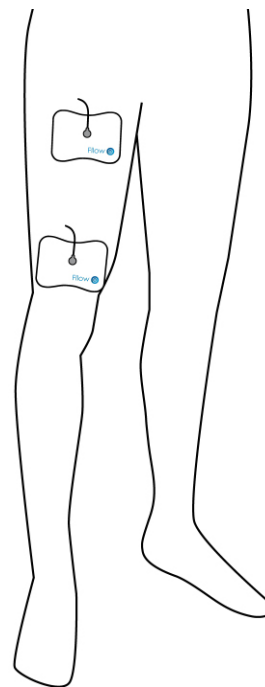


**TÄRKEÄÄ Molemmat Arthro-Flow-tyynyt on asennettava samalle jalalle. Ohjelma toteutetaan yhdelle jalalle kerrallaan.**

Poista suojaava muovivuoraus yhden pehmusteen takapuolelta. Aseta tämä reiden yläosaan.

Poista suojaava muovivuoraus toisen pehmusteen takapuolelta. Aseta tämä tyyny saman jalan polven yläpuolelle. Katso kuva.

Säilytä muovivuoraukset myöhempää käyttöä varten.



## Tilan 2 aktivointi: Arthro-Flow-tyyny

Paina virtapainiketta Fflow-laitteessa tai kaukosäätimessä. Laitteeseen syttyy valo ja kuulet lyhyen musiikillisen merkkiään.

Poista kaukosäädin alustaltaan ja paina kaukosäätimen virtapainiketta, jos et ole vielä tehnyt niin.

Paina käyttötilasyklin painiketta KERRAN.

Näytön keskellä näet tämän symbolin



Tämä osoittaa, että olet tilassa 2: stimulaatio Arthro-Flow-tyynyillä polven niveltulehdusta varten.



**Tärkeää!: Varmista, että istut tai makaat sängyllä tai sohvalla ennen kuin aloitat seuraavan vaiheen**

## Voimakkuuden säätäminen



**HUOMAUTUS:** Muutaman ensimmäisen kerran, kun käytät tätä toimintoa, muista asettaa voimakkuus lempeälle, matalalle tasolle. Lihakset todennäköisesti tarvitsevat aikaa tottua stimulaatioon.

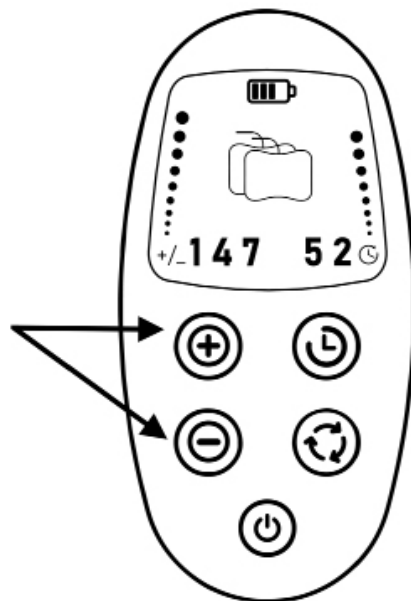
Aloita stimulaation voimakkuuden lisääminen painamalla kaukosäätimen “+” -painiketta. Jokaisen “+” -painikkeen painalluksen jälkeen näytöllä näkyvä voimakkuuden taso kasvaa. Voimakkuuden taso on näytön vasemmalla puolella oleva numero.

Lisää voimakkuutta vain vähitellen, kunnes tunnet stimulaation reidessäsi. Tämä saattaa tuntua kihelmöinniltä tai vastaavalta tuntemukselta.

Jos voimakkuus muuttuu liian vahvaksi, paina “-” -painiketta vähentääksesi sitä. Pidä painiketta painettuna vähentääksesi nopeasti voimakkuutta.

Kun olet löytänyt haluamasi voimakkuuden, rentoudu ja anna ohjelman kulkea omaa rataansa.

Seuraavien käyttökertojen aiakana, kun Arthro-Fflow-tyynyt tulevat tutummiksi, huomaat sietäväsi korkeampia voimakkuustasoja. Korkeammilla tasoilla sinun pitäisi alkaa nähdä supistus reisilihaksessa. Tämä on toivottavaa ja osoittaa, että stimulaatio toimii oikein.



Tila 2

## Käyttökerran ajan tarkastelu ja säätäminen

Jokainen Fflow-käyttökerta kestää automaattisesti 30 minuuttia. Käyttökerran jäljellä olevat minuutit näkyvät kaukosäätimen näytön oikealla puolella.

Voit valita eri keston käyttökerralle painamalla Ajastinpainiketta kaukosäätimestä.



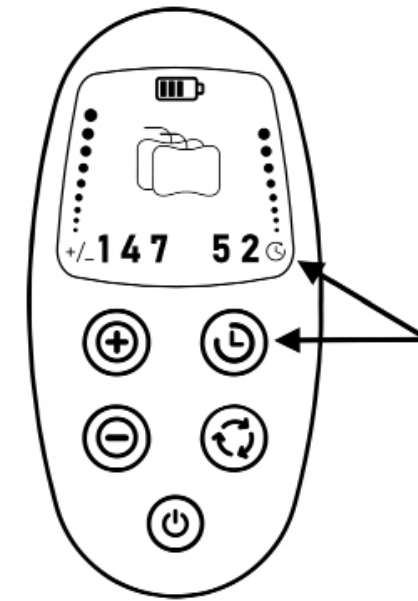
Tämä selaa eri vaihtoehtojen läpi. Voit valita 15, 30, 45 tai 60 minuuttia.

Fflow-tyynyjä on suositeltavaa käyttää 15-30 minuuttia kerrallaan.

## Käyttökerran päättäminen

Fflow kytkeytyy automaattisesti pois päältä, kun istunnon ajastin saavuttaa 00.

Jos haluat lopettaa istunnon milloin tahansa ennen tätä, paina virtapainiketta joko kaukosäätimessä tai Fflow-laitteessa. Tyynyjen stimulaatio pysähtyy ja laite sammuu.



## Arthro-Fflow-tyynyjen poistaminen

Poista varovasti kaikki tyynyt vuorotellen keholtasi. Pidä kiinni tyynyn toisesta kulmasta ja kuori se varovasti pois.

Vinkki: Kiinnitä suojaava muovivuoraus pehmusteiden tarrageelipuolelle. Aseta sitten molemmat pehmusteet takaisin vetoketjulla varustettuun pussiin, jossa ne tulivat. Tämä auttaa pitämään tyynyt optimaalisessa kunnossa seuraavaa käyttökertaa varten.

Irrota liitäntäkaapeli Fflow-laitteesta.

### Käyttötapa 3 - Stimulaatio Flow:n TENS-tyynyjen avulla

Mihin tarkoitukseen tämä tila on? Tämä tila tuottaa sähköisiä pulsseja pienten, neliömäisten, johdotettujen TENS-tyynyjen kautta. Tyyny voidaan sijoittaa eri kehon osiin, joissa ne tarjoavat TENS-hoitoja, joka on eräänlainen sähköinen stimulaatio, jolla ymmärretään olevan kipua lievittäviä tai kipua estäviä vaikutuksia.

Mahdollisia alueita TENS-tyynyjen asettamiseksi ovat jalat, lonkat, alaselkä, yläselkä, käsivarret ja hartiat.



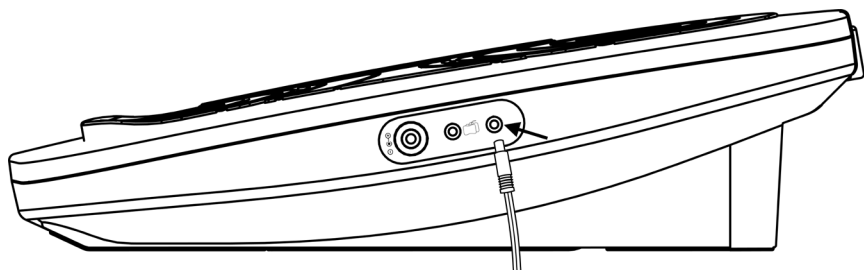
Älä aseta TENS-tyynyjä päähän, kaulan etuosaan tai sivuille tai rintaan.

### TENS-tyynyjen liittäminen

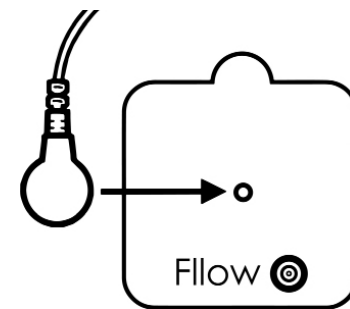
Poista kaksi pientä, neliönmuotoista TENS-tyynyä muovipussipakkauksestaan.

Etsi TENS-tyynyjen liitäntäkaapeli. Tämä voidaan tunnistaa kaapeliin kiinnitetystä pienestä valkoisesta tarrasta.

Pidä kiinni kaapelin päästä, jossa valkoinen tarra sijaitsee, ja liitä tämä Flow-laitteeseen. Liitäntäpisteessä on tämä symboli sen vieressä.



Kaapelin toisessa päässä on kaksi liitintä. Ota yksi niistä ja liitä se yhteen TENS-tyynyistä. Kaapeli on yhteydessä TENS-tyynyn pinnalla olevaan metallitappiin. Paina liitos tiukasti yhteen, niin se napsahtaa paikalleen. Toista tämä menettely toiselle TENS-tyynylle.



### TENS-tyynyjen asettaminen

Ennen käyttöä puhdista asetuskohta kostealla liinalla. Kuivaa huolella.

Ota yksi TENS-tyynyistä käteen ja poista suojaava muovivuoraus tyynyn takapuolelta. Aseta se haluamallesi alueelle.

Poista suojaava muovivuoraus toisen TENS-tyynyn takapuolelta. Aseta se halutulle alueelle, vähintään yhden tuuman päähän toisesta tyynystä.

Säilytä muovivuoraukset myöhempiä käyttöä varten.

### Tilan 3 aktivointi: TENS-tyyny

Paina virtapainiketta Flow-laitteessa tai kaukosäätimessä. Laitteeseen syttyy valo ja kuulet lyhyen musiikillisen merkkiään.

Poista kaukosäädin alustaltaan ja paina kaukosäätimen virtapainiketta, jos et ole vielä tehnyt niin.

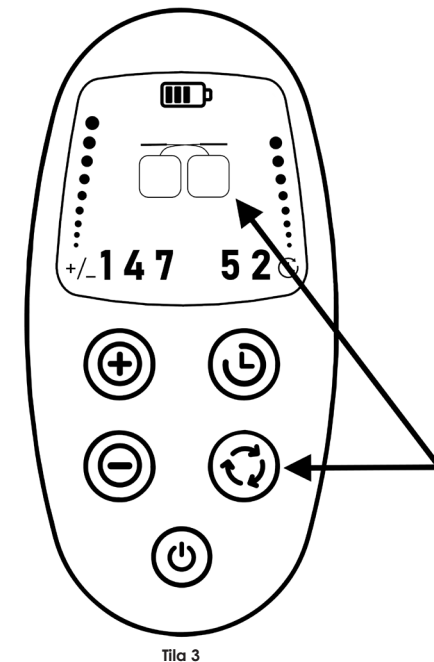
Paina sitten käyttötilasyklin Painiketta KAHDESTI.



Näytön keskellä näet tämän symbolin



Tämä osoittaa, että olet tilassa 3: stimulaatio TENS-tyynyjen avulla kivunlievitykseen.



Tila 3

## Voimakkuuden säätäminen

Aloita stimulaation voimakkuuden lisääminen painamalla kaukosäätimen “+” -painiketta. Jokaisen “+” -painikkeen painalluksen jälkeen näytöllä näkyvä voimakkuuden taso kasvaa. Voimakkuuden taso on näytön vasemmalla puolella oleva numero.

Napauta “+” -painiketta kerran lisätäksesi voimakkuutta yhdellä tasolla. Voit lisätä voimakkuutta nopeammin pitämällä painiketta painettuna. Voimakkuus kasvaa nopeasti 10 askeleen sarjassa ja pysähtyy sitten. Toista nopeaa lisäystä varten vapauta “+” -painike ja paina ja pidä sitä sitten painettuna uudelleen. Voimakkuus kasvaa vielä 10 askelta. Voit jatkaa tämän toiminnon toistamista lisätäksesi (tai vähentääksesi) voimakkuutta nopeasti haluamallesi tasolle.

Lisää voimakkuutta vähitellen. Sinun pitäisi pian alkaa tuntea stimulaatio alueella, johon olet asettanut TENS-tyyny. Pyri saavuttamaan voimakkuuden taso, joka on vahva, mutta silti mukava sinulle.

Seuraavien käyttökertojen aikana, kun TENS-tyyny tulevat tutummiksi, huomaat sietäväsi korkeampia voimakkuustasoja, jotka auttavat stimulaation vaikutusten maksimoimisessa.

Jos voimakkuus muuttuu liian vahvaksi, paina “-” -painiketta vähentääksesi sitä. Pidä painiketta painettuna vähentääksesi nopeasti voimakkuutta.

Kun olet löytänyt haluamasi voimakkuuden, rentoudu ja anna Fflow:n käydä läpi stimuloivien pulssisarjojen ohjelma.

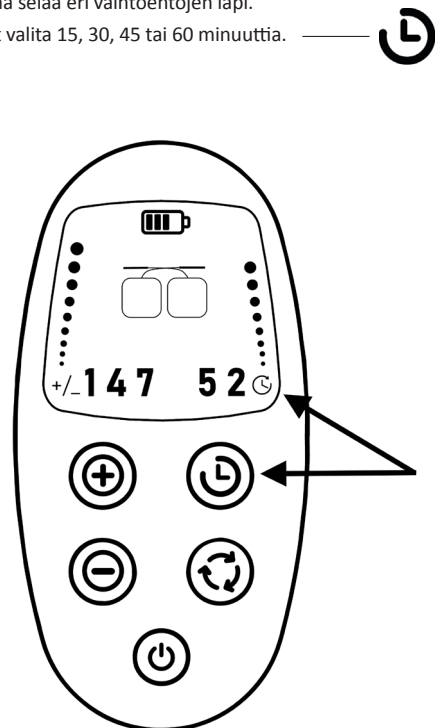
## Käyttökerran ajan tarkastelu ja säätäminen

Jokainen Fflow-käyttökerta kestää automaattisesti 30 minuuttia. Käyttökerran jäljellä olevat minuutit näkyvät kaukosäätimen näytön oikealla puolella.

Voit valita eri Keston käyttökerralle painamalla ajastinpainiketta kaukosäätimestä.

Tämä selaa eri vaihtoehtojen läpi.

Voit valita 15, 30, 45 tai 60 minuuttia.



## Käyttökerran päättäminen

Fflow kytkeytyy automaattisesti pois päältä, kun istunnon ajastin saavuttaa 00.

Jos haluat lopettaa istunnon milloin tahansa ennen tätä, paina virtapainiketta joko kaukosäätimessä tai Fflow-laitteessa. Tyynyjen stimulaatio pysähtyy ja laite sammuu.

## TENS-tyynyjen poistaminen

Poista varovasti molemmat TENS-tyynyt vuorotellen keholtasi. Pidä kiinni tyynyn toisesta kulmasta ja kuori se varovasti pois.

Vinkki: Kiinnitä suojaava muovivuoraus pehmusteiden tarrageelipuolelle. Aseta sitten molemmat pehmusteet takaisin vetoketjulla varustettuun pussiin, jossa ne tulivat. Tämä auttaa pitämään tyyny optimaalisessa kunnossa seuraavaa käyttökertaa varten.

Irrrota liitäntäkaapeli Fflow-laitteesta.

## Multi-mode-sovellus

Fflow mahdollistaa enintään 3 tilan samanaikaisen käytön mieltymyksistäsi riippuen:

1. Jalkapohjan stimulaatio
2. Arthro-Flow-tyyny-stimulaatio
3. TENS-tyyny-stimulaatio

1. Paina KÄYTTÖTILASYKLI-painiketta kunnes saavutat tilan, jota haluat käyttää ensimmäisenä. Noudata yllä kuvattuja käyttöoppaan ohjeita kunnes saavutat haluamasi voimakkuuden tason.
2. Paina nyt kaukosäätimen KÄYTTÖTILASYKLI-painiketta.
3. Kaukosäätimen näytön keskellä oleva symboli vaihtuu näyttämään juuri valitun tilan. Voit nyt alkaa asettaa tämän tilan intensiteettiä.
4. Paina KÄYTTÖTILASYKLI-painiketta uudelleen kolmannen mahdollisen tilan valitsemiseksi. Voit nyt asettaa tämän tilan intensiteetin.
5. Kun painat KÄYTTÖTILASYKLI-painiketta uudelleen, pääset takaisin ensimmäiseen kolmesta tilasta.

Voit jatkaa tilojen selaamista ja säätää intensiteettiasetuksia tarpeen mukaan.



**HUOMAUTUS:** Et voi asettaa eri käyttöaikoja useille tiloille. Kaikki toiminnot päättyvät, kun näytön ajastin näyttää 00.



## Jalkasuojuksen kiinnittäminen ja irrottaminen

Fllow on varustettu suojakankaalla, jotta jalat tuntisivat olonsa lämpimämmäksi ja mukavammaksi käytön aikana.

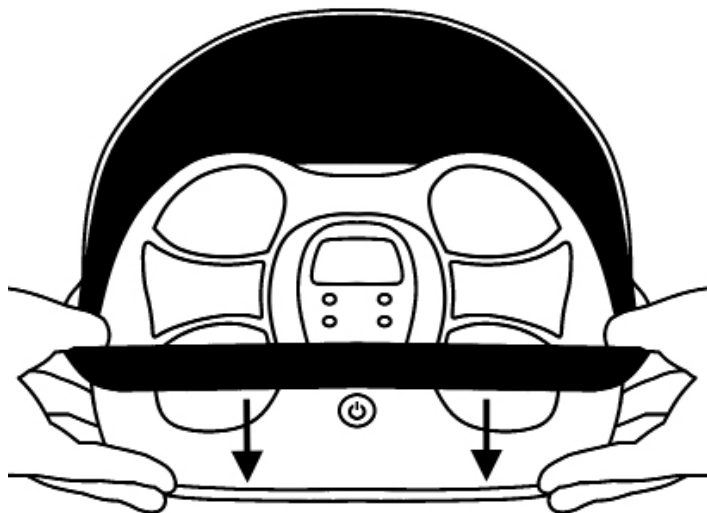


**TÄRKEÄÄ:** Varmista, että kaikki kaapelit on irrotettu laitteen sivusta ennen jalkasuojuksen kiinnittämistä tai poistamista.

Jalkasuojuksen kiinnittämiseksi pidä sitä sivuilta molemmilla käsillä. Kuminauhalla varustetun takaosan tulee olla **sinuun päin**.

Kiinnitä jalkasuojuksen etureuna laitteen kahvan ja yläreunan yli

Koukista peukalosi kuminauhaan ja vedä sitä varovasti taaksepäin, kunnes se istuu Fllow-laitteen alareunaa pitkin.



Jalkasuojuus on nyt paikallaan ja Fllow-laitetta voidaan käyttää normaalisti.

Jos haluat poistaa jalkasuojuksen, nosta kuminauhaa ylöspäin, kunnes se nousee irti laitteesta ja voit poistaa jalkasuojuksen.

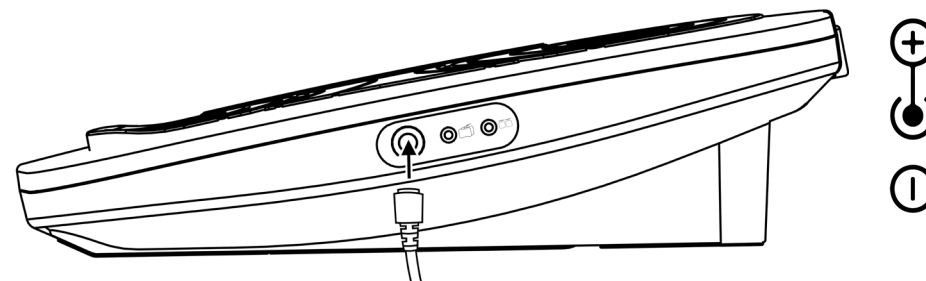
## Fllow:n ladattavan akun lataaminen

Fllow-laitetta voidaan käyttää joko verkkovirralla tai sen sisäisellä ladattavalla akulla.

Kun Fllow-laitteen sisältämä akku on loppumassa, virtasymboli muuttuu oranssiksi.

Lataa Fllow:n akku kytkemällä se verkkovirtaan.

Ota AC/DC-verkkoadapteri ja paikanna kaapelin päässä oleva pieni pyöreä liitin. Liitä tämä Fllow-laitteeseen. Liitäntäpiste löytyy laitteen oikeasta reunasta, ja sen vieressä on seuraava symboli



Yhteys on magneettinen ja napsahtaa paikalleen.

Kytke nyt kaapelin toisessa päässä oleva virtalähde läheiseen pistorasiaan.

Käynnistuspainike vilkkuu sen merkiksi, että lataus on käynnissä.

Fllow:n akun lataaminen kestää noin 2,5-3 tuntia.

Kun lataus on valmis, virtapainike muuttuu siniseksi.

Fllow tarjoaa jopa 36 käyttötuntia täydellä akun latauksella (riippuen tilasta ja valitun voimakkuuden tasosta)

## Fllow:n virransyöttö sen ladattavasta akusta

Kun Fllow:n akku on ladattu, voit käyttää laitetta kytkemättä sitä verkkovirtaan.

Irrota virtajohto vetämällä se varovasti pois laitteesta.

Fllow kytkeytyy automaattisesti akkuvirtaan, kun verkkokaapeli irrotetaan (niin kauan kuin akun varaus on riittävä).

## Kaukosäätimen lataaminen

Fllow:n kaukosäädin toimii yksinomaan sen sisäisellä ladattavalla akulla.



**TÄRKEÄÄ:** kaukosäätimen akkua ei voi poistaa tai vaihtaa.

Kun kaukosäätimen sisältämä akku on loppumassa, näytön yläreunassa oleva akun merkkivalo vilkkuu ja näkyy tyhjänä.

Kaukosäätimen lataamiseksi aseta se Fllow-laitteen keskellä olevaan alustaan.

Kytke nyt Fllow verkkovirtaan yllä olevien ohjeiden mukaisesti.

Kaukosäädin aloittaa latauksen automaattisesti, kun Fllow kytetään verkkovirtaan.

Akkusymbolin palkit ilmaisevat, että lataus on käynnissä.

Kaukosäätimen akun latautuminen kestää noin 2 tuntia.

Kun lataus on valmis, akun merkkivalo on täynnä ja sen sisällä on 3 mustaa PALKKIA.

Kaukosäädin mahdollistaa jopa 16 tunnin käytön täydellä akun latauksella.



Kaukosäädin latausasennossa alustassa

## Kadonneen kaukosäätimen paikantaminen

Jos olet kadottanut kaukosäätimen, Fllow sisältää toiminnon, joka auttaa sinua löytämään sen uudelleen.

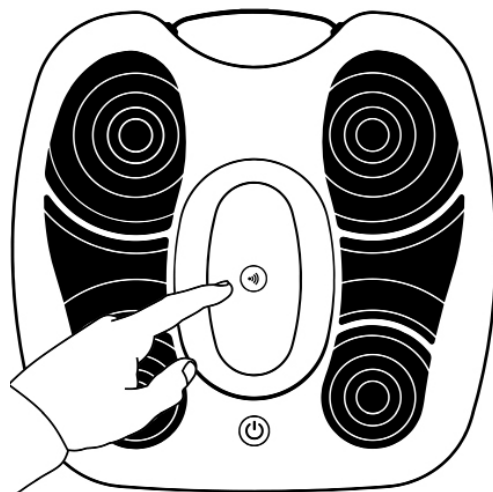
Alustassa, jossa kaukosäädin yleensä lepää, kun sen akkua ladataan, on painike, jossa on tämä symboli

Paina tätä painiketta kerran.

Kauko-ohjain antaa äänimerkin, joka auttaa paikantamaan sen sijainnin.



**HUOMAUTUS:** Jos et löydä kaukosäädintä ja epäilet tarvitsevasi uuden, ota yhteyttä Fllow-jälleenmyyjään alueellasi.



## Fllow:n Rentoutumis- ja kallistustilan aktivointi

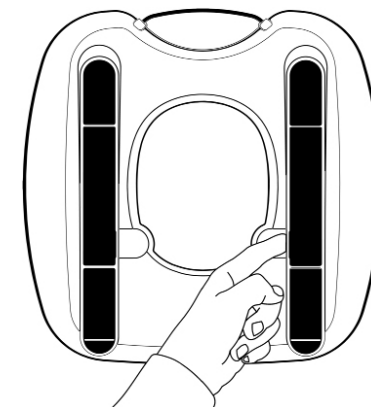
Aktivoimalla Fllow:n rentoutumis- ja kallistustilan voit käyttää Fllow:n jalkapohjien stimulaatiota kallistetussa asennossa, esimerkiksi sohvalla tai sängyllä.

Aseta laite valitsemallesi alustalle (sänky, sohva tms.).

Käännä laite ympäri ja aseta se ylösalaisin.

Laitteen kääntöpuolella näet kaksi tukivipua, mustasta kumista, sekä kaksi pientä sisennystä vipujen sivuilla.

Aseta sormesi johonkin syvennyksen kohtaan ja nosta vipua ylöspäin ja poispäin laitteesta, kunnes se lukittuu paikoilleen. Toista tämä menettely toiselle tukivivulle. Sinulla on nyt kaksi tukijalkaa, jotka työntyvät poispäin laitteesta.



Käännä koko Fllow-laite uudelleen niin, että jalkatyyny ovat ylöspäin.



**Huomautus:** Suojataksesi kalusteita mahdollisilta jäljiltä aseta pyyhe tai kangaskappale laitteen jalkojen alle.

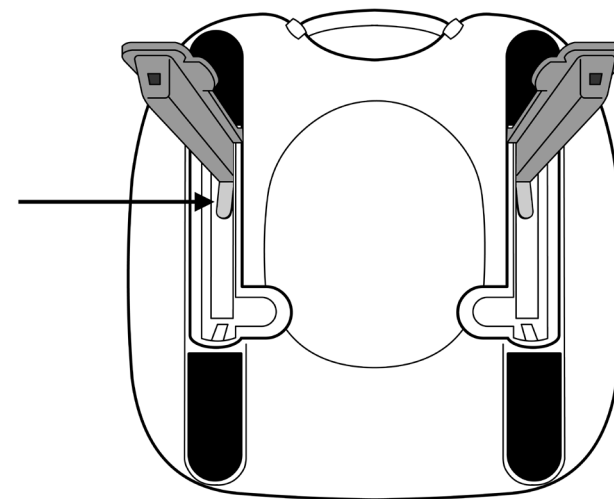
Voit nyt käyttää Fllow:ta normaalisti noudattamalla yllä olevia ohjeita. Laitteen suuremman kulman avulla voit helposti asettaa jalkasi sen päälle ja samalla kallistaa itseäsi enemmän saavuttaksesi suuremman rentoutumisen ja mukavuuden.

Rentoutumis- ja kallistustilan poistamiseksi käytöstä käännä koko Fllow-laite uudelleen ylösalaisin.



**Huomautus:** Jokaisen tukijalan nivelen vieressä on pieni painike. Paina tätä painiketta ja paina tukijalkaa samanaikaisesti alaspäin laitetta kohti, kunnes se on vedetty alas laitetta vasten.

Toista tämä menettely toiselle tukijalalle.



## Arthro-Fllow-tyynyjen ja TENS-tyynyjen vaihtaminen

Jos geelityynyt alkavat menettää tahmeuttaan, ne voidaan uudistaa pyyhkimällä kevyesti kostealla liinalla tai sormella.

Tiettyjen käyttökertojen jälkeen tyynyt menettävät kiinnittymiskykynsä. Kunkin geelityynyn käyttökertojen määrä vaihtelee käyttäjän ihon kunnon ja kosteuden mukaan.

Varaosia on saatavana Tower Health UK:sta. Soita numeroon 0800 953 1666 tai käy osoitteessa [www.tower-health.co.uk](http://www.tower-health.co.uk)

## Puhdistus ja huolto

Pyyhi Fllow kostealla liinalla. Varmista, että laite on kytketty pois päältä puhdistuksen aikana.

Varmista, että Arthro-Fllow-tyynyt ja TENS-tyynyt on aina asetettu takaisin suojamuoviinsa, kun niitä ei käytetä. Tämä auttaa maksimoimaan tyynyjen käyttöä.

## Vianmääritys

| Ongelma                                                                                                              | Mahdollinen syy                                              | Ehdotettu toimenpide                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Fllow-laitteeni on aktiivinen (virtapainikkeen LED on sininen), mutta en tunne stimulaatiota jalkapohjieni kautta ” | Voimakkuustaso saattaa olla liian alhainen                   | Lisää voimakkuutta asteittain painamalla kaukosäätimen “+” -painiketta. Tai pidä tätä painiketta painettuna lisätäksesi nopeasti voimakkuutta, kunnes tunnet stimulaation. Tarkastele näytön vasemmassa alakulmassa olevaa numeroa nähdäksesi tällä hetkellä valitsemasi intensiteetin tason. Fllow tarjoaa 150 voimakkuustasoa. |
|                                                                                                                      | Jalkasi eivät ehkä muodosta kiinteää yhteyttä jalkatyynyihin | Varmista, että kaikki jalkineet ja vaatteet on riisuttu jaloistasi. Paina molemmat paljaat jalkasi tukevasti jalkatyynyihin. Sekä vasemman että oikean jalan on kosketettava tyynyjä, jotta laite voi stimuloida oikein.                                                                                                         |
|                                                                                                                      | Jalkasi voivat olla kuivat                                   | Stimulaatio jalkapohjien kautta paranee, jos jaloissa on kosteutta. Varmista, että nesteytyksesi on hyvä, kun käytät laitetta. Voit myös levittää johtavaa geeliä tai kosteusvoidetta jalkapohjiin lisätäksesi stimulaatiota.                                                                                                    |

| Problem                                                                                    | Possible reason                                                                                                                                                  | Suggested Action                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                            | Toinen tila on valittu                                                                                                                                           | Näytön on näytettävä jalkapohjasymboli ennen kuin voit säätää jalkapohjan stimulaation voimakkuutta. Paina Käyttötilasykli-painiketta kerran tai kaksi, kunnes näet jalkatyynyn symbolin.<br> |
|                                                                                            |                                                                                                                                                                  | Jos mikään yllä mainituista vaiheista ei ole toimiva, ota yhteyttä ostopaikkaan tai alueesi jälleenmyyjään                                                                                                                                                                      |
| Laite ei kytkeydy päälle (virtapainikkeen LED-merkkivalo ei syty)                          | Laitteen akussa ei ole varausta                                                                                                                                  | Kytke Fflow verkkovirtaan AC/DC-verkkoadapterilla. Merkkivalo vilkkuu sinisenä sen merkiksi, että laite on latautumassa. Laitetta voidaan käyttää, kun se on latauksessa.                                                                                                       |
|                                                                                            | Virtajohtoa ei ole kytketty                                                                                                                                      | Tarkista, että virta on kytketty pistorasiaan. Tarkista, onko päävirtajohto kytketty laitteeseen.                                                                                                                                                                               |
| Voimakkuus laskee nopeasti. Kaukosäätimen näytöllä näkyy voimakkuustason laskevat numerot. | Molemmat jalat eivät ole tukevasti jalkatyynyillä ja kiinteässä yhteydessä. Tässä tapauksessa Fflow vähentää automaattisesti voimakkuutta turvallisuuden vuoksi. | Aseta molemmat jalat tiukemmin jalkatyynyille.Vältä jalkojen liikuttamista käytön aikana.                                                                                                                                                                                       |

| Problem                                                                        | Possible reason                                    | Suggested Action                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kauko-ohjain ei kytkeydy päälle                                                | Kaukosäätimen akussa ei ole varausta               | Aseta kaukosäädin Fflow-laitteen keskellä olevaan alustaan. Kytke Fflow verkkovirtaan AC/DC-verkkoadapterilla. Näytön yläreunassa oleva akun merkkivalo ilmaisee, että lataus on käynnissä. Voit käyttää laitetta kaukosäätimen ollessa latauksessa.                      |
| Laite on epämiellyttävässä kulmassa                                            | Rentoutus- ja kallistus-järjestelmää on säädettävä | Jos käytät Fflow:ta istuessasi, varmista, että laitteen alapuolella olevat jalat ovat täysin syvennyksissä. Jos käytät laitetta makuuasennossa tai kallistettuna, varmista, että jalat on vedetty ulos laitteesta.                                                        |
| Rentoutus- ja kallistus-järjestelmän jalat eivät laskeudu takaisin laitteeseen | Lukituksen vapautuspainikkeita on painettava.      | Kummankin jalan alla on lukituksen vapautuspainike. Paina tätä painiketta ja jalan pitäisi helposti laskea ja sopia takaisin Fflow-laitteeseen.                                                                                                                           |
| En tunne mitään stimulaatiota niveltulehduksen Arthro-Fflow-tyynyjen kautta.   | Tyynyjä ei ole kytketty                            | Varmista, että tyynyt on kytketty oikein laitteeseen kaapelilla. Liitäntäkaapeli tulee asettaa laitteen sivuun. Liitäntäpisteessä on tämä symboli sen vieressä.<br>                   |
|                                                                                | Toinen tila on valittu                             | Arthro-Fflow-tyynyjen voimakkuuden säätämiseksi näytössä on oltava Arthro-Fflow-tyynyjen symboli. Paina Käyttötilasykli-painiketta kerran tai kaksi, kunnes näet tämän symbolin.<br> |

| Problem                                                                | Possible reason                        | Suggested Action                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En tunne mitään stimulaatiota TENS-tyynyjen kautta.                    | Tyynyjä ei ole kytketty                | Varmista, että TENS-tyyny on kytketty oikein laitteeseen kaapelilla. Liitäntäkaapeli tulee asettaa laitteen sivuun. Liitäntäpisteessä on tämä symboli sen vieressä.<br> |
|                                                                        | Toinen tila on valittu                 | TENS-tyynyjen voimakkuuden säätämiseksi näytössä on oltava TENS-tyynyjen symboli. Paina Käyttötilasykli-painiketta kerran tai kaksi, kunnes näet tämän symbolin.<br>    |
| Jalkojani särkee jalkapohjien käsittelyn jälkeen                       | Voimakkuusasetus voi olla liian korkea | Valitse pienempi voimakkuusasetus jalkatyynyjä käytettäessä, jotta jalkojen lihakset eivät ylistimuloidu.                                                                                                                                                 |
| Jalkojani särkee niveltulehduksen Arthro-Fflow-tyynyjen käytön jälkeen | Voimakkuusasetus voi olla liian korkea | Valitse pienempi voimakkuusasetus Arthro-Fflow-tyynyjä käytettäessä, jotta jalkojen lihakset eivät ylistimuloidu.                                                                                                                                         |
| Stimulaatio Arthro-Fflow-tyynyillä on katkonaista                      | Hoito on lepojaksolla                  | Arthro-Fflow-tyyny tuottavat stimulaatiojaksoja, joita seuraavat lepojaksot ilman stimulaatiota. Laite toimii kuten on tarkoitus. tarkoitettu                                                                                                             |

|                          |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| En löydä kaukosäädintäni | Kaukosäädin on kadoksissa | Käytä ”Etsi kaukosäädin” -hälytystoimintoa kadonneen kaukosäätimen paikantamiseen. Paina laitteen keskellä olevaa painiketta, joka näyttää tämän symbolin. Kauko-ohjain antaa äänimerkin, joka auttaa paikantamaan sen.<br> |
|--------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Tekniset tiedot

Tuotenimi: Fflow

Mallinumero: KTR-405

Lähtöteho: 10-85v

Voimakkuus: 150 tasoa

Taajuus: 1-200Hz

Pulssin leveys: 1-220us

Paino: 1,5kg

Mitat: 330 (L) x 329 (K) x 94 (S) mm

Mitat, kun Rentoutus- ja kallistustoiminto on aktivoitu:  
330 (L) x 329 (K) x 185 (S) mm:

Virrankulutus: 5W

Virtaadapteri: CE-hyväksytty

Virtalähde

Tulo (käytetty adapteri): 100-240V AC, 50/60Hz 0.2A

Lähtö: 5V DC 1A

Akku ja akun kesto: Yli 500 lataussykliä

### Käyttöympäristö:

Ilmanpaine: 700 hPa - 1060 hPa

Lämpötila: +5 - +40

Kosteuspitoisuus: 15-93 % suhteellinen kosteus

### Säilytysympäristö:

Ilmanpaine: 700 hPa - 1060 hPa

Lämpötila: -25 - +55

Kosteuspitoisuus: 0-93 % suhteellinen kosteus

### Kuljetusolosuhteet:

Ilmanpaine: 700 hPa - 1060 hPa

Lämpötila: -10 - 40

Kosteuspitoisuus: 15-93 % suhteellinen kosteus

## Graafisten symbolien sanasto

| Symboli                                                                             | Selitys                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Varoitukset ja varotoimet<br>Varmista, että ymmärrät nämä ennen Fllow:n käyttöä                                                                                                |
| <b>IP21</b>                                                                         | Pöly- ja vesitiivis, välttä yli 12,5 mm:n kiinteiden esineiden pääsyä tuotteeseen, kun pystykulmassa estä veden pääsy tuotteeseen. Se voi aiheuttaa haitallisia vaikutuksia.   |
|    | Valmistaja<br>(Direktiivi 93/42/ETY sellaisena kuin se on muutettuna direktiivillä 2007/47/EY)                                                                                 |
|    | BF-TYYPIN LAITTEET: Laitteet, jotka suojaavat sähköiskuilta ja joissa on erillinen sovellettu eristävä osa. Osoittaa, että tällä laitteella on johtava yhteys loppukäyttäjään. |
|    | Älä hävitä talousjätteiden mukana.                                                                                                                                             |
| <b>LOT</b>                                                                          | Eränumero: Ilmoittaa valmistajan eräkoodin, jotta erä voidaan tunnistaa.                                                                                                       |
| <b>REF</b>                                                                          | Tuoteluettelon viitekoodi                                                                                                                                                      |
| <b>EC REP</b>                                                                       | Eurooppalainen valtuutettu edustaja                                                                                                                                            |
|  | Katso ohjeet / kirjanen                                                                                                                                                        |

|                                                                                       |                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | CE-merkintä ja ilmoitetun laitoksen rekisterinumero. Tämä tarkoittaa lääkinnällisistä laitteista annetun direktiivin 93/42/ETY noudattamista. |
|    | VALMISTUSPÄIVÄMÄÄRÄ. Tunnuksen on liitettävä valmistuspäivämäärä.                                                                             |
|    | Teho                                                                                                                                          |
|    | Lisää voimakkuutta                                                                                                                            |
|    | Vähennä voimakkuutta                                                                                                                          |
|    | Käyttökerran keston säätö                                                                                                                     |
|  | Selaa tilojen läpi                                                                                                                            |
|  | Etsi kaukosäätimeni -toiminto                                                                                                                 |
|  | Jalkatyynytila                                                                                                                                |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | EMS-tyynytila                                                                                                                                                                          |
|    | TENS-tyynytila                                                                                                                                                                         |
|    | Akun merkkivalo                                                                                                                                                                        |
|    | Positiivinen napaisuus                                                                                                                                                                 |
|    | Tämä lääkinällinen laite on tarkoitettu kotikäyttöön.                                                                                                                                  |
|    | Lämpötilarajoitus: ilmaisee lämpötilarajat, joille lääkinällinen laite voidaan altistaa turvallisesti.                                                                                 |
|   | Kosteusrajoitus: ilmaisee kosteusrajat, joille lääkinällinen laite voidaan altistaa turvallisesti.                                                                                     |
|  | Ilmanpaine: ilmaisee ilmanpainerajat, joille lääkinällinen laite voidaan altistaa turvallisesti.                                                                                       |
|  | Huomautuksia käytetään selvennyksenä tai suosituksena                                                                                                                                  |
|  | Kontraindikaatiota käytetään, kun laitetta ei saa käyttää, koska käyttörisi on selvästi suurempi kuin odotettavissa oleva hyöty ja voi johtaa vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan. |

## Takuu

**Tämän tuotteen on taattu olevan vapaa valmistusvirheistä 2 vuoden ajan ostopäivästä.**

Tämä takuu koskee vain laitetta. Se ei kata geelityynyjä, jalkasuojusta, latauskaapelia tai liitäntäkaapeleita.

Tämä takuu on mitätön, jos tuotetta muutetaan tai muokataan, jos sitä käytetään väärin, jos se on vahingoittunut kuljetuksen aikana, jos siitä ei ole huolehdittu vastuullisesti, jos se on pudonnut tai jos laite on upotettu veteen; jos vahinko aiheutuu liitteenä olevan kirjallisen käyttöohjeen noudattamatta jättämisestä; tai jos tuote korjataan ilman Quality Health Innovations Ltd:n lupaa.

Eurooppalainen lääkinällisiä laitteita koskeva asetus edellyttää, että kaikista tähän laitteeseen liittyvistä vakavista vaaratilanteista on ilmoitettava valmistajalle ja maasi toimivaltaiselle viranomaiselle. Tämä löytyy osoitteesta <https://ec.europa.eu/docsroom/documents/36683/attachments/1/translations/en/renditions/pdf>

## EY-vaatimustenmukaisuusvakuutus

Shenzhen Kentro Medical Electronics Co. Ltd., vakuuttaa täten, että tuotannon laadunvarmistusjärjestelmä on tutkittu noudattaen Yhdistyneen kuningaskunnan kansallisen lainsäädännön vaatimuksia lääkinällisistä laitteista annetun direktiivin 93/42/ETY liitteen V mukaisesti. Vakuutamme, että tuotannon laatuvarmistusjärjestelmä on edellä mainitun lainsäädännön asiaa koskevien määräysten mukainen ja että tulos oikeuttaa organisaation käyttämään CE 0413 -merkintää tässä tuotteessa.

## Indholdsfortegnelse

Sidetal

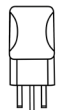
## Indholdet i din Fflow pakke

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Indholdet i din Fflow pakke                                   | 98  |
| Oversigt og diagrammer                                        | 99  |
| Indikationer for brug                                         | 101 |
| Kontraindikationer                                            | 102 |
| Advarsler og forsigtighedsregler                              | 103 |
| Optimering af dine sessioner med Fflow                        | 104 |
| Brugen af Fflow for første gang                               | 105 |
| Strømtilslutning                                              | 105 |
| Tænd for enheden                                              | 105 |
| Indstilling 1 - Stimulering via Fflows fodpuder               | 106 |
| Indstilling 2 - Stimulering via Arthro-Flow puderne til knæet | 107 |
| Indstilling 3 - Stimulering via TENS puderne                  | 112 |
| Multi-indstillings applikation                                | 115 |
| Montering og afmontering af foddækslet                        | 116 |
| Opladning af Fflows genopladelige batteri                     | 117 |
| Opladning af Flow fra dets genopladelige batteri              | 118 |
| Opladning af fjernbetjeningen                                 | 118 |
| Lokalisering af forlagt fjernbetjening                        | 118 |
| Aktivering af Fflows tilstand 'Slap af og tilbagelænet'       | 119 |
| Udskiftning af Arthro-Flow puder og TENS puder                | 120 |
| Rengøring og vedligeholdelse                                  | 120 |
| Fejlfinding                                                   | 121 |
| Teknisk data                                                  | 125 |
| Ordliste over grafiske symboler                               | 126 |
| Garanti                                                       | 129 |
| EF-overensstemmelseserklæring                                 | 129 |

1. Fflow enhed



2. Strømadapter



3. Kabel til strømadapter



4. Fjernbetjening



5. Foddæksel



6. TENS elektrodepuder til smertelindring



7. Tilslutningskabel til TENS -puder (kan identificeres ved en hvid forbindelsesdel for enden af kablet)



8. Arthro-Flow elektrodepuder til knæ smerter



9. Tilslutningskabel til Arthro-Flow puder (kan identificeres med en blå forbindelsesdel for enden af kablet)



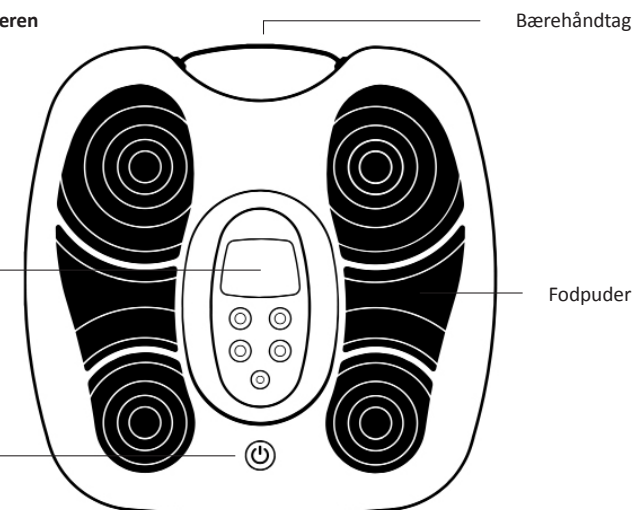
Hvis en del mangler, eller du vil købe ekstra tilbehør til din Fflow -enhed, skal du kontakte din lokale forhandler. Detaljer er inkluderet på indsatskortet.

## Oversigt og Diagrammer

Fflow -enhed med fjernbetjening i holderen

Fjernbetjening

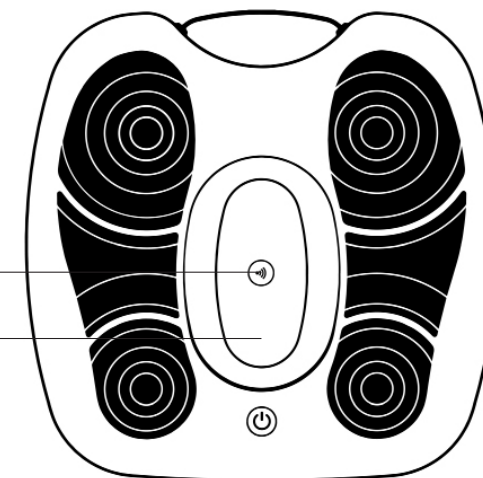
Tændknop (og batteriopladningsindikator)



Fflow -enhed med fjernbetjening fjernet fra holderen

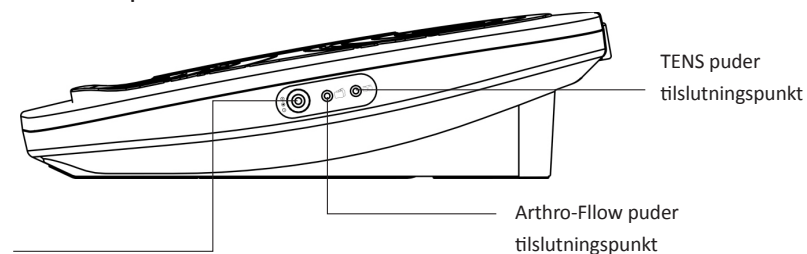
Find min fjernbetjening' - knap

Fjernbetjeningsholder



Fflow Device - billede af forbindelsespunkter fra siden

Strømforsyningspunkt



## Fllow-enhed - omvendt

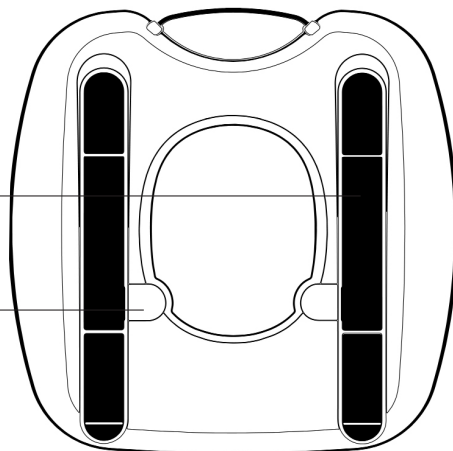
Udtrækelige ben

/ Slap af og tilbagelænet tilstand



BEMÆRK! Knapper, der gør det muligt at sætte benene tilbage i enheden, er placeret i den forsænkede kanal, der bliver synlig, når benene trækkes ud.

Adgangspunkt for udtrækelige ben



## Fjernbetjening

Skærm

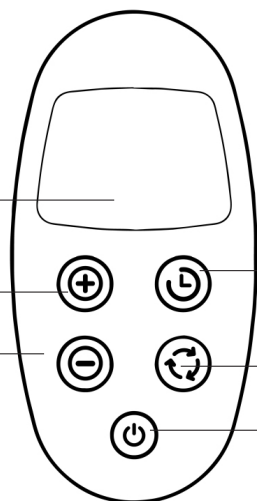
Intensitetsforøgelsesknop

Intensitetsnedsættelsesknop

Session Time' knap

Mode cycle' knap

Tændknop



## Fjernbetjening - Skærmdetaljer

Intensitetsvisualisering

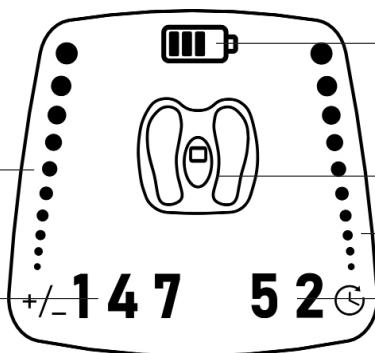
Intensitetsniveau

Indikator for batterilevetid

Indikator for batterilevetid

Visualisering af sessionstid

Resterende sessionstid



## Indikationer for brug

### Hvad er Fllow?

Fllow er et klasse IIa medicinsk udstyr, der leverer elektrisk stimulation til fødder og ben.

### Hvad bruges Fllow til?

Fllow kan hjælpe med lokal blodgennemstrømning og lindring af smerter, især i fødder og ben.

### Hvad er Fllows forskellige indstillinger til?

### Fodpuder

Leverer elektrisk stimulering gennem fodsålerne, som kan hjælpe med at engagere en automatisk sammentrækning af lægmusklen.

Kan hjælpe med at fremme blodgennemstrømningen i fødder og ben og lindre smerter og ubehag forbundet med dårlig cirkulation.

### Arthro-Fllow elektrodepuder

Leverer elektrisk stimulering til musklerne i overbenene. Kan hjælpe med at give større støtte og stabilitet og reducere tilhørende knæleddssmerter.

### TENS elektrodepuder

Kan placeres på forskellige dele af kroppen, hvor de leverer elektrisk stimulering til nerverne under huden. Kan hjælpe med at give midlertidig smertelindring for smerter i led og muskler.



LÆS ALLE INSTRUKTIONER GRUNDIGT FØR BRUG AF FLOW

## Kontraindikationer



### Brug IKKE Fflow under følgende omstændigheder:

Hvis du har mistanke om eller bekræftet epilepsi eller hjertesygdomme, ondartet tumor, alvorlig cerebrovaskulær sygdom eller anden akut sygdom, medmindre der først er indhentet specialiseret medicinsk tilladelse.

- Hvis du lider af blødning efter akut traume eller brud, eller hvis du er ved at komme dig efter operationen.
- Hvis du er gravid.
- Hvis du har en pacemaker eller anden aktiv implanteret elektrisk enhed.
- På børn eller mennesker uden evne til at udtrykke deres egen bevidsthed.
- Hvis du er blevet diagnosticeret med, eller har nogen grund til at tro, at du kan lide af, dyb venetrombose ("DVT").

DVT kan være asymptomatisk eller manifestere følgende symptomer:

- Dunkende eller krampende smerter i det ene ben (sjældent begge ben), normalt i læggen eller låret hævelse i det ene ben (sjældent begge ben)
- Varm hud omkring det smertefulde område
- Rød eller mørk hud omkring det smertefulde område
- Hævede vener, der er hårde eller ømme ved berøring

Kend tegnene og få råd fra en læge, hvis du er i tvivl.

- Brug IKKE, hvis du i det område, der behandles, har aktiv eller mistænkt kræft eller udiagnosticerede smerter med en kræfthistorie. Stimulering direkte gennem en bekræftet eller mistanke om malignitet bør undgås, da det kan stimulere vækst og fremme spredning af kræftceller.

## Advarsler



### Rådfør dig med en læge, inden du bruger Fflow under følgende omstændigheder:

- Du har meget følsom hud
- Du har unormalt blodtryk
- Du har hjerterytmeproblemer
- Du er fornyligt blevet opereret
- Du er under behandling af en læge eller har modtaget medicinsk eller fysisk behandling af din tilstand
- Du er usikker på, om Flow er egnet til din tilstand
- Hvis elektrisk stimulering påføres over eller tæt på et metalimplantat, kan det forårsage ubehag. Hvis dette sker, skal du reducere intensiteten af Fflow -enheden. Hvis ubehaget fortsætter eller forværres, skal du stoppe med at bruge og søge råd fra en læge
- Brug ikke Fflow i nærheden af (mindre end 1 meter) et andet elektrisk medicinsk udstyr
- Hvis nogen af dine symptomer forværres, mens du bruger Fflow, skal du straks stoppe med at bruge og søge råd fra en læge

## Advarsler for Arthro-Flow-puderne og TENS-puderne

- Anbring ikke puderne på hovedet, ansigtet, forsiden eller siden af nakken eller på brystet
- Anbring ikke puderne på ødelagt hud. Puderne kan tilskynde infektion
- Påfør ikke på følsom eller irriteret hud eller på hudområder, der mangler fornemmelse
- Puderne er kun beregnet til en enkelt bruger. Del ikke puder mellem brugere
- Brug kun autentiske Fflow-mærker med Fflow-enheden, og brug ikke elektroder uden for den angivne udløbsdato
- Personer med meget følsom hud kan opleve irritation eller forbrændinger ved påføring af puden

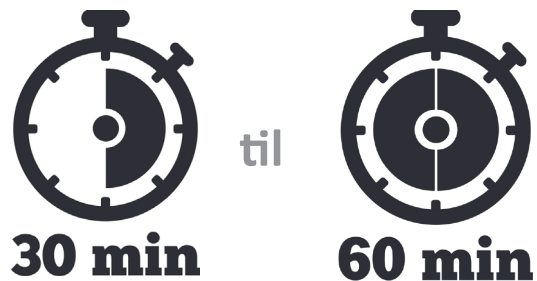
## Forsigtighedsforanstaltninger

- Stå ikke på Flow-enheden. Brug kun mens du sidder ned eller læner dig tilbage
- Udsæt ikke enheden for vand, spild ikke væske på den, eller anbring den tæt på overdreven varme eller kilder til høj luftfugtighed
- Forsøg ikke at åbne eller ændre enheden
- Hold uden for børns rækkevidde

## Optimering af dine sessioner med Fflow

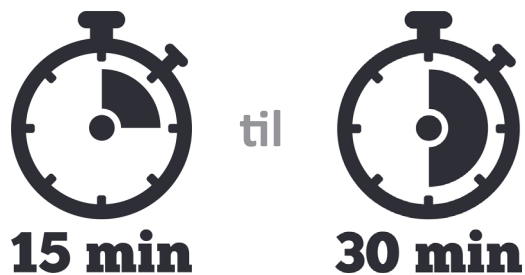
### Fodpude stimulering

For de bedste resultater skal du bruge fodpuderne i mellem 30 og 60 minutter hver dag. Dette er nok tid til at opnå terapeutiske fordele. Du kan bruge enheden mere, hvis det ønskes. Enheden kan bruges op til 3 timer i alt på en dag.



### Arthro-Flow puder til gigt

Brug Arthro-Flow-puderne mod gigt i mellem 15 og 30 minutter, 5 dage om ugen



### TENS puder

Brug de kablede TENS -puder efter behov i op til 30 minutter om dagen



## Brug af din Fflow -enhed for første gang

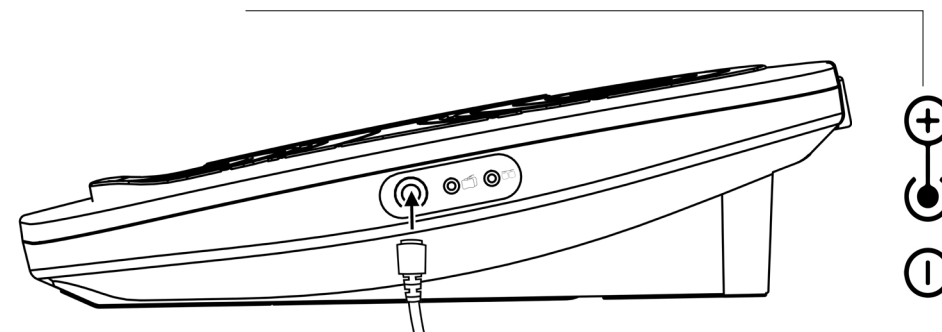
Fjern alle dele fra deres emballage. Fjern al emballage fra fjernbetjeningen. Placer fjernbetjeningen i opladerholderen på enheden.

### Strømtilslutning

**VIGTIGT!** Første gang du bruger Fflow, skal du slutte enheden til lysnettet. Dette oplader batteriet, så du kan bruge enheden trådløst i efterfølgende sessioner.

Vi anbefaler at oplade din Flow-enheden og dens fjernbetjening i mindst 2 timer, før du bruger den første gang.

Fjern strømadapteren og dets kabel fra deres lille hvide papkasse. Tag kablet, og find det rektangulære USB -stik i den ene ende. Tilslut dette til strømadapteren. Tag nu det lille, runde stik i den anden ende af kablet. Tilslut dette til din Fflow -enheden. Forbindelsespunktet findes på enhedens højre kant og har dette symbol ved siden af:



Forbindelsen er magnetisk og klikker på plads.

Sæt nu strømadapteren i den anden ende af kablet i en stikkontakt i nærheden.

**Bemærk:** Når din Fflow er tilsluttet strømenheden, begynder batterierne i enheden automatisk at oplades. Hvis fjernbetjeningen er placeret i holderen, oplades fjernbetjeningen også.

### Tænd for strømmen

Tryk på tændknappen på Fflow -enheden. Tændknappen på enheden lyser blå, og du vil høre et kort musikalsk motiv.

Tag fjernbetjeningen op fra dens holder i enheden, og tryk på fjernbetjeningens tændknap. Displayet aktiveres og lyser.

## Brug af indstilling 1 – Stimulering via Flows trædepuder

Hvad er denne indstilling til? Brug denne indstilling til at levere stimulerende impulser gennem fodpuderne til dine fødder og underben. Denne stimulering kan hjælpe med at forbedre cirkulationen og reducere tilhørende smerter, hævelse og stivhed, lindre trætte ben og fødder og bidrage til benets sundhed.

Tag fjernbetjeningen i hånden

I midten af skærmen ser du dette symbol.

Dette indikerer, at du er i indstilling 1: stimulering via fodpuderne.

Mens du sidder, skal du placere begge dine bare fødder på enhedens fodpuder.

Tryk på knappen “+” på fjernbetjeningen for at begynde at øge intensiteten. For hvert tryk på “+” knappen vil du se intensitetsniveauet på fjernbetjeningens skærm stige.

Intensitetsniveauet er tallet på venstre side af skærmen. Niveauerne går fra 1 til 150.

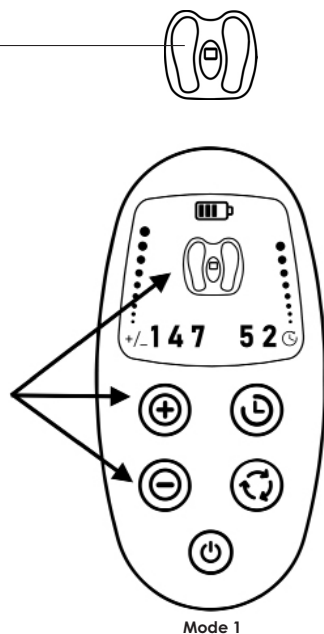
Tryk én gang på knappen “+” for at øge intensiteten med et niveau.

For at øge intensiteten hurtigere skal du holde knappen nede.

Bemærk: Som en sikkerhedsfunktion stopper stigningen i intensitet på niveau 50 og 100. For at fortsætte med at hæve intensiteten fra disse niveauer skal du slippe knappen “+” og derefter kan du holde den nede igen.

Du burde snart begynde at mærke stimuleringen i dine fødder og underben. Hvis intensiteten bliver for stærk, skal du trykke på knappen “-” for at reducere intensiteten.

Sigt på at nå et intensitetsniveau, der er stærkt, men stadig behageligt for dig. På dette niveau vil musklerne i dit underben kontraheres spontant som reaktion på stimuleringen. Når du bliver fortrolig med Fflow -terapien, bør du opdage, at du er i stand til at tolerere højere intensitetsniveauer.



Mode 1



**Bemærk, at følelsen af stimulering vil variere, efterhånden som Fflow skridder frem gennem sit program for stimulering af pulsmønstre.**

Når du har fundet dit ønskede intensitetsniveau, skal du blot slappe af og lade Fflow gennemgå sit program med stimulerende pulsmønstre.

Hvis du på et tidspunkt i løbet af sessionen føler ubehag eller ønsker at afslutte Fflow -behandlingen med det samme, skal du fjerne en eller begge fødder fra enheden.

**Tip: Du kan anvende fugtighedscreme eller en ledende gel på dine fødsåler for at maksimere intensiteten af behandlingen.**



**Bemærk: Fflow bevæger sig ikke eller vibrerer.**

**Begge fødder skal placeres på fodpuderne for at stimulering kan mærkes.**

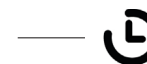
**Hvis begge fødder ikke får en fast forbindelse med fodpuderne, reducerer Fflow automatisk intensiteten til et lavt niveau. Dette er en sikkerhedsfunktion.**

## Visning og justering af sessionstiden

Hver session med Fflow indstilles automatisk til at vare i 30 minutter. De resterende minutter af sessionen vises på højre side af fjernbetjeningsskærmen.

Du kan vælge en anden sessionstid ved at trykke på timerknappen på fjernbetjeningen. Dette vil gennemgå forskellige muligheder.

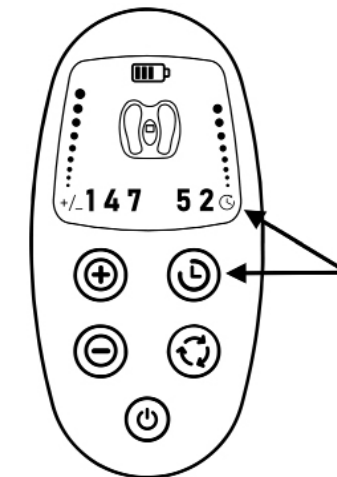
Du kan vælge 15, 30, 45 eller 60 minutter



## Afslutningen af en session

Fflow slukker automatisk, når sessionstimeren når 00.

For at afslutte sessionen til enhver tid før dette skal du trykke på tænd / sluk -knappen på enten fjernbetjeningen eller på Fflow -enheden. Stimuleringen gennem fodpuderne ophører, og enheden lukker ned.



## Brugen af Indstilling 2 - Stimulering via Arthro -Fflow puderne for smerter i knæled

Hvad er denne indstilling til? Denne indstilling leverer stærke elektriske impulser via de store Arthro-Fflow puder. Puderne placeres på benene, hvor de hjælper med at trække musklerne i benet sammen. Denne ufrivillige sammentrækning er beregnet til at hjælpe med at styrke musklerne i benet og over knæet. Dette kan igen have fordele for knæets styrke og stabilitet, hvilket reducerer tilhørende smerter i dette område af kroppen.



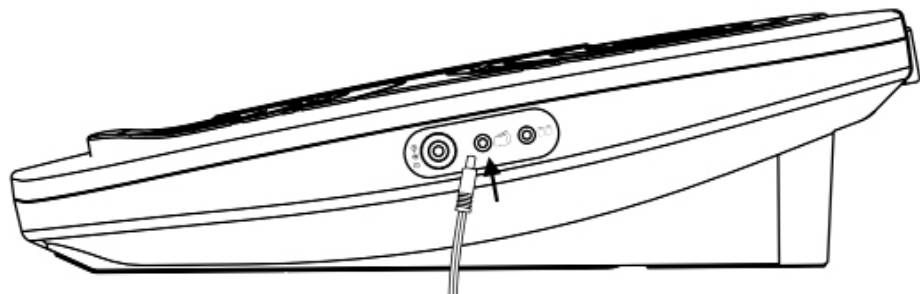
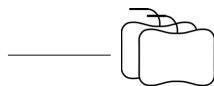
**Påfør ikke Arthro-Fflow puderne på hovedet, nakken eller brystet.**

## Tilslutning af Arthro-Flow-puderne

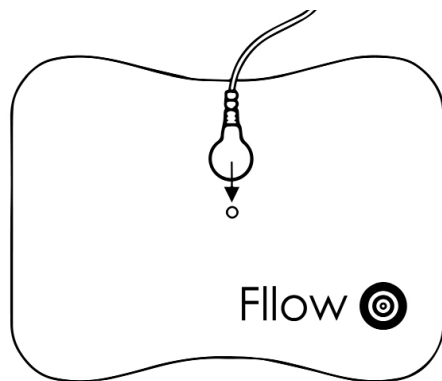
Fjern de store, buede Arthro-Flow puder fra deres emballage.

Find tilslutningskablet til Arthro-Flow-puderne. Dette kan identificeres ved et lille blåt klistermærke, der er fastgjort til kablet.

Hold i enden af kablet, hvor den blå mærkat er placeret, og slut den til Fflow -enheden. Forbindelsespunktet har dette symbol ved siden af.



I den anden ende af kablet er der to stik. Tag en af disse, og slut den til en af Arthro-Flow-puderne. Kablet forbindes til metalbolten på overfladen af Arthro-Flow-puden. Tryk forbindelsen godt sammen, så klikker den på plads.



Gentag denne proces med den anden Arthro-Flow pude.

## Påføring af Arthro-Flow-puderne

Rengør påføjringsstedet med en fugtig klud (øvre lår og over knæet) før brug. Tør derefter grundigt.

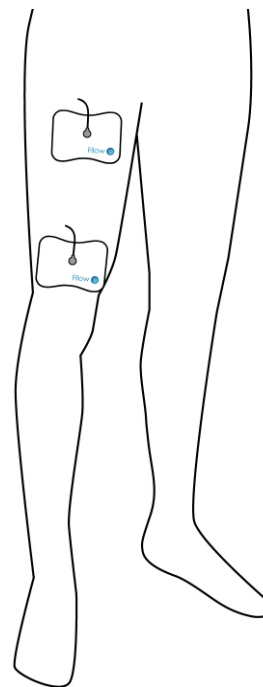


**VIGTIGT Begge Arthro-Flow puder skal påføres på det samme ben. Programmet køres på et ben ad gangen.**

Fjern den beskyttende plastforing bag på den ene pude. Påfør dette på dit overlår

Fjern den beskyttende plastforing fra bagsiden af den anden pude. Påfør denne pude over knæet på det samme ben. Se billede for illustration.

Behold plastforingerne til senere.



## Aktivering af indstilling 2: Arthro-Flow puder

Tryk på tændknappen på Fflow -enheden eller fjernbetjeningen. Enheden lyser, og du vil høre et kort musikalsk motiv.

Fjern fjernbetjeningen fra holderen, og tryk på tændknappen på fjernbetjeningen, hvis du ikke allerede har gjort det.

Tryk nu på cyklus tilstand \_\_\_\_\_



I midten af skærmen ser du dette symbol \_\_\_\_\_



Dette indikerer, at du er i indstilling 2: stimulering via Arthro-Flow puderne mod gigt i knæet



**Vigtigt: Sørg for, at du sidder eller ligger på en seng eller sofa, før du går videre til næste trin**

## Tilpasning af intensitet



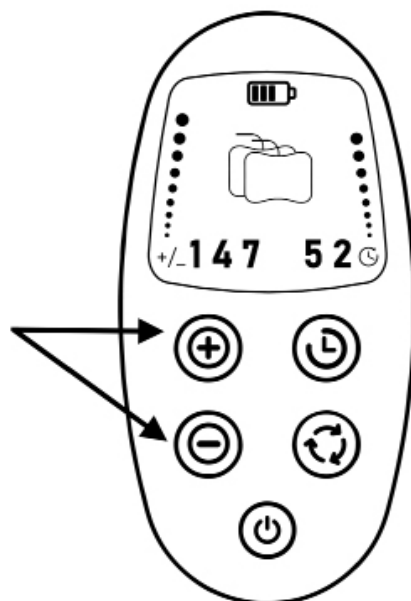
**BEMÆRK:** De første par gange, du bruger denne tilstand, skal du sørge for at indstille intensiteten på et blidt, lavt niveau. Dine muskler har sandsynligvis brug for tid til at vænne sig til stimuleringen.

Tryk på knappen “+” på fjernbetjeningen for at begynde at øge intensiteten af stimuleringen. For hvert tryk på knappen “+” vil du se intensitetsniveauet, der vises på skærmen, stige. Intensitetsniveauet er tallet på venstre side af skærmen.

Øg kun intensiteten gradvist, indtil du begynder at mærke stimuleringen i låret. Dette kan føles som en prikkende eller lignende fornemmelse.

Hvis intensiteten bliver for stærk, skal du trykke på knappen “-” for at reducere intensitetsniveauet. Hold knappen nede for hurtigt at reducere intensiteten. Når du har fundet dit ønskede intensitetsniveau, skal du slappe af og lade programmet køre sit forløb.

Efterhånden som du bliver fortrolig med Arthro-Fllow-puderne i løbet af flere sessioner, bør du opdage, at du er i stand til at tolerere højere intensitetsniveauer. På højere niveauer skal du begynde at se en sammentrækning af lårmusklen. Dette er ønskeligt og indikerer, at stimuleringen fungerer korrekt.



Mode 2

## Visning og justering af sessionstiden

Hver session med Fllow indstilles automatisk til at vare i 30 minutter. De resterende minutter af sessionen vises på højre side af fjernbetjeningsskærmen.

Du kan vælge en anden sessionstid ved at trykke på timerknappen —

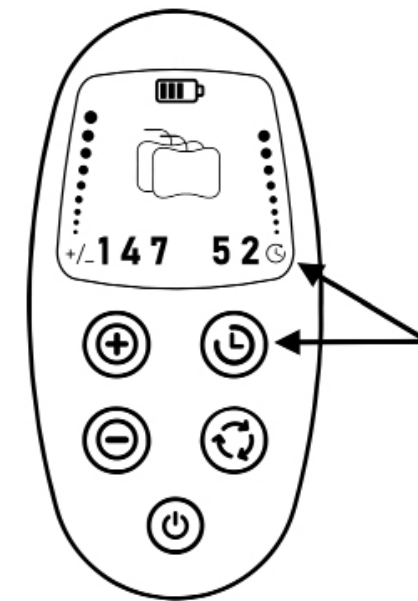
Dette vil gennemgå forskellige muligheder. Du kan vælge 15, 30, 45 eller 60 minutter.

Det anbefales at bruge Fllow -puderne i mellem 15 og 30 minutter pr. Session

## Afslutning af sessionen

Fllow slukker automatisk, når sessionstimeren når 00.

For at afslutte sessionen til enhver tid før dette skal du trykke på tænd / sluk -knappen på enten fjernbetjeningen eller på Fllow -enheden. Stimuleringen gennem puderne ophører, og enheden lukker ned.



## Fjernelse af Arthro-Fllow puderne

Fjern forsigtigt hver af puderne en af gangen fra din krop. Hold i et hjørne af puden og skræl den forsigtigt tilbage.

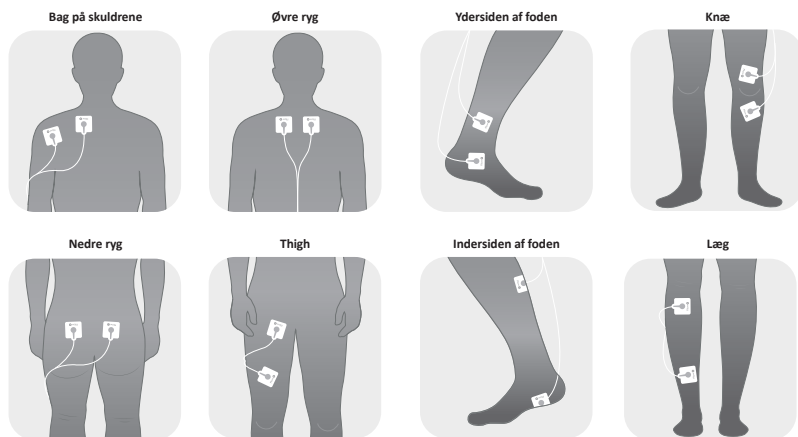
Tip: Udskift den beskyttende plastforing på klæbende gel -side af puderne. Læg derefter begge puder tilbage i lynlåsposen, de kom i. Dette hjælper med at holde puderne i optimal stand til næste gang de skal bruges.

Fjern tilslutningskablet fra Fllow -enheden.

## Brug af indstilling 3 – Stimulering via TENS-puderne

Hvad er denne indstilling til? Denne indstilling leverer elektriske impulser via de små, firkantede TENS -puder. Puderne kan placeres på forskellige dele af kroppen, hvor de leverer TENS -terapi, en form for elektrisk stimulering, der skal virke smertelindrende eller smerteblokerende.

Potentielle områder til at anvende TENS -puderne omfatter ben, hofter, lænd, øvre ryg, arme og skuldre.



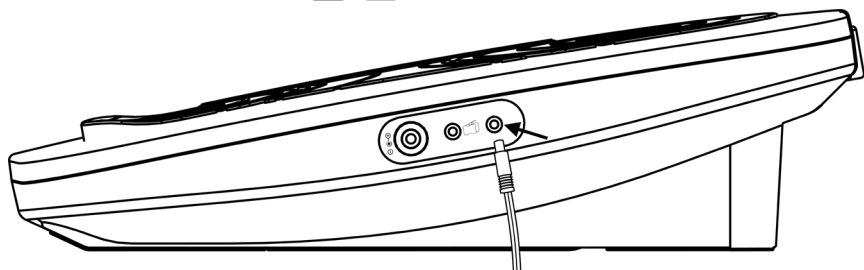
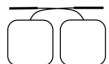
Anbring ikke TENS -puderne på hovedet, forsiden eller siden af nakken eller brystet.

### Tilslutning af TENS -puderne

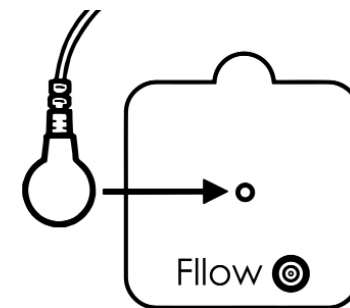
Fjern de to små, firkantede TENS puder fra deres plastposeemballage.

Find tilslutningskablet til TENS -puderne. Dette kan identificeres ved et lille hvidt klistermærke, der er fastgjort til kablet.

Hold i enden af kablet, hvor det hvide mærkat er placeret, og slut denne ende til Fllow -enheden. Forbindelsespunktet har dette symbol ved siden af



I den anden ende af kablet er der to stik. Tag en af disse og slut den til en af TENS -puderne. Kablet forbindes til metalbolten på overfladen af TENS -puden. Tryk forbindelsen godt sammen, så klikker den på plads. Gentag denne proces for den anden TENS -pude.



### Påføring af TENS -puderne

Rengør påføringsstedet med en fugtig klud før brug. Tør derefter grundigt.

Tag en af TENS -puderne i hånden, og fjern den beskyttende plastforing fra bagsiden af puden. Placer derefter puden på det ønskede område.

Fjern nu den beskyttende plastforing fra bagsiden af den anden TENS -pude. Påfør denne på det ønskede område, mindst en tomme væk fra den anden pude.

Behold plastforingerne til senere.

### Aktivering af indstilling 3: TENS puder

Tryk på tændknappen på Fllow-enheden eller fjernbetjeningen. Enheden lyser, og du vil høre et kort musikalsk motiv.

Fjern fjernbetjeningen fra holderen, og tryk på tændknappen på fjernbetjeningen, hvis du ikke allerede har gjort det.

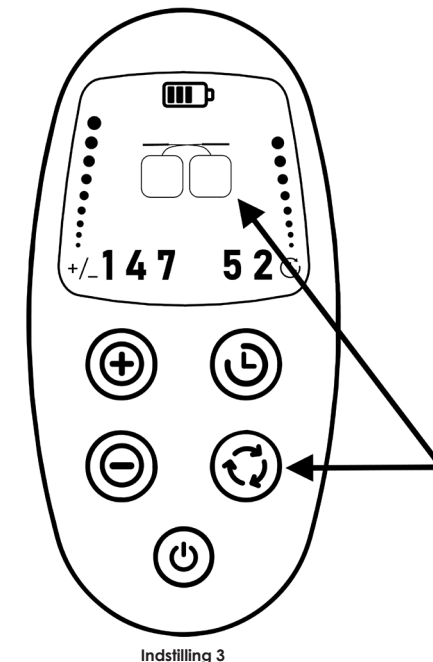
Tryk nu på cyklus tilstand



I midten af skærmen ser du dette symbol



Dette indikerer, at du er i indstilling 3: stimulering via TENS -puderne til smertelindring



Indstilling 3

## Justering af intensiteten

Tryk på knappen “+” på fjernbetjeningen for at begynde at øge intensiteten af stimuleringen. For hvert tryk på knappen “+” vil du se intensitetsniveauet, der vises på skærmen, stige. Intensitetsniveauet er tallet på venstre side af skærmen.

Tryk én gang på knappen “+” for at øge intensiteten med et niveau. For at øge intensiteten hurtigere skal du holde knappen nede. Intensiteten vil hurtigt stige 10 trin og derefter stoppe.

Hvis du vil anvende endnu en hurtig stigning, skal du slippe knappen “+”, og så derefter holde den nede igen. Intensiteten vil stige med yderligere 10 trin. Du kan blive ved med at gentage denne handling for hurtigt at øge (eller reducere) intensiteten til det niveau, du har brug for.

Øg intensiteten gradvist. Du burde snart begynde at mærke stimuleringen i det område, du har placeret TENS -puderne. Sigt på at nå et intensitetsniveau, der er stærkt, men stadig behageligt for dig.

Efterhånden som du bliver fortrolig med Fflow -terapien i løbet af flere sessioner, bør du opdage, at du er i stand til at tolerere højere intensitetsniveauer, der hjælper med at maksimere virkningerne af stimuleringen.

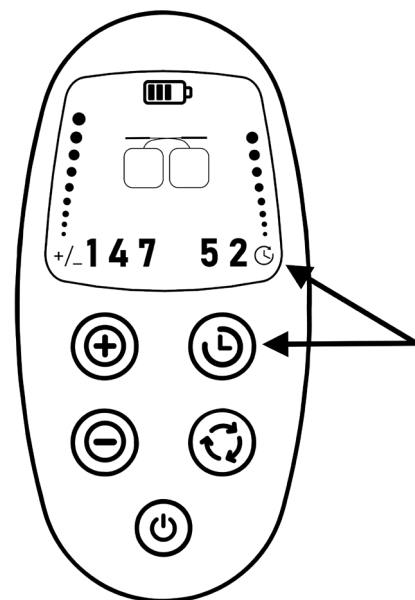
Hvis intensiteten bliver for stærk, skal du trykke på knappen “-” for at reducere intensitetsniveauet. Hold knappen nede for hurtigt at reducere intensiteten.

Når du har fundet dit ønskede intensitetsniveau, skal du blot slappe af og lade Fflow gennemgå sit program med stimulerings mønstre.

## Visning og justering af sessionstiden

Hver session med Fflow indstilles automatisk til at vare i 30 minutter. De resterende minutter af sessionen vises på højre side af fjernbetjeningsskærmen.

Du kan vælge en anden sessionstid ved at trykke på timerknappen på fjernbetjeningen. Dette vil gennemgå forskellige muligheder. Du kan vælge 15, 30, 45 eller 60 minutter.



## Afslutning af sessionen

Fflow slukker automatisk, når sessionstimeren når 00.

For at afslutte sessionen til enhver tid før dette skal du trykke på tænd / sluk -knappen på enten fjernbetjeningen eller på Fflow -enheden. Stimuleringen gennem puderne ophører, og enheden lukker ned.

## Fjernelse af TENS -puderne

Fjern forsigtigt begge TENS -puder fra din krop. Hold i et hjørne af puden og skræl den forsigtigt tilbage.

Tip: Udskift den beskyttende plastforing på klæbende gel -side af puderne. Læg derefter begge puder tilbage i lynlåsposen, de kom i. Dette hjælper med at holde puderne i optimal stand til næste gang de skal bruges.

Fjern tilslutningskablet fra Fflow -enheden.

## Multi-indstillings applikation

Fflow giver dig mulighed for at anvende op til 3 tilstande samtidigt, afhængigt af dine præferencer:

1. Fodpude stimulering
2. Arthro-Flow pude stimulering
3. Tens pude stimulering

1. Tryk på knappen MODE CYCLE, indtil du når den indstilling, du vil anvende først. Følg instruktionerne i manualen ovenfor for denne indstilling, indtil du har indstillet det ønskede intensitetsniveau.
2. Tryk nu på knappen MODE CYCLE på fjernbetjeningen.
3. Symbolet i midten af fjernbetjeningsskærmen ændres for at vise den nyvalgte indstilling. Du kan nu begynde at indstille intensiteten for denne tilstand.
4. Tryk på knappen MODE CYCLE igen for at vælge den tredje mulige indstilling. Du kan nu indstille intensiteten for denne tilstand.
5. Hvis du trykker på knappen MODE CYCLE endnu en gang, kommer du tilbage til den første af de tre indstillinger.

Du kan fortsætte med at gå gennem indstillingerne og justere intensitetsindstillingerne efter behov.



**BEMÆRK:** Du kan ikke indstille forskellige sessionstider for flere indstillinger.



## Montering og afmontering af foddækslet

Fllow leveres med et stofbetræk, der hjælper fødderne med at føles varmere og mere behagelige under brug.

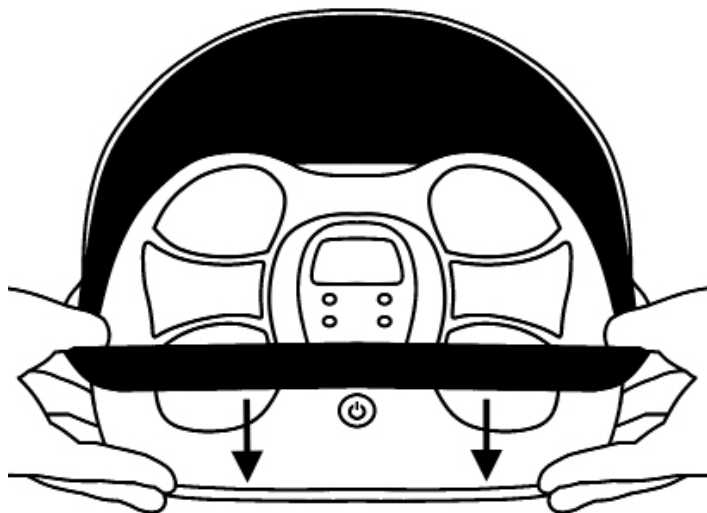


**IVIGTIGT: Sørg for, at alle kabler er afbrudt fra siden af enheden, før foddækslet sættes på eller fjernes.**

For at fastgøre foddækslet skal du holde det i siderne med begge hænder. Bagsiden med elastikbåndet skal vende **mod dig**.

Hægt forsiden af foddækslet over håndtaget og den øverste kant af enheden

Krog nu dine tommelfingre ind i det elastiske bånd og træk forsigtigt dette tilbage, indtil det sidder langs bundkanten af Fllow -enheden.



Foddækslet er nu på plads, og Fllow -enheden kan bruges som normalt.

For at fjerne foddækslet skal du løfte det elastiske bånd opad, indtil det løfter sig fri af enheden, og du kan fjerne foddækslet.

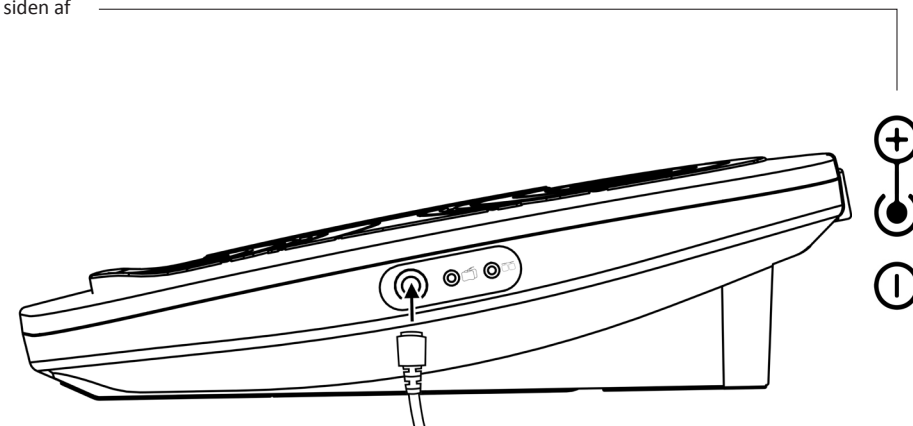
## Opladning af Fllow's opladelige batteri

Fllow kan køres enten fra lysnettet eller via det interne genopladelige batteri.

Når batteriet inde i Fllow -enheden er ved at løbe tør, bliver strømsymbolet orange.

For at oplade Flows batteri skal du tilslutte enheden til en stikkontakt

Tag AC/DC-strømadapteren, og find det lille, runde stik i enden af kablet. Tilslut dette til din Fllow -enhed. Forbindelsespunktet findes på enhedens højre kant og har dette symbol ved siden af



Forbindelsen er magnetisk og klikker på plads.

Tilslut nu strømadapteren i den anden ende af kablet til en stikkontakt i nærheden.

Tænd / sluk -knappen blinker for at angive, at opladningen er i gang.

Batteriet i Fllow tager cirka 2,5 til 3 timer at oplade.

Når opladningen er fuldført, bliver tænd / sluk -knappen konstant blå.

Fllow leverer op til 36 timers brug på en fuld batteriopladning (afhængig af valgt tilstand og intensitetsniveau)

## Opladning af Fflow fra dets genopladelige batteri.

Når Fflows batteri er opladet, kan du køre enheden uden at tilslutte den til en stikkontakt.

Tag blot strømkablet ud ved at trække det forsigtigt væk fra enheden.

Fflow skifter automatisk til batteristrøm, når netkablet er afbrudt (så længe der er tilstrækkelig opladning i batteriet).

## Opladning af fjernbetjeningen

Fflows fjernbetjening drives udelukkende af dets interne genopladelige batteri.

**⚠ VIGTIGT: batteriet i fjernbetjeningen kan ikke fjernes eller udskiftes.**

Når batteriet inde i fjernbetjeningen er ved at være lavt, blinker batteriindikatoren øverst på skærmen og vises som tom.

For at oplade fjernbetjeningen skal du blot placere den på holderen i midten af Fflow -enheden.

Tilslut nu Flow til en stikkontakt, ved at følge instruktionerne længere oppe.

Fjernbetjeningen begynder automatisk at oplade, når Fflow er tilsluttet lysnettet.

Søjlerne i batterisymbolet skrider frem for at angive, at opladning er i gang.

Batteriet i fjernbetjeningen tager cirka 2 timer at oplade.

Når opladningen er fuldført, vises batteriindikatoren som fuld med 3 sorte BARS inde i den.

Fjernbetjeningen giver op til 16 timers brug ved fuld opladning



Remote control in charging position in cradle

## Lokalisering af forlagt fjernbetjening

Hvis du har forlagt din fjernbetjening, indeholder Fflow en funktion, der hjælper dig med at finde den igen.

I holderen, hvor fjernbetjeningen normalt ville sidde, når batteriet oplades, er der en knap med dette symbol på

Tryk på denne knap en gang 

Fjernbetjeningen bipper for at hjælpe dig med at finde dens position.



**BEMÆRK:** Hvis du ikke kan finde fjernbetjeningen og tror, at du har brug for en udskiftning, skal du kontakte distributøren for Fflow i dit område.



## Aktivering af Fflows afslapnings- og tilbagelænetilstand

Ved at aktivere Fflows afslapnings- og tilbagelænetilstand kan du bruge Fflows fodpudestimulering, mens du læner dig ned, for eksempel på en sofa eller en seng.

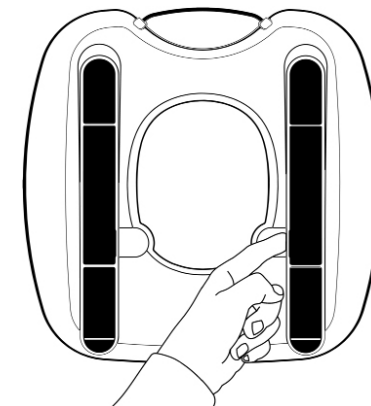
Placer enheden på din valgte overflade (seng, sofa osv.).

Vend enheden, og læg den med forsiden nedad.

På bagsiden af enheden vil du se to løbere, i sort gummi, samt to små indrykninger ved siderne af løberne.

Placer din finger i en af fordybningerne, og løft løberen op og væk fra enheden, indtil den låser på plads.

Gentag denne proces med den anden løber. Du har nu to støtteben, der rager væk fra enheden.



Vend hele Fflow -enheden igen, så fodpuderne vender opad.



**Bemærk:** For at beskytte møbler mod potentiel mærkning, skal du lægge et håndklæde eller et stykke stof under benene på enheden.

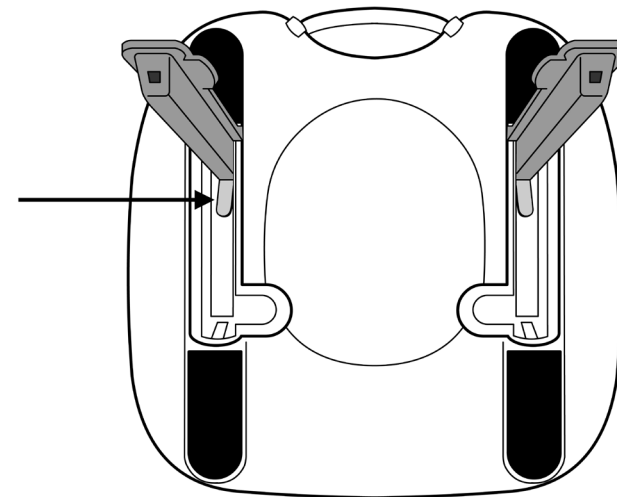
Du kan nu bruge Fflow som normalt ved at følge instruktionerne ovenfor i denne vejledning. Enhedens øgede vinkel giver dig mulighed for let at placere dine fødder på den, mens du ligger helt tilbage for større afslapning og komfort.

For at deaktivere afslapnings- og tilbagelænetilstand skal hele Fflow -enheden vendes igen.



**Bemærk:** Ved siden af leddet på hvert støtteben er der en lille knap. Tryk på denne knap, og skub samtidig støttebenet nedad mod enheden, indtil det ligger i retning mod enheden.

Gentag denne proces med det andet støtteben.



Udskiftning af Arthro-Flow puder og TENS puder

Hvis gelpuderne begynder at miste deres klæbrighed, kan de genopfriskes ved at tørre dem let af med en fugtig klud eller finger.

Efter et vist antal anvendelser mister puderne deres klæbeevne. Antallet af applikationer for hver gelpude varierer afhængigt af brugerens hudtilstand og fugtighed.

Reserve dele fås fra Tower Health UK. Ring til 0800 953 1666 eller besøg [www.tower-health.co.uk](http://www.tower-health.co.uk)

Rengøring og vedligeholdelse

Rengør ved at tørre Flow af med en let fugtig klud. Sørg for, at enheden er slukket under rengøring.

Sørg for, at Arthro-Flow-puderne og TENS-puderne altid placeres tilbage på deres beskyttende plastdæksler, når de ikke er i brug. Dette vil bidrage til at maksimere pudernes levetid.

Fejlfinding

| Problem                                                                                                                    | Mulig årsag                                                    | Mulig årsag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Min Flow -enhed er aktiv (LED'en i tænd / sluk -knappen er blå), men jeg kan ikke mærke stimuleringen gennem mine fødder” | Intensitetsniveauet kan være indstillet for lavt               | Tryk på knappen “+” på fjernbetjeningen for gradvist at øge intensiteten. Eller hold denne knap nede for hurtigt at øge intensiteten, indtil du mærker stimuleringen komme igennem.<br><br>Se nummeret i nederste venstre hjørne af skærmen for at se det intensitetsniveau, du aktuelt har valgt. Flow tilbyder 150 intensitetsniveauer. |
|                                                                                                                            | Dine fødder får muligvis ikke fast forbindelse med fodpuderne. | Sørg for, at alt fodtøj og beklædningsgenstande fjernes fra dine fødder. Tryk begge dine bare fødder fast på fodpuderne. Både din venstre og højre fod skal tage kontakt med puderne for at enheden kan levere stimulering korrekt.                                                                                                       |
|                                                                                                                            | Dinne fødder er for tørre                                      | Stimulering via fodpuderne vil blive forbedret, hvis fødderne har lidt fugt. Sørg for, at du er godt hydreret, når du bruger enheden. Du kan også anvende ledende gel eller fugtighedscreme på fodsålerne for at øge stimuleringen.                                                                                                       |

| Problem                                                                                              | Mulig årsag                                                                                                                                                                        | Mulig årsag                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                      | En anden tilstand er valgt                                                                                                                                                         | Skærmen skal vise fodpudesymbolet, før du kan justere intensiteten af fodpude stimulering. Tryk på knappen Mode Cycle en eller to gange, indtil du ser fodpudesymbolet.<br> |
|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    | Hvis ingen af ovenstående trin er effektive for dig, bedes du kontakte indkøbsstedet eller forhandleren for dit område                                                                                                                                        |
| Enheden tændes ikke (lysdioden i tænd / sluk -knappen lyser ikke)                                    | Enheden har ingen opladning i sit batteri                                                                                                                                          | Tilslut Flow til en stikkontakt ved hjælp af AC/DC -strømadapteren. LED'en blinker blåt for at indikere, at enheden oplades. Enheden kan bruges, mens den oplades.                                                                                            |
|                                                                                                      | Strømkablet er ikke tilsluttet                                                                                                                                                     | Kontroller, at strømmen er tændt ved stikkontakten. Kontroller derefter, at strømkablet er sluttet til enheden.                                                                                                                                               |
| Intensiteten falder hurtigt. Jeg ser tallene for intensitetsniveauet falde på fjernbetjeningskærmen. | Begge fødder er ikke fast placeret på fodpuderne, så der kan ikke skabes en sikker forbindelse. I dette tilfælde reducerer Flow automatisk intensiteten som en sikkerhedsfunktion. | Placer begge fødder mere fast på fodpuderne. Undgå at flytte fødder, mens sessionen er i gang.                                                                                                                                                                |

| Problem                                                                         | Mulig årsag                                  | Mulig årsag                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fjernbetjeningen vil ikke tænde                                                 | Fjernbetjeningen har ingen strøm i batteriet | Placer fjernbetjeningen i holderen i midten af Flow -enheden. Tilslut Flow -enheden til lysnettet ved hjælp af AC/DC -adaptersen. Batteriindikatoren øverst på skærmen angiver, at opladning er i gang. Du kan bruge enheden, mens fjernbetjeningen oplades.            |
| Enheden er i en ubehagelig vinkel                                               | Relax and Recline -systemet skal justeres    | Hvis du bruger Flow mens du sidder, skal du sørge for, at benene på undersiden af enheden er helt forsænket. Hvis du bruger enheden, mens du læner dig tilbage eller ligger, skal du sørge for, at benene er trukket ud af enheden.                                     |
| Benene på afslapnings- og tilbagelænetilstand vil ikke sænkes tilbage i enheden | Der skal trykkes på låseknapperne.           | Under hvert ben er der en låseknop. Tryk på denne knap, og benet skal nemt sænkes og passe tilbage i Flow-enheden                                                                                                                                                       |
| Jeg kan ikke mærke nogen stimulering gennem Arthro-Flow puderne til gigt        | Puderne er ikke tilsluttet                   | Sørg for, at elektroderne er korrekt forbundet til enheden med kablet. Tilslutningskablet skal indsættes i siden af enheden. Forbindelsespunktet har dette symbol ved siden af.<br> |
|                                                                                 | En anden indstilling er valgt                | For at justere intensiteten af Arthro-Flow-puderne skal skærmen vise Arthro-Flow-pads-symbolet. Tryk på knappen Mode Cycle en eller to gange, indtil du ser dette symbol.<br>      |

| Problem                                                              | Mulig årsag                               | Mulig årsag                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jeg kan ikke mærke nogen stimulering gennem TENS-puderne             | Puderne er ikke tilsluttet                | Sørg for, at TENS -elektroderne er korrekt forbundet til enheden med kablet. Tilslutningskablet skal indsættes i siden af enheden. Forbindelsespunktet har dette symbol ved siden af.<br> |
|                                                                      | En anden tilstand er valgt                | For at justere intensiteten af TENS -elektroderne skal skærmen vise symbolet TENS -elektroder. Tryk på knappen Mode Cycle en eller to gange, indtil du ser dette symbol.<br>              |
| Mine ben gør ondt efter behandling med fodpuderne                    | Intensitetsindstillingen kan være for høj | Vælg en lavere intensitetsindstilling, når du bruger fodpuderne, for at forhindre muskler i benene at blive overstimulerede.                                                                                                                                                |
| Mine ben gør ondt efter behandling med Arthro-Fflow puderne mod gigt | Intensitetsindstillingen kan være for høj | Vælg en lavere intensitetsindstilling, når du bruger Arthro-Fflow puderne, for at forhindre muskler i benene at blive overstimulerede.                                                                                                                                      |
| Stimulering med Arthro-Fflow puderne er intermitterende              | Terapien er i en hvileperiode             | Arthro-Fflow puderne leverer stimuleringsperioder efterfulgt af hvileperioder uden stimulering. Enheden fungerer efter hensigten.                                                                                                                                           |

|                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jeg kan ikke finde fjernbetjeningen | Fjernbetjeningen er blevet forlagt | Brug alarmfunktionen "Find min fjernbetjening" til at hjælpe med at lokalisere den forladte fjernbetjening. Tryk på knappen i midten af enheden, der viser dette symbol. Fjernbetjeningen bipper for at hjælpe dig med at finde den<br> |
|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Teknisk Data

Produktnavn: Fflow

Modelnummer: KTR-405

Produktion: 10-85v

Intensitet: 150 niveauer

Frekvens: 1-200Hz

Pulsbredde: 1-220us

Vægt: 1,5 kg

Dimensioner: 330 (B) x 329 (H) x 94 (D) mm

Dimensioner med afslapningstilstand aktiveret: 330 (B) x 329 (H) x 185 (D) mm

Strømforbrug: 5W

AC Adaptor: CE godkendt

Strømkilde

Input (adaptor): 100-240V AC, 50/60Hz 0,2A

Output: 5V DC 1A

Batteri og batterilevetid: Mere end 500 genopladningscykluser

### Miljø til drift:

Barometrisk tryk: 700hPa til 1060hPa

Temperatur: +5. til +40.

Fugtighed: 15% til 93% relativ luftfugtighed

### Miljø til opbevaring:

Barometrisk tryk: 700hPa til 1060hPa

Temperatur: -25. til +55.

Fugtighed: 0% til 93% relativ luftfugtighed

### Miljø til transport:

Barometrisk tryk: 700hPa til 1060hPa

Temperatur: -10. til +40.

**Fugtighed: 15% til 93% relativ luftfugtighed**

## Ordliste over grafiske symboler

| Symbol                                                                              | Forklaring                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Advarsler og forsigtighedsregler<br>Sørg for at forstå disse, før du bruger Fllow                                                                                              |
| <b>IP21</b>                                                                         | Støvtæt og vandtæt, undgå at faste genstande mere end 12,5 mm kommer ind, når vandret vinkel stadig kan forhindres i at komme ind i produktet og forårsage dårlige virkninger. |
|    | Producent<br>(Direktiv 93/42/EØF ændret ved direktiv 2007/47/EF)                                                                                                               |
|    | TYPE UDSTYR: Udstyr, der giver en vis grad af beskyttelse mod elektrisk stød, med isoleret påført del. Angiver, at denne enhed har ledende kontakt med slutbrugeren.           |
|    | Må ikke smides ud i husholdningsaffaldet                                                                                                                                       |
| <b>LOT</b>                                                                          | Partinummer: angiver producentens batchkode, så batchet eller partiet kan identificeres.                                                                                       |
| <b>REF</b>                                                                          | Produktkatalog referencekode                                                                                                                                                   |
| <b>EC REP</b>                                                                       | Partinummer: angiver producentens batchkode, så batchet eller partiet kan identificeres.                                                                                       |
|  | Se brugsanvisningen/hæftet                                                                                                                                                     |

|                                                                                       |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | CE -mærkning med det bemyndigede organs registreringsnummer. Dette angiver overholdelse af det europæiske direktiv 93/42/EØF om medicinsk udstyr. |
|    | FREMSTILLINGSDATO. Dette symbol skal ledsages af en dato, der angiver fremstillingsdatoen                                                         |
|    | Strøm                                                                                                                                             |
|    | Forøg intensiteten                                                                                                                                |
|    | Aftag intensiteten                                                                                                                                |
|    | Juster sessionstiden                                                                                                                              |
|  | Gå gennem tilstande                                                                                                                               |
|  | “Find min fjernbetjening”-funktion                                                                                                                |
|  | Fodpude tilstand                                                                                                                                  |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | EMS-pude tilstand                                                                                                                                                                  |
|    | TENS-pude tilstand                                                                                                                                                                 |
|    | Batteriindikator                                                                                                                                                                   |
|    | Positiv polaritet                                                                                                                                                                  |
|    | Dette medicinske udstyr er beregnet til hjemmebrug.                                                                                                                                |
|    | Temperaturbegrænsning: angiver de temperaturgrænser, som det medicinske udstyr sikkert kan udsættes for.                                                                           |
|   | Fugtighedsbegrænsning: angiver de fugtighedsgrænser, som det medicinske udstyr sikkert kan udsættes for.                                                                           |
|  | Atmosfærisk tryk: angiver de atmosfæriske grænser, som det medicinske udstyr sikkert kan udsættes for.                                                                             |
|  | Noter bruges til at give afklaring eller anbefaling                                                                                                                                |
|  | En kontraindikation bruges, når en enhed ikke bør bruges, fordi risikoen ved brug klart opvejer eventuelle forudseelige fordele og kan resultere i alvorlig personskade eller død. |

## Garanti

### Dette produkt garanteres at være fri for produktionsfejl i 2 år fra købsdatoen

Denne garanti vedrører kun enheden. Det dækker ikke gelpuder, foddæksel, opladningskabel eller tilslutningskabler.

Denne garanti er ugyldig, hvis produktet ændres, udsættes for misbrug; beskadiget under transport; mangel på ansvarlig pleje er droppet; hvis enheden er blevet nedsænket i vand hvis der opstår skader på grund af manglende overholdelse af den vedlagte hæfte til brugsanvisning; eller hvis produktreparationer udføres uden tilladelse fra Quality Health Innovations Ltd.

Europæisk lov om medicinsk udstyr kræver, at enhver alvorlig hændelse, der er sket i forbindelse med denne enhed, skal rapporteres til producenten og den kompetente myndighed i dit land. Dette findes på <https://ec.europa.eu/docsroom/documents/36683/attachments/1/translations/en/renditions/pdf>

### EF-overensstemmelseserklæring

Shenzhen Kentro Medical Electronics Co. Ltd., erklærer hermed, at der er blevet foretaget en undersøgelse af produktionssikringssystemet efter kravene i britisk national lovgivning i henhold til bilag V til direktiv 93/42/EØF om medicinsk udstyr.



Distribuerad av  
Distribuert av:  
Jakelija:  
Distribueret af:  
Tower Health Ltd  
Tower House, Unit 24 Wilford Business Park  
Ruddington Lane, Nottingham, NG11 7EP

Ytterligere h ls v rdsinnovation fr  Paingone  
En ny innovasjon innen helsepleie fra Paingone.  
Uusi terveydenhuollon innovaatio Paingonelta.  
Endnu en sundhedsinnovation fra Paingone.

# paingone

Fast, effective pain relief

[www.paingone.com](http://www.paingone.com) [enquiries@tower-health.co.uk](mailto:enquiries@tower-health.co.uk) 0800 953 1666



Made for Quality Health Innovations Ltd by:  
Shenzhen Kentro Medical Electronics Co. Ltd.  
2nd Floor, No.11 Shanzhuang Road, Xikeng Village,  
Yuanshan Street, Longgang Road, Shenzhen City,  
Guangdon Province, China  
[Tel]: +86 (755) 33825998, [Fax]: +86 (755) 33825996



Wellkang Limited  
The Black Church, St. Mary's Place, Dublin 7  
D07 P4AX, Ireland  
[Tel]: +353 (1) 4433560, [Fax]: +353 (1) 6864856

Revision Number: 2021-07