
MANUEL D'UTILISATION

DENAS-PCM

Guide pas à pas pour le débutant

Un guide simple pour ceux qui prennent
l'appareil en main pour la première fois

Ce mémo est fourni à titre informatif. Avant toute utilisation, lisez impérativement
la notice officielle du fabricant et consultez votre médecin.

1. Qu'est-ce que le DENAS-PCM et comment fonctionne-t-il

DENAS-PCM est un appareil portable de physiothérapie à domicile, fondé sur la méthode de l'**électroneurostimulation dynamique (DENS)**. L'appareil envoie sur la peau de faibles impulsions électriques qui stimulent les terminaisons nerveuses et déclenchent les processus naturels de régénération de l'organisme.

Ce que permet l'appareil

- Soulager la douleur (tête, dos, articulations)
- Aider en cas de rhume, de nez bouché, de toux
- Normaliser la tension artérielle
- Améliorer le sommeil et réduire le stress
- Accélérer la récupération après une blessure
- Soutenir le système immunitaire

 **Important** : le DENAS-PCM ne **remplace pas le médecin**, c'est un moyen d'aide complémentaire. En cas de maladie sérieuse, consultez impérativement un spécialiste.

2. Découverte de l'appareil

Contenu de la boîte

- L'appareil DENAS-PCM lui-même
- 2 piles de type AA
- La notice et le bon de garantie
- Un étui de rangement
- **(Selon la version)** une électrode déportée

Éléments principaux

Élément	Fonction
Écran	Affiche le menu, le mode, la puissance et la durée de la séance
Bouton MARCHE/ARRÊT	Mise en marche et arrêt de l'appareil

Touches ▲ et ▼	Réglage de la puissance et navigation dans le menu
Touche « Menu »	Choix du mode et des programmes prédéfinis
Électrodes intégrées	Plaques métalliques au dos — à appliquer sur la peau
Prise pour électrode déportée	Pour brancher des accessoires complémentaires
Compartiment à piles	Situé sur la partie inférieure du boîtier

Installation des piles

- 1 Ouvrez le couvercle du compartiment situé sous l'appareil.
- 2 Insérez 2 piles AA en respectant la polarité (+/-).
- 3 Refermez le couvercle. L'icône de charge apparaît à l'écran.

3. Contre-indications et précautions

L'appareil NE DOIT PAS être utilisé :

- En présence d'un **stimulateur cardiaque** ou d'autres dispositifs électroniques implantés
- En cas d'**épilepsie** ou de troubles convulsifs
- En cas de **maladies oncologiques** (sans accord du médecin)
- En cas d'**intolérance individuelle** au courant électrique
- En état d'ébriété alcoolique ou sous l'effet de stupéfiants
- En cas de fièvre élevée d'origine inexpliquée

À utiliser avec prudence

- Femmes enceintes (uniquement avec l'accord du médecin)
- Enfants de moins de 3 ans
- En cas de thromboses et de troubles de la coagulation

Règles générales de sécurité

- **Ne placez pas** les électrodes sur la zone du cœur par devant, sur les yeux ou sur les artères carotides
- **N'utilisez pas** l'appareil en conduisant un véhicule

- **Ne l'utilisez pas** sur peau mouillée ni dans la salle de bains
- La peau dans la zone d'application doit être **propre, sèche et sans lésions**

4. Préparation à la première séance

- 1 **Vérifiez l'appareil** : assurez-vous que le boîtier est intact et que les piles sont en place.
- 2 **Appuyez sur le bouton MARCHE** — l'appareil s'allume avec un court signal sonore.
- 3 **Examinez l'écran** : le menu principal doit apparaître.
- 4 **Préparez la peau** dans la zone de traitement — elle doit être sèche et propre. Si nécessaire, essuyez-la avec une lingette humide puis séchez-la soigneusement.

💡 Installez-vous confortablement. Il vaut mieux faire la première séance dans un cadre calme, sans précipitation.

5. Guide pas à pas : la première séance

Étape 1 – Choisissez le mode

Mode	Description
THÉRAPIE	Action sur une zone douloureuse précise. Recommandé aux débutants.
SCREENING	L'appareil détecte de lui-même les zones « à problème » sur la peau.
DEM	Dose efficace minimale — action automatique en douceur.
Programmes	Schémas prédéfinis : « Tête », « Dos », « Arthrite », « Rhume » et autres.

👉 **Conseil au débutant** : commencez par un **programme** prédéfini adapté à votre situation — c'est le plus simple.

Étape 2 – Choisissez la fréquence (pour le mode « Thérapie »)

Fréquence	Action	Utilisation
77 Hz	Universelle	Fréquence de travail principale. Si vous hésitez — choisissez celle-ci.
10 Hz	Tonifiante	Réduction de la fatigue, renforcement de l'organisme.
20 Hz	Anti-inflammatoire	Œdèmes, processus inflammatoires.
140 Hz	Antidouleur rapide	Douleur aiguë, premiers secours.

Étape 3 – Appliquez l'appareil sur la peau

- 1 Appuyez fermement les électrodes intégrées de l'appareil sur la zone choisie.
- 2 Vérifiez que **les deux** contacts métalliques touchent entièrement la peau.
- 3 Ne décollez pas l'appareil pendant le fonctionnement — un mauvais contact interrompt la séance.

Étape 4 – Réglez une puissance confortable

Niveau	Sensations	Quand l'utiliser
Minimal	À peine perceptible	Enfants, personnes âgées, peau sensible (visage).
Confortable	Léger picotement agréable	✅ Recommandé aux débutants.
Maximal	Vibration nette, légère contraction musculaire	Douleur forte, zones denses (lombaires, plantes des pieds).

⚠ Si vous ressentez une brûlure ou une gêne importante — **réduisez immédiatement la puissance** avec la touche ▼.

Étape 5 – Respectez la durée

Paramètre	Recommandation
Une zone	5 à 15 minutes
Total par jour	Pas plus de 40 à 60 minutes

Cure de traitement 7 à 14 jours, puis pause

Étape 6 — Fin de la séance

À la fin, appuyez sur le bouton **ARRÊT**. Essuyez les électrodes avec une lingette sèche ou légèrement humide et rangez l'appareil dans son étui.

6. Programmes courants et zones d'application

Mal de tête

- **Zone** : front, tempes, nuque, zone cervico-dorsale (cou et haut du dos)
- **Mode** : programme « Tête » ou « Thérapie » 77 Hz
- **Puissance** : minimale à confortable
- **Durée** : 3 à 5 minutes par zone

Douleurs du dos et des lombaires

- **Zone** : point douloureux + le long de la colonne vertébrale
- **Mode** : programme « Dos » ou « Thérapie » 77 Hz (en cas de douleur aiguë — 140 Hz)
- **Puissance** : confortable ou maximale
- **Durée** : 10 à 15 minutes

Rhume, nez bouché, toux

- **Zone** : ailes du nez, arête du nez, sternum, zone cervico-dorsale
- **Mode** : programme « Rhume » ou « Thérapie » 77 Hz
- **Puissance** : confortable
- **Durée** : 5 minutes par zone, 2 à 3 fois par jour

Hypertension

- **Zone** : zone cervico-dorsale, entre les omoplates, face interne des avant-bras
- **Mode** : programme « Tension » ou « DEM »
- **Puissance** : minimale à confortable
- **Durée** : 10 à 15 minutes

Douleurs articulaires (genou, épaule)

- **Zone** : tout autour de l'articulation
- **Mode** : programme « Arthrite » ou « Thérapie » 77 Hz
- **Puissance** : confortable

- **Durée** : 10 à 15 minutes

Mauvais sommeil, stress

- **Zone** : zone cervico-dorsale, point entre les sourcils, tempes
- **Mode** : « DEM » ou « Thérapie » 10 Hz
- **Puissance** : minimale
- **Durée** : 10 minutes avant le coucher

7. Entretien et rangement de l'appareil

- Après la séance, **essuyez les électrodes** avec une lingette sèche ou légèrement imbibée d'alcool
- Conservez l'appareil dans son étui, dans un endroit sec et à température ambiante
- En cas de rangement prolongé, **retirez les piles** pour éviter qu'elles ne coulent
- Ne laissez pas tomber l'appareil et ne le plongez pas dans l'eau
- N'essayez pas de démonter l'appareil vous-même

8. Foire aux questions

Q : Combien de fois par jour peut-on utiliser l'appareil ?

R : 1 à 3 fois par jour, avec un intervalle d'au moins 2 heures entre les séances.

Q : Peut-on utiliser l'appareil pour toute la famille ?

R : Oui, mais après chaque utilisateur, essuyez impérativement les électrodes avec un antiseptique.

Q : Pourquoi je ne sens pas les impulsions ?

R : Vérifiez : l'appareil est-il bien appuyé, la peau est-elle sèche, les piles sont-elles suffisamment chargées ? Essayez d'augmenter légèrement la puissance.

Q : Une rougeur est apparue sur la peau — est-ce normal ?

R : Oui, une légère rougeur est une réaction normale à l'électrostimulation. Elle disparaît en 10 à 30 minutes.

Q : L'effet est-il immédiat ?

R : Un soulagement peut parfois apparaître dès la première séance, mais pour un résultat durable il faut généralement une cure de 7 à 14 séances.

Q : Peut-on associer l'appareil à la prise de médicaments ?

R : Oui, la thérapie DENS s'associe bien au traitement médicamenteux. En cas de maladie sérieuse, consultez votre médecin.

Q : Que faire si l'appareil émet des bips et s'éteint ?

R : C'est le signal d'un mauvais contact avec la peau. Appuyez plus fermement les électrodes ou humidifiez légèrement la peau.

9. Quand consulter impérativement un médecin

Ne tardez pas à consulter un spécialiste si :

- La douleur **ne disparaît pas** après 3 à 5 séances ou **s'intensifie**
- De **nouveaux symptômes inquiétants** apparaissent (engourdissement, faiblesse, fièvre élevée)
- Un **mal de tête** s'accompagne de vomissements, de troubles de la vue ou de la parole
- Une **douleur thoracique** irradie dans le bras ou la mâchoire et s'accompagne d'un essoufflement
- L'hypertension **ne diminue pas** après plusieurs séances

⚠ Le DENAS-PCM est un complément, et non un substitut au médecin. En cas d'état aigu ou grave, consultez en priorité un docteur.

Conclusion

Le DENAS-PCM est un appareil familial fiable qui, utilisé correctement, deviendra votre allié à la maison pour de longues années. Commencez par des programmes simples, écoutez vos sensations et ne dépassez pas la durée recommandée des séances.

Les clés de la réussite :

- ✓ Étudiez les contre-indications
- ✓ Commencez à une puissance confortable
- ✓ Faites une cure, pas une séance isolée
- ✓ En cas de doute — consultez un médecin

Nous vous souhaitons une bonne santé et une prise en main facile de l'appareil ! 🌿

Ces informations sont destinées aux visiteurs et aux clients - www.denas-pcm.com