
INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

DENAS-PCM

Instrukcja krok po kroku
dla początkujących użytkowników

Prosty przewodnik dla tych, którzy po raz pierwszy
trzymają urządzenie w rękach

Niniejsza broszura ma charakter wyłącznie informacyjny. Przed użyciem należy koniecznie
zapoznać się z oficjalną instrukcją producenta i skonsultować się z lekarzem.

1. Czym jest DENAS-PCM i jak działa

DENAS-PCM to przenośne urządzenie do fizjoterapii domowej, oparte na metodzie **dynamicznej elektroneurostymulacji (DENS)**. Aparat wysyła na skórę słabe impulsy elektryczne, które pobudzają zakończenia nerwowe i uruchamiają naturalne procesy regeneracyjne w organizmie.

Co potrafi urządzenie

- Łagodzi ból (głowy, pleców, stawów)
- Pomaga przy przeziębieniu, katarze, kaszlu
- Normalizuje ciśnienie tętnicze
- Poprawia sen i redukuje stres
- Przyspiesza rekonwalescencję po urazach
- Wspiera odporność

 **Ważne:** DENAS-PCM **nie zastępuje lekarza**, jest jedynie dodatkowym środkiem wspomagającym. W przypadku poważnych schorzeń koniecznie skonsultuj się ze specjalistą.

2. Poznaj urządzenie

Co znajduje się w zestawie

- Samo urządzenie DENAS-PCM
- 2 baterie typu AA
- Instrukcja i karta gwarancyjna
- Etui do przechowywania
- **(W niektórych wariantach)** elektroda zewnętrzna

Główne elementy

Element	Przeznaczenie
Wyświetlacz	Pokazuje menu, tryb, moc, czas zabiegu
Przycisk WŁ./WYŁ.	Włączanie i wyłączanie urządzenia
Przyciski ▲ i ▼	Regulacja mocy i nawigacja po menu
Przycisk „Menu”	Wybór trybu i gotowych programów

Wbudowane elektrody	Metalowe płytki na tylnej ścianie — przykładane do skóry
Gniazdo elektrody zewnętrznej	Do podłączania dodatkowych akcesoriów
Komora baterii	Znajduje się w dolnej części obudowy

Wkładanie baterii

- 1 Otwórz pokrywę komory w dolnej części urządzenia.
- 2 Włóż 2 baterie AA, zachowując prawidłową biegunowość (+/-).
- 3 Zamknij pokrywę. Na wyświetlaczu pojawi się ikona naładowania.

3. Przeciwwskazania i środki ostrożności

Z urządzenia **NIE WOLNO** korzystać:

- Przy **rozruszniku serca** lub innych wszczepionych urządzeniach elektronicznych
- Przy **padaczce** i stanach drgawkowych
- W przypadku **chorób nowotworowych** (bez konsultacji z lekarzem)
- Przy **indywidualnej nietolerancji** prądu elektrycznego
- W stanie silnego upojenia alkoholowego lub odurzenia narkotykowego
- Przy wysokiej gorączce o niewyjaśnionej przyczynie

Z zachowaniem ostrożności

- U kobiet w ciąży (wyłącznie po konsultacji z lekarzem)
- U dzieci poniżej 3. roku życia
- Przy zakrzepicy i zaburzeniach krzepnięcia krwi

Ogólne zasady bezpieczeństwa

- **Nie przykładaj** elektrod do okolicy serca od przodu, do oczu ani do tętnic szyjnych
- **Nie używaj** urządzenia podczas prowadzenia pojazdu
- **Nie korzystaj** z urządzenia na mokrej skórze ani w łazience
- Skóra w miejscu zabiegu powinna być **czysta, sucha i nieuszkodzona**

4. Przygotowanie do pierwszego zabiegu

- 1 **Sprawdź urządzenie:** upewnij się, że obudowa jest nieuszkodzona, a baterie włożone.
- 2 **Naciśnij przycisk WŁ.** — urządzenie uruchomi się z krótkim sygnałem dźwiękowym.
- 3 **Spójrz na wyświetlacz:** powinno pojawić się menu główne.
- 4 **Przygotuj skórę** w miejscu zabiegu — powinna być sucha i czysta. W razie potrzeby przetrzyj ją wilgotną chusteczką i osusz.

💡 Usiądź wygodnie. Pierwszy zabieg najlepiej przeprowadzić w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu.

5. Przewodnik krok po kroku: pierwszy zabieg

Krok 1 — Wybierz tryb

Tryb	Opis
THERAPY	Oddziaływanie na konkretne bolące miejsce.
SCREENING	Urządzenie samodzielnie wyszukuje „problemowe” strefy na skórze.
MED	Minimalna skuteczna dawka — łagodne, automatyczne oddziaływanie.
Programs	Gotowe schematy: „Head”, „Back”, „Arthritis”, „Cold” i inne.

👉 **Wskazówka dla początkujących:** zacznij od gotowego **programu** dopasowanego do Twojej sytuacji — to najprostsze rozwiązanie.

Krok 2 — Wybierz częstotliwość (dla trybu „Therapy”)

Częstotliwość	Działanie	Zastosowanie
77 Hz	Uniwersalne	Podstawowa częstotliwość robocza. Jeśli nie wiesz — wybierz właśnie ją.

10 Hz	Tonizujące	Zmniejszenie zmęczenia, wzmocnienie organizmu.
20 Hz	Przeciwzapalne	Obrzęki, procesy zapalne.
140 Hz	Szybkie znieczulenie	Ostry ból, pierwsza pomoc.

Krok 3 – Przyłóż urządzenie do skóry

- 1 Mocno dociśnij urządzenie wbudowanymi elektrodami do wybranej strefy.
- 2 Upewnij się, że **oba** metalowe styki w pełni dotykają skóry.
- 3 Nie odrywaj urządzenia podczas pracy – przy słabym kontakcie zabieg zostaje przerwany.

Krok 4 – Ustaw komfortową moc

Poziom	Odczucia	Kiedy stosować
Minimalny	Prawie niewyczuwalny	Dzieci, osoby starsze, wrażliwa skóra (twarz).
Komfortowy	Lekkie, przyjemne mrowienie	☒ Zalecany dla początkujących.
Maksymalny	Wyraźna wibracja, lekkie skurcze mięśni	Silny ból, twarde miejsca (łędźwie, stopy).

⚠ Jeśli odczuwasz pieczenie lub silny dyskomfort – **natychmiast zmniejsz moc** przyciskiem ▼.

Krok 5 – Przestrzegaj czasu

Parametr	Zalecenie
Jedna strefa	5–15 minut
Łącznie w ciągu dnia	Nie więcej niż 40–60 minut
Kuracja	7–14 dni, następnie przerwa

Krok 6 – Zakończenie zabiegu

Po zakończeniu naciśnij przycisk **WYŁ**. Przetrzyj elektrody suchą lub lekko wilgotną chusteczką i schowaj urządzenie do etui.

6. Popularne programy i strefy zabiegowe

Ból głowy

- **Strefa:** czoło, skronie, potylica, okolica karku (kark i barki z tyłu)
- **Tryb:** program „Head” lub „Therapy” 77 Hz
- **Moc:** minimalna — komfortowa
- **Czas:** po 3–5 minut na każdą strefę

Ból pleców i lędźwi

- **Strefa:** bolące miejsce + wzdłuż kręgosłupa
- **Tryb:** program „Back” lub „Therapy” 77 Hz (przy ostrym bólu — 140 Hz)
- **Moc:** komfortowa lub maksymalna
- **Czas:** 10–15 minut

Przeziębienie, katar, kaszel

- **Strefa:** skrzydełka nosa, nasada nosa, mostek, okolica karku
- **Tryb:** program „Cold” lub „Therapy” 77 Hz
- **Moc:** komfortowa
- **Czas:** 5 minut na strefę, 2–3 razy dziennie

Podwyższone ciśnienie

- **Strefa:** okolica karku, między łopatkami, wewnętrzna strona przedramion
- **Tryb:** program „Pressure” lub „MED”
- **Moc:** minimalna — komfortowa
- **Czas:** 10–15 minut

Bóle stawów (kolano, bark)

- **Strefa:** wokół stawu ze wszystkich stron
- **Tryb:** program „Arthritis” lub „Therapy” 77 Hz
- **Moc:** komfortowa
- **Czas:** 10–15 minut

Bezsenna noc, stres

- **Strefa:** okolica karku, punkt między brwiami, skronie
- **Tryb:** „MED” lub „Therapy” 10 Hz
- **Moc:** minimalna
- **Czas:** 10 minut przed snem

7. Konserwacja i przechowywanie urządzenia

- Po zabiegu **przetrzyj elektrody** suchą chusteczką lub lekko zwilżoną spirytusem
- Przechowuj urządzenie w etui, w suchym miejscu, w temperaturze pokojowej
- Przy dłuższym przechowywaniu **wyjmij baterie**, aby nie wyciekły
- Nie upuszczaj urządzenia i nie zanurzaj go w wodzie
- Nie próbuj samodzielnie rozkręcać urządzenia

8. Najczęściej zadawane pytania

P: Ile razy dziennie można korzystać z urządzenia?

O: 1–3 razy dziennie z przerwą co najmniej 2 godzin między zabiegami.

P: Czy z urządzenia może korzystać cała rodzina?

O: Tak, ale po każdym użytkowniku należy koniecznie przetrzeć elektrody środkiem antyseptycznym.

P: Dlaczego nie czuję impulsów?

O: Sprawdź: czy urządzenie jest mocno dociśnięte, czy skóra jest sucha, czy baterie są wystarczająco naładowane. Spróbuj nieco zwiększyć moc.

P: Na skórze pojawiło się zaczerwienienie — czy to normalne?

O: Tak, lekkie zaczerwienienie jest naturalną reakcją na elektrostymulację. Ustępuje w ciągu 10–30 minut.

P: Czy efekt pojawi się od razu?

O: Czasem ulga przychodzi już po pierwszym zabiegu, ale dla trwałego efektu zwykle potrzebna jest seria 7–14 zabiegów.

P: Czy można łączyć terapię z przyjmowaniem leków?

O: Tak, terapia DENS dobrze współgra z leczeniem farmakologicznym. W przypadku poważnych schorzeń skonsultuj się z lekarzem.

P: Co zrobić, jeśli urządzenie piszczy i się wyłącza?

O: To sygnał słabego kontaktu ze skórą. Dociśnij elektrody mocniej lub lekko zwilż skórę.

9. Kiedy koniecznie skontaktować się z lekarzem

Nie odkładaj wizyty u specjalisty, jeśli:

- Ból **nie ustępuje** po 3–5 zabiegach lub się **nasila**
- Pojawiły się **nowe niepokojące objawy** (drętwienie, osłabienie, wysoka gorączka)
- **Bólowi głowy** towarzyszą wymioty, zaburzenia widzenia lub mowy
- **Ból w klatce piersiowej** promieniuje do ręki lub szczęki i towarzyszy mu duszność
- Podwyższone ciśnienie **nie spada** po kilku zabiegach

⚠ DENAS-PCM to pomocnik, a nie zamiennik lekarza. W stanach ostrych i poważnych w pierwszej kolejności skonsultuj się z lekarzem.

Podsumowanie

DENAS-PCM to niezawodne, rodzinne urządzenie, które przy prawidłowym użytkowaniu stanie się Twoim domowym pomocnikiem na długie lata. Zaczynaj od prostych programów, wsłuchuj się we własne odczucia i nie przekraczaj zalecanego czasu zabiegów.

Główne zasady sukcesu:

- | | |
|--|---|
|  Zapoznaj się z przeciwwskazaniami |  Zaczynaj od komfortowej mocy |
|  Stosuj w formie kuracji, a nie jednorazowo |  W razie wątpliwości – skonsultuj się z lekarzem |

Życzymy zdrowia i łatwego zapoznania się z urządzeniem! 

To informacja dla odwiedzających i klientów - www.denas-pcm.com

7. Konserwacja i przechowywanie urządzenia

- Po zabiegu **przetrzyj elektrody** suchą chusteczką lub lekko zwilżoną spirytusem
- Przechowuj urządzenie w etui, w suchym miejscu, w temperaturze pokojowej
- Przy dłuższym przechowywaniu **wyjmij baterie**, aby nie wyciekły
- Nie upuszczaj urządzenia i nie zanurzaj go w wodzie
- Nie próbuj samodzielnie rozkręcać urządzenia

8. Najczęściej zadawane pytania

P: Ile razy dziennie można korzystać z urządzenia?

O: 1–3 razy dziennie z przerwą co najmniej 2 godzin między zabiegami.

P: Czy z urządzenia może korzystać cała rodzina?

O: Tak, ale po każdym użytkowniku należy koniecznie przetrzeć elektrody środkiem antyseptycznym.

P: Dlaczego nie czuję impulsów?

O: Sprawdź: czy urządzenie jest mocno dociśnięte, czy skóra jest sucha, czy baterie są wystarczająco naładowane. Spróbuj nieco zwiększyć moc.

P: Na skórze pojawiło się zaczerwienienie — czy to normalne?

O: Tak, lekkie zaczerwienienie jest naturalną reakcją na elektrostymulację. Ustępuje w ciągu 10–30 minut.

P: Czy efekt pojawi się od razu?

O: Czasem ulga przychodzi już po pierwszym zabiegu, ale dla trwałego efektu zwykle potrzebna jest seria 7–14 zabiegów.

P: Czy można łączyć terapię z przyjmowaniem leków?

O: Tak, terapia DENS dobrze współgra z leczeniem farmakologicznym. W przypadku poważnych schorzeń skonsultuj się z lekarzem.

P: Co zrobić, jeśli urządzenie piszczy i się wyłącza?

O: To sygnał słabego kontaktu ze skórą. Dociśnij elektrody mocniej lub lekko zwilż skórę.

9. Kiedy koniecznie skontaktować się z lekarzem

Nie odkładaj wizyty u specjalisty, jeśli:

- Ból **nie ustępuje** po 3–5 zabiegach lub się **nasila**
- Pojawiły się **nowe niepokojące objawy** (dętwienie, osłabienie, wysoka gorączka)
- **Bólowi głowy** towarzyszą wymioty, zaburzenia widzenia lub mowy
- **Ból w klatce piersiowej** promieniuje do ręki lub szczęki i towarzyszy mu duszność
- Podwyższone ciśnienie **nie spada** po kilku zabiegach

⚠ DENAS-PCM to pomocnik, a nie zamiennik lekarza. W stanach ostrych i poważnych w pierwszej kolejności skonsultuj się z lekarzem.

Podsumowanie

DENAS-PCM to niezawodne, rodzinne urządzenie, które przy prawidłowym użytkowaniu stanie się Twoim domowym pomocnikiem na długie lata. Zaczynaj od prostych programów, wsłuchuj się we własne odczucia i nie przekraczaj zalecanego czasu zabiegów.

Główne zasady sukcesu:

- | | |
|--|---|
| ☒ Zapoznaj się z przeciwwskazaniami | ☒ Zaczynaj od komfortowej mocy |
| ☒ Stosuj w formie kuracji, a nie jednorazowo | ☒ W razie wątpliwości – skonsultuj się z lekarzem |

Życzymy zdrowia i łatwego zapoznania się z urządzeniem! 🌿

To informacja dla odwiedzających i klientów - www.denas-pcm.com