
KULLANIM KILAVUZU

DENAS-PCM

Yeni başlayan kullanıcılar için
adım adım talimat

Cihazı ilk kez elinize alanlar için
sade bir kılavuz

Bu broşür yalnızca bilgilendirme amaçlıdır. Kullanmadan önce mutlaka üreticinin resmi kullanım kılavuzunu okuyun ve doktorunuza danışın.

1. DENAS-PCM nedir ve nasıl çalışır

DENAS-PCM, dinamik elektronörostimülasyon (DENS) yöntemine dayanan, ev tipi fizyoterapi için taşınabilir bir cihazdır. Cihaz, cilde hafif elektriksel uyarılar göndererek sinir uçlarını uyarır ve vücudun doğal iyileşme süreçlerini harekete geçirir.

Cihaz neler yapabilir

- Ağrıyı azaltır (baş, sırt, eklemler)
- Soğuk algınlığı, burun akıntısı ve öksürükte yardımcı olur
- Tansiyonu dengelemeye katkı sağlar
- Uykuyu iyileştirir ve stresi azaltır
- Yaralanma sonrası iyileşmeyi hızlandırır
- Bağışıklığı destekler

 **Önemli:** DENAS-PCM **doktorun yerini tutmaz**, yalnızca yardımcı bir araçtır. Ciddi rahatsızlıklarda mutlaka bir uzmana danışın.

2. Cihazla tanışma

Kutu içeriği

- DENAS-PCM cihazının kendisi
- 2 adet AA pil
- Kullanım kılavuzu ve garanti belgesi
- Saklama kılıfı
- **(Bazı setlerde)** harici elektrot

Temel bileşenler

Bileşen	İşlevi
Ekran	Menüyü, modu, gücü ve seans süresini gösterir
AÇ/KAPA düğmesi	Cihazı açar ve kapatır
▲ ve ▼ düğmeleri	Güç ayarı ve menüde gezinme
“Menü” düğmesi	Mod ve hazır programların seçimi

Dahili elektrotlar	Arka yüzeydeki metal plakalar — cilde temas ettirilir
Harici elektrot girişi	Ek aksesuarları bağlamak için
Pil yuvası	Cihazın alt kısmında bulunur

Pillerin takılması

- 1 Cihazın alt kısmındaki pil yuvasının kapağını açın.
- 2 2 adet AA pili, kutuplara (+/-) dikkat ederek yerleştirin.
- 3 Kapağı kapatın. Ekranda pil simgesi görünecektir.

3. Kontrendikasyonlar ve önlemler

Cihaz ŞU DURUMLARDA KULLANILMAMALIDIR:

- **Kalp pili** veya başka implante edilmiş elektronik cihazların varlığında
- **Epilepsi** ve nöbet durumlarında
- **Onkolojik hastalıklarda** (doktor onayı olmadan)
- Elektrik akımına karşı **bireysel hassasiyet** durumunda
- Aşırı alkol veya uyuşturucu etkisi altındayken
- Nedeni bilinmeyen yüksek ateş durumunda

Dikkatli kullanılmalıdır

- Hamileler (yalnızca doktor onayıyla)
- 3 yaş altı çocuklar
- Tromboz ve kan pıhtılaşma bozukluklarında

Genel güvenlik kuralları

- Elektrotları **kalp bölgesinin önüne, gözlere veya şah damarlarına yerleştirmeyin**
- Araç kullanırken **kullanmayın**
- Cilt ıslakken veya banyoda cihazla **çalışmayın**
- Uygulama yapılan bölgedeki cilt **temiz, kuru ve hasarsız** olmalıdır

4. İlk seansa hazırlık

- 1 **Cihazı kontrol edin:** gövdesinin sağlam ve pillerin takılı olduğundan emin olun.
- 2 **AÇ düğmesine basın** — cihaz kısa bir sesli sinyalle çalışmaya başlar.
- 3 **Ekrana bakın:** ana menü görüntülenmelidir.
- 4 **Uygulama bölgesindeki cildi hazırlayın** — kuru ve temiz olmalıdır. Gerekirse nemli bir mendille silin ve kurulayın.

💡 Rahatça oturun. İlk seansı sakın bir ortamda, acele etmeden yapmanız daha iyidir.

5. Adım adım kılavuz: ilk seans

Adım 1 — Modu seçin

Mod	Açıklama
THERAPY	Belirli bir ağrılı bölgeye uygulama yapar.
SCREENING	Cihaz, cilt üzerindeki “sorunlu” bölgeleri kendisi tespit eder.
MED	Minimum etkili doz — yumuşak, otomatik uygulama.
Programs	Hazır şemalar: “Head”, “Back”, “Arthritis”, “Cold” ve diğerleri.

👉 **Yeni başlayanlara öneri:** durumunuza uygun hazır bir **programla** başlayın — en kolay yol budur.

Adım 2 — Frekansı seçin (“Therapy” modu için)

Frekans	Etkisi	Kullanım alanı
77 Hz	Evrensel	Ana çalışma frekansı. Kararsızsanız bunu seçin.
10 Hz	Tonlandırıcı	Yorgunluğu giderir, vücudu güçlendirir.
20 Hz	Antiinflamatuvar	Ödem ve iltihaplı süreçler.

140 Hz Hızlı ağrı kesici Akut ağrı, ilk yardım.

Adım 3 – Cihazı cilde yerleştirin

- 1 Cihazı, dahili elektrotlarıyla istediğiniz bölgeye sıkıca bastırın.
- 2 **Her iki** metal kontağın da cilde tam olarak temas ettiğinden emin olun.
- 3 Çalışma sırasında cihazı ayırmayın — temas zayıfsa seans kesilir.

Adım 4 – Konforlu güç seviyesini ayarlayın

Seviye	Hisler	Ne zaman kullanılır
Minimum	Neredeyse hissedilmez	Çocuklar, yaşlılar, hassas ciltler (yüz).
Konforlu	Hafif, hoş bir karıncalanma	✅ Yeni başlayanlara önerilir.
Maksimum	Belirgin titreşim, hafif kas kasılması	Şiddetli ağrı, sert bölgeler (bel, ayak tabanları).

⚠ Yanma veya güçlü bir rahatsızlık hissederseniz — **gücü hemen ▼ düğmesiyle azaltın.**

Adım 5 – Süreye uyun

Parametre	Öneri
Tek bölge	5–15 dakika
Günlük toplam	40–60 dakikayı geçmemelidir
Tedavi kürü	7–14 gün, ardından ara verin

Adım 6 – Seansın sonlandırılması

İşlem bittikten sonra **KAPA** düğmesine basın. Elektrotları kuru veya hafif nemli bir mendille silin ve cihazı kılıfına koyun.

6. Popüler programlar ve uygulama bölgeleri

Baş ağrısı

- **Bölge:** alın, şakaklar, ense, yaka bölgesi (boyun ve omuzların arkası)
- **Mod:** “Head” programı veya “Therapy” 77 Hz
- **Güç:** minimum — konforlu
- **Süre:** her bölgeye 3–5 dakika

Sırt ve bel ağrısı

- **Bölge:** ağrılı nokta + omurga boyunca
- **Mod:** “Back” programı veya “Therapy” 77 Hz (akut ağrıda — 140 Hz)
- **Güç:** konforlu veya maksimum
- **Süre:** 10–15 dakika

Soğuk algınlığı, burun akıntısı, öksürük

- **Bölge:** burun kanatları, burun kemeri, göğüs kemiği, yaka bölgesi
- **Mod:** “Cold” programı veya “Therapy” 77 Hz
- **Güç:** konforlu
- **Süre:** her bölgeye 5 dakika, günde 2–3 kez

Yüksek tansiyon

- **Bölge:** yaka bölgesi, kürek kemikleri arası, ön kolların iç yüzü
- **Mod:** “Pressure” programı veya “MED”
- **Güç:** minimum — konforlu
- **Süre:** 10–15 dakika

Eklem ağrıları (diz, omuz)

- **Bölge:** eklem etrafında her yönden
- **Mod:** “Arthritis” programı veya “Therapy” 77 Hz
- **Güç:** konforlu
- **Süre:** 10–15 dakika

Uyku bozukluğu, stres

- **Bölge:** yaka bölgesi, kaşlar arası noktalar, şakaklar
- **Mod:** “MED” veya “Therapy” 10 Hz
- **Güç:** minimum
- **Süre:** yatmadan önce 10 dakika

7. Cihazın bakımı ve saklanması

- Seanstan sonra **elektrotları** kuru veya hafifçe alkolle nemlendirilmiş bir mendille silin
- Cihazı kılıfında, oda sıcaklığında, kuru bir yerde saklayın
- Uzun süre kullanılmayacaksa pillerin akmaması için **pilleri çıkarın**
- Cihazı düşürmeyin ve suya batırmayın
- Cihazı kendi başınıza sökmeye çalışmayın

8. Sıkça sorulan sorular

S: Günde kaç kez kullanılabilir?

C: Seanslar arasında en az 2 saat ara verilerek günde 1–3 kez kullanılabilir.

S: Cihaz tüm aile için kullanılabilir mi?

C: Evet, ancak her kullanıcıdan sonra elektrotları mutlaka antiseptikle silin.

S: Neden uyarıları hissetmiyorum?

C: Şunları kontrol edin: cihaz cilde sıkıca bastırılmış mı, cilt kuru mu, piller yeterince dolu mu. Gücü hafifçe artırmayı deneyin.

S: Ciltte kızarıklık oluştu — bu normal mi?

C: Evet, hafif kızarıklık elektrostimülasyona karşı normal bir tepkidir. 10–30 dakika içinde geçer.

S: Etki hemen ortaya çıkar mı?

C: Bazen rahatlama daha ilk seansta hissedilebilir, ancak kalıcı bir sonuç için genellikle 7–14 seanslık bir küre ihtiyaç vardır.

S: İlaç tedavisiyle birlikte kullanılabilir mi?

C: Evet, DENS terapisi ilaç tedavisiyle iyi uyum sağlar. Ciddi rahatsızlıklarda doktorunuza danışın.

S: Cihaz bip sesi çıkarıp kapanıyorsa ne yapmalıyım?

C: Bu, ciltle temasın zayıf olduğunu gösterir. Elektrotları daha sıkı bastırın veya cildi hafifçe nemlendirin.

9. Mutlaka doktora başvurmanız gereken durumlar

Aşağıdaki durumlarda uzmanı görmeyi ertelemeyin:

- Ağrı 3–5 seanstan sonra **geçmiyor** veya **artıyorsa**
- **Yeni endişe verici belirtiler** ortaya çıktıysa (uyuşma, halsizlik, yüksek ateş)
- **Baş ağrısına** kusma, görme veya konuşma bozuklukları eşlik ediyorsa
- **Göğüs ağrısı** kola ya da çeneye yayılıyor ve nefes darlığı eşlik ediyorsa
- Yüksek tansiyon birkaç seans sonrasında **düşmüyorsa**

⚠ DENAS-PCM yardımcıdır, doktorun yerini tutmaz. Akut ve ciddi durumlarda öncelikle doktora başvurun.

♥ Sonuç

DENAS-PCM, doğru kullanıldığında uzun yıllar boyunca evdeki yardımcınız olacak güvenilir bir aile cihazıdır. Basit programlarla başlayın, kendi vücudunuzu dinleyin ve önerilen seans sürelerini aşmayın.

Başarının temel ilkeleri:

- | | |
|---|--|
| ✓ Kontrendikasyonları öğrenin | ✓ Konforlu güçle başlayın |
| ✓ Tek seferlik değil, kür halinde uygulayın | ✓ Tereddüt ettiğinizde doktorunuza danışın |

Size sağlık ve cihazı kolay kavramanızı dileriz! 🌿

Bu bilgi ziyaretçiler ve müşteriler içindir - www.denas-pcm.com