
MANUALE UTENTE

DENAS-PCM

Istruzioni passo passo per chi è alle prime armi

Una guida semplice per chi tiene in mano
il dispositivo per la prima volta

Il presente promemoria ha carattere puramente informativo. Prima dell'utilizzo è indispensabile leggere le istruzioni ufficiali del produttore e consultare il proprio medico.

1. Che cos'è il DENAS-PCM e come funziona

DENAS-PCM è un apparecchio portatile per la fisioterapia domiciliare, basato sul metodo della **elettro-neurostimolazione dinamica (DENS)**. Il dispositivo invia alla pelle deboli impulsi elettrici che stimolano le terminazioni nervose e attivano i naturali processi rigenerativi dell'organismo.

Cosa può fare l'apparecchio

- Ridurre il dolore (testa, schiena, articolazioni)
- Migliorare il sonno e alleviare lo stress
- Aiutare in caso di raffreddore, congestione nasale e tosse
- Accelerare il recupero dopo traumi
- Normalizzare la pressione arteriosa
- Sostenere il sistema immunitario

 **Importante:** il DENAS-PCM **non sostituisce il medico**, ma è un ausilio complementare. In caso di patologie gravi è indispensabile consultare uno specialista.

2. Conoscere l'apparecchio

Contenuto della confezione

- L'apparecchio DENAS-PCM
- 2 batterie tipo AA
- Manuale di istruzioni e tagliando di garanzia
- Custodia per la conservazione
- **(In alcune configurazioni)** elettrodo esterno

Componenti principali

Componente	Funzione
Display	Mostra il menu, la modalità, l'intensità e la durata della seduta

Tasto ON/OFF	Accensione e spegnimento del dispositivo
Tasti ▲ e ▼	Regolazione dell'intensità e navigazione nel menu
Tasto «Menu»	Selezione della modalità e dei programmi preimpostati
Elettrodi integrati	Piastre metalliche sul retro — vengono appoggiate sulla pelle
Connettore per elettrodo esterno	Per il collegamento di accessori aggiuntivi
Vano batterie	Situato sulla parte inferiore del corpo

Inserimento delle batterie

- 1 Aprire lo sportellino del vano sulla parte inferiore dell'apparecchio.
- 2 Inserire 2 batterie AA, rispettando la polarità (+/-).
- 3 Chiudere lo sportellino. Sul display comparirà l'icona di carica.

3. Controindicazioni e precauzioni

L'apparecchio NON deve essere utilizzato:

- In presenza di **pacemaker** o di altri dispositivi elettronici impiantati
- In caso di **epilessia** e stati convulsivi
- In caso di **patologie oncologiche** (senza l'autorizzazione del medico)
- In caso di **intolleranza individuale** alla corrente elettrica
- In stato di forte ebbrezza alcolica o sotto l'effetto di stupefacenti
- In presenza di febbre alta di origine sconosciuta

Da usare con cautela

- Donne in gravidanza (solo previa consultazione con il medico)
- Bambini di età inferiore a 3 anni
- In caso di trombosi e disturbi della coagulazione del sangue

Norme generali di sicurezza

- **Non applicare** gli elettrodi sulla zona del cuore davanti, sugli occhi, sulle arterie carotidi
- **Non utilizzare** mentre si è alla guida di un veicolo
- **Non usare** il dispositivo con la pelle bagnata o in bagno
- Nella zona di applicazione la pelle deve essere **pulita, asciutta e senza lesioni**

4. Preparazione alla prima seduta

- 1 **Controllare l'apparecchio:** assicurarsi che il corpo sia integro e che le batterie siano inserite.
- 2 **Premere il tasto ON** — il dispositivo si accenderà emettendo un breve segnale acustico.
- 3 **Osservare il display:** deve comparire il menu principale.
- 4 **Preparare la pelle** nella zona di applicazione: deve essere asciutta e pulita. Se necessario, passare una salvietta umida e asciugare bene.

 Mettersi seduti comodamente. È preferibile svolgere la prima seduta in un ambiente tranquillo, senza fretta.

5. Guida passo passo: la prima seduta

Passo 1 — Selezionare la modalità

Modalità	Descrizione
TERAPIA	Azione mirata su un punto dolente specifico. Consigliata ai principianti.
SCREENING	L'apparecchio individua autonomamente le zone «problematiche» della pelle.
MED	Dose minima efficace — un'azione automatica delicata.
Programmi	Schemi preimpostati: «Testa», «Schiena», «Artrite», «Raffreddore» e altri.

👉 **Consiglio per i principianti:** iniziate con un **programma** preimpostato adatto alla vostra situazione — è il modo più semplice.

Passo 2 — Selezionare la frequenza (per la modalità «Terapia»)

Frequenza	Azione	Utilizzo
77 Hz	Universale	Frequenza di lavoro principale. In caso di dubbio, scegliete questa.
10 Hz	Tonificante	Riduzione della stanchezza, rafforzamento dell'organismo.
20 Hz	Antinfiammatoria	Edemi, processi infiammatori.
140 Hz	Analgesia rapida	Dolore acuto, primo soccorso.

Passo 3 — Appoggiare l'apparecchio sulla pelle

- 1 Premete saldamente l'apparecchio con gli elettrodi integrati sulla zona desiderata.
- 2 Assicuratevi che **entrambi** i contatti metallici aderiscano completamente alla pelle.
- 3 Non staccate il dispositivo durante il funzionamento — in caso di scarso contatto la seduta si interrompe.

Passo 4 — Impostare un'intensità confortevole

Livello	Sensazioni	Quando utilizzarlo
Minimo	Quasi impercettibile	Bambini, anziani, pelle sensibile (viso).
Confortevole	Leggero e piacevole formicolio	✅ Consigliato ai principianti.
Massimo	Vibrazione percepibile, lieve contrazione muscolare	Dolore intenso, zone più resistenti (lombi, piedi).

⚠ Se avvertite bruciore o forte fastidio, **riducete immediatamente l'intensità** con il tasto ▼.

Passo 5 – Rispettare i tempi

Parametro	Indicazione
Una singola zona	5–15 minuti
Totale giornaliero	Non oltre 40–60 minuti
Ciclo di trattamento	7–14 giorni, seguiti da una pausa

Passo 6 – Conclusione della seduta

Al termine premete il tasto **OFF**. Pulite gli elettrodi con una salvietta asciutta o leggermente inumidita e riponete l'apparecchio nella custodia.

6. Programmi più richiesti e zone di applicazione

Mal di testa

- **Zona:** fronte, tempie, nuca, zona cervico-dorsale (collo e spalle posteriormente)
- **Modalità:** programma «Testa» o «Terapia» 77 Hz
- **Intensità:** da minima a confortevole
- **Durata:** 3–5 minuti per ciascuna zona

Mal di schiena e dolori lombari

- **Zona:** punto dolente + lungo la colonna vertebrale
- **Modalità:** programma «Schiena» o «Terapia» 77 Hz (in caso di dolore acuto — 140 Hz)
- **Intensità:** confortevole o massima
- **Durata:** 10–15 minuti

Raffreddore, congestione nasale, tosse

- **Zona:** ali del naso, dorso del naso, sterno, zona cervico-dorsale
- **Modalità:** programma «Raffreddore» o «Terapia» 77 Hz
- **Intensità:** confortevole
- **Durata:** 5 minuti per zona, 2–3 volte al giorno

Pressione arteriosa elevata

- **Zona:** zona cervico-dorsale, area tra le scapole, parte interna degli avambracci
- **Modalità:** programma «Pressione» o «MED»
- **Intensità:** da minima a confortevole

- **Durata:** 10–15 minuti

Dolori articolari (ginocchio, spalla)

- **Zona:** tutto intorno all'articolazione, su ogni lato
- **Modalità:** programma «Artrite» o «Terapia» 77 Hz
- **Intensità:** confortevole
- **Durata:** 10–15 minuti

Disturbi del sonno, stress

- **Zona:** zona cervico-dorsale, punto tra le sopracciglia, tempie
- **Modalità:** «MED» o «Terapia» 10 Hz
- **Intensità:** minima
- **Durata:** 10 minuti prima di coricarsi

7. Manutenzione e conservazione dell'apparecchio

- Dopo la seduta **pulite gli elettrodi** con una salvietta asciutta o leggermente imbevuta di alcol
- Conservate l'apparecchio nella custodia, in luogo asciutto e a temperatura ambiente
- In caso di inutilizzo prolungato **togliete le batterie** per evitare che si scarichino o perdano liquido
- Non fate cadere il dispositivo e non immergetelo in acqua
- Non tentate di smontare l'apparecchio da soli

8. Domande frequenti

D: Quante volte al giorno si può utilizzare?

R: Da 1 a 3 volte al giorno, con un intervallo di almeno 2 ore tra una seduta e l'altra.

D: L'apparecchio può essere usato da tutta la famiglia?

R: Sì, ma dopo ogni utilizzatore è indispensabile pulire gli elettrodi con un disinfettante.

D: Perché non avverto gli impulsi?

R: Verificate che l'apparecchio sia ben aderente, che la pelle sia asciutta e che le batterie siano sufficientemente cariche. Provate ad aumentare leggermente l'intensità.

D: È comparso un arrossamento sulla pelle: è normale?

R: Sì, un leggero arrossamento è una reazione normale all'elettrostimolazione. Scompare nel giro di 10–30 minuti.

D: L'effetto è immediato?

R: A volte il sollievo si avverte già dopo la prima seduta, ma per un risultato duraturo è solitamente necessario un ciclo di 7–14 trattamenti.

D: Si può associare all'assunzione di farmaci?

R: Sì, la terapia DENS si abbina bene al trattamento farmacologico. In caso di patologie gravi consultate il medico.

D: Cosa fare se l'apparecchio emette un segnale acustico e si spegne?

R: È il segnale di un cattivo contatto con la pelle. Premete più saldamente gli elettrodi o inumidite leggermente la pelle.

9. Quando rivolgersi assolutamente al medico

Non rimandate la visita dallo specialista se:

- Il dolore **non passa** dopo 3–5 sedute o **si intensifica**
- Compaiono **nuovi sintomi preoccupanti** (intorpidimento, debolezza, febbre alta)
- Il **mal di testa** è accompagnato da vomito, disturbi della vista o del linguaggio
- Il **dolore al petto** si irradia al braccio o alla mascella ed è accompagnato da affanno
- La pressione alta **non si abbassa** dopo diversi trattamenti

⚠ Il DENAS-PCM è un ausilio, non un sostituto del medico. In presenza di situazioni acute o gravi rivolgetevi prima di tutto al dottore.

Conclusione

Il DENAS-PCM è un affidabile apparecchio per tutta la famiglia che, se utilizzato correttamente, diventerà il vostro alleato domestico per molti anni. Iniziate con i programmi più semplici, ascoltate le vostre sensazioni e non superate i tempi di seduta consigliati.

I principi fondamentali per un uso efficace:

- ✓ Leggete le controindicazioni
- ✓ Iniziate con un'intensità confortevole
- ✓ Procedete a cicli, non in modo sporadico
- ✓ In caso di dubbi, consultate il medico

Vi auguriamo buona salute e un facile apprendimento dell'apparecchio! 🌿

Queste informazioni sono rivolte a visitatori e clienti - www.denas-pcm.com