

SOMMAIRE

1) Présentation	34
1.1 Matériel fourni	34
1.2 Description de Perfex	35
1.3 Entretien	36
1.4 Caractéristiques techniques	36
1.5 Certifications	37
1.6 Garantie	37
2) Avertissements	38
2.1 Contre-indications et indications pour le personnel médical	38
2.2 Sécurité	38
3) Mode d'emploi	39
3.1 Batterie: première recharge et utilisation	39
3.2 Recharge de Perfex	40
3.3 Branchement de l'appareil	41
3.4 Sélection de la langue	41
3.5 Démarrage de Perfex	42
3.6 Sélection du groupe de programmes	42
3.7 Sélection du programme	43
3.8 Personnalisation du programme	44
3.9 La stimulation	46
4) Programmes	49
4.1 Informations générales	49
4.2 Le choix du programme	49
4.3 Groupe Sport	50
4.4 Groupe Wellness	53
4.5 Groupe Vasculaire	56
4.6 Groupe Réhabilitation	58
4.7 Groupe Douleur	61



Du fait de la présence de programmes de stimulation de type clinique, l'électrostimulateur PERFEX, est un dispositif médical. Par conséquent, il a été certifié par l'Organisme Notifié n°0476 Cermet conformément à la directive européenne 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux. La certification couvre les applications cliniques.

1) Présentation



Lisez attentivement le mode d'emploi afin d'éviter d'éventuelles opérations d'installation, d'utilisation et d'entretien non adéquates qui pourraient endommager l'appareil ou bien nuire à l'opérateur ou à l'utilisateur.

Le produit PERFEX a été conçu et développé pour le soin du corps, la préparation physique et sportive, les thérapies médicales telles que la thérapie de la douleur, la rééducation et la physiothérapie.

1.1 Matériel fourni

Perfex 4 canaux



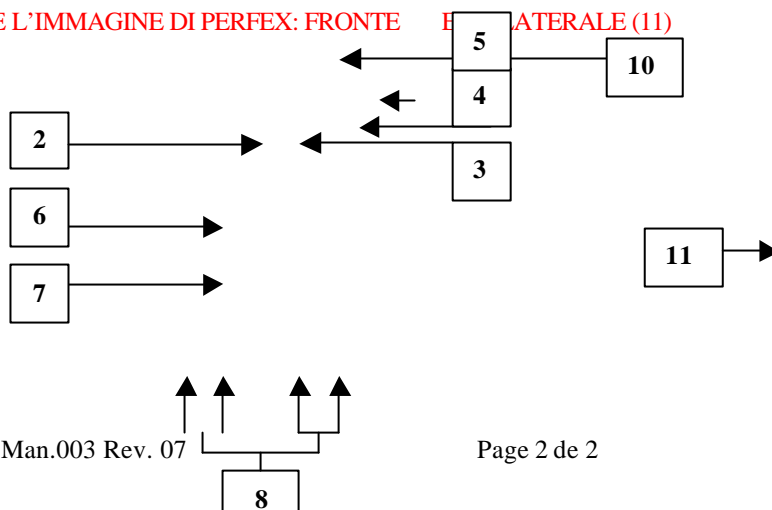
Perfex 2 canaux









- Unité de commande: Perfex
 - Mode d'emploi avec guide de positionnement
 - Mallette
 - Chargeur de batterie - Alimentation pour Perfex mod. 4 canaux; (pile 9 V pour Perfex mod. 2 canaux)
 - N° 4 petites électrodes autocollantes
 - N° 2 grandes électrodes autocollantes
 - N° 4 câbles de branchement électrodes pour Perfex mod. 4 canaux, (n°2 câbles + n°4 dédoubleurs pour Perfex mod. 2 canaux)
- La dimension des électrodes fournies peut varier. Les électrodes doivent être utilisées au maximum pour 15 applications.
- L'électrostimulateur est fourni avec les câbles et les électrodes nécessaires à son utilisation. A l'ouverture de l'emballage, vérifiez que la fourniture de base est complète. Quel que soit l'élément manquant, contactez immédiatement le revendeur auquel vous vous êtes adressé pour l'achat du matériel.

1.2 Description de Perfex

INSERIRE L'IMMAGINE DI PERFEX: FRONTE



- 1- Touche de sélection  UP/Haut
- 2- Touche de sélection  DOWN/Bas
- 3- Touche multifonction  : "ON - OFF", Pause, Arrêt.
- 4- Touche "ENTER" de confirmation.
- 5- Touche multifonction  : augmentation groupe canaux, Retour
- 6- Touche  Augmentation Intensité
- 7- Touche  Réduction Intensité
- 8- Prises sortie canaux
- 9- Prise d'alimentation (seulement pour Perfex mod. 4 canaux)
- 10- Afficheur graphique LCD
- 11- Couvercle du compartiment batterie

1.3 Entretien

- 1.3.1 Nettoyage:** Evitez l'utilisation de solvants ou d'alcool. Nettoyez avec un tissu doux et un détergent neutre. L'utilisation maximale des électrodes est de 15 applications.
- 1.3.2 Elimination :** Les batteries et l'appareil doivent être éliminés comme des déchets spéciaux.
- 1.3.3 Stockage:** Les conditions de stockage requises sont:
 Température ambiante de 0c° +60c°
 Humidité relative de 10% à 80%
 Pression atmosphérique de 500hPa à 1060 hPa
- 1.3.4 Conservation des électrodes:** Après l'usage, les électrodes mono-utilisateur doivent être conservées dans un sachet en plastique propre et fermé après avoir appliqué à nouveau la protection adhésive en plastique.
- 1.3.5 Défauts:** En cas de défauts réels ou présumés, s'adresser à Actionfit; n'altérez jamais l'appareil et ne tentez jamais de le réparer tous seuls

1.4 Caractéristiques techniques

- 1.4.1 Alimentation** **Mod. 4 canaux :** Pile NI-Mh rechargeable 7, 2V 1, 3mAh, mod. Bat002
 Input 100-230VAC, 50-60Hz, 0.25 maxi
 Output 12 V, 800 mA 11 W
Mod. 2 canaux: Pile 9 V alcaline block (utilisable batterie à 9 V rechargeable).
 En ABS, maxi UL94-HB, IP 20.
- 1.4.2 Boîtier:** 145x97/90x40/35h (mm).
- 1.4.3 Dimensions** 400 grammes.
- 1.4.4 Poids**
- 1.4.5 Sortie pour l'utilisation** **Mod 4 canaux :** Quatre canaux indépendants, isolés, réglables selon l'intensité du courant.
Mod. 2 canaux: Deux canaux indépendants, isolés, réglables selon l'intensité du courant
- 1.4.6 Forme des impulsions** Rectangulaire bi-phase symétrique et compensée; TENS; TENS modulé.
- 1.4.7 Courant de sortie** De 0 à 120 (de 0 à 60 pour mod. 2 canaux) milliampères pour chaque canal, avec augmentation de 1 mA à la fois.
- 1.4.8 Fréquence d'impulsion** De 1 à 150 Hertz.
- 1.4.9 Largeur d'impulsion** De 30 à 450 microsecondes.
- 1.4.10 Temps de montée, descente** 2 secondes maximum
- 1.4.11 Degré de protection** IP20.
- 1.4.12 Isolation électrique** Classe II, Type BF
- 1.4.13 Electrodes** Les électrodes fournies sont du type mono-utilisateur, autocollantes, avec gel et câble femelle. L'utilisation maximale des électrodes est de 15 applications. Elles sont certifiées CE conformément à la directive 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux.

1.4.14 Symboles standard



Les marquages de Perfex ci-dessus indiquent que l'appareil est conforme à la directive 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux, qu'il a été certifié par l'Organisme Notifié n° 0476 Cermet, avec classe d'isolation II, type BF.

1.5 Certifications

1.5.1 Certification de l'entreprise Actionfit S.r.l. est certifiée selon les standards de qualité internationale UNI EN ISO 9001-2000 UNI CEI EN 46001-1996 pour la production d'appareils électriques médicaux, et porte le numéro d'enregistrement n° 2525-D.

1.5.2 Certifications Perfex L'appareil est conforme aux normes de sécurité et aux prescriptions des directives 73/23/CEE relative aux dispositifs à Basse Tension, 89/336/CEE relative à la Compatibilité Electromagnétique, CEI EN 60601-1-2 relative à la Compatibilité Electromagnétique et CEI EN60601-2-10:2001 "Normes particulières de sécurité pour les stimulateurs neuromusculaires". Perfex est un dispositif médical conforme à la Directive européenne 93/42/CEE.

1.6 Garantie La garantie a une validité de 2 (deux) ans, exception faite pour la batterie et le matériel d'utilisation courante (électrodes, câbles, alimentation, piles, mallette).

2) Avertissements



2.1 Contre-indications et indications pour le personnel médical

Nous indiquons ci-après les situations à haut risque pour des patients en condition physique non optimale. Le médecin qui souhaite utiliser l'appareil Perfex sur ses patients doit toujours rappeler que son utilisation est déconseillée dans les cas suivants:

- porteurs d'électro-stimulateurs cardiaques (pacemaker)
- grossesse supposée ou vérifiée
- cardiopathies
- ischémie aiguë
- hernie
- épilepsie



2.2 Sécurité

Utilisez l'appareil d'électro-stimulation conformément aux indications du mode d'emploi en évitant des opérations non recommandées qui pourraient réduire le degré de sécurité.

- L'utilisation de Perfex est réservée uniquement à des personnes adultes capables d'entendre et de vouloir.
- N'utilisez jamais Perfex sur des enfants sans avis médical.
- **Consultez votre médecin avant d'utiliser Perfex.** Nous pouvons envoyer toute documentation scientifique à votre médecin traitant.
- N'utilisez pas l'appareil pour des applications différentes de celles prévues par le fabricant.
- Si des signes de tachycardie ou d'extra-systolie apparaissent pendant le traitement, il est conseillé de suspendre l'électro-stimulation. Tout retournera à la normale.

2.2.1. Quand est-il conseillé de faire le traitement ?

- La stimulation musculaire ne doit pas être utilisée en dynamique (associée à d'autres travaux musculaires volontaires et/ou involontaires). La stimulation musculaire, à l'exception de l'application de TENS, doit être effectuée en isométrie, c'est-à-dire en maintenant les extrémités du membre bloquées de façon à empêcher les mouvements résultant de la contraction musculaire induite.
- Il est conseillé d'effectuer les premières séances de stimulation en position assise ou couchée, jamais debout.
- Les séances de stimulation doivent être effectuées loin des repas.

2.2.2. Les électrodes

- N'utilisez que les électrodes fournies par Actionfit.
- N'utilisez pas l'électro-stimulateur à proximité d'appareils électriques ou de thérapie et/ou de dispositifs de contrôle des Fonctions Vitales.
- N'appliquez jamais les électrodes sur les muqueuses, sur les lèvres, sur les globes oculaires, sur le col, sur des plaies ou des blessures et évitez toujours les zones sensibles.

- N'appliquez pas les électrodes de manière à ce que le cœur soit placé entre les deux pôles, positif et négatif, d'un même canal. L'application sur le thorax peut augmenter le risque de fibrillation cardiaque.
- Respectez rigoureusement les points d'application des électrodes indiqués sur le mode d'emploi.
- Les électrodes positive (rouge) et négative (noire) d'un même canal ne doivent jamais se toucher ni se superposer, même partiellement.
- Ne déplacez jamais les électrodes pendant la stimulation.
- Faites adhérer parfaitement toute la surface des électrodes sur la peau.
- Il est conseillé de laver et de nettoyer la peau avant d'appliquer les électrodes.
- Les électrodes sont du type mono-utilisateur. N'utilisez jamais les mêmes électrodes pour plusieurs patients ou pour un nombre excessif de séances (il est conseillé de les remplacer après 15 traitements au maximum).
- Sur les personnes à peau très sensible, il est possible d'observer une rougeur sur la zone d'application des électrodes après une séance de stimulation. Celle-ci est tout à fait normale et disparaît après 10-20 minutes.
- Il est conseillé à l'opérateur de ne pas toucher simultanément le patient et les parties actives.
- Evitez de recommencer une séance de stimulation en appliquant les électrodes au même endroit tant que cette rougeur n'a pas disparue.

2.2.3. L'appareil

- Evitez d'installer et/ou de laisser l'appareil à proximité de sources de chaleur, de mélanges inflammables, exposé à la pluie ou à l'humidité, ou encore dans des endroits où il pourrait se mouiller (sauna, hydrothérapie ou balnéothérapie).
- N'utilisez pas l'appareil dans l'eau; il n'est pas résistant à l'infiltration de liquides.
- Ne mettez jamais sous tension l'appareil si les câbles ne sont pas branchés correctement ou qu'ils sont endommagés.
- Ne rechargez jamais l'appareil avec un chargeur de batterie différent de celui fourni (seulement pour Perfex mod. 4 canaux).
- Ne rechargez jamais l'appareil lorsque les câbles et les électrodes sont placés sur un patient.
- N'utilisez jamais l'appareil dans des conditions environnementales différentes de celles indiquées dans le mode d'emploi.

3) Mode d'emploi

3.1 Batterie: première recharge et utilisation (seulement pour Perfex 4 canaux)

A la livraison de l'appareil, la batterie sera rechargée au minimum (charge résiduelle) pour des raisons de transport. **La première recharge doit absolument être complète et ne doit être interrompue pour aucune raison.** Afin de prolonger la durée de vie de la batterie, il est recommandé de la recharger dès que l'afficheur n'indique que la batterie est vide. En cas d'inactivité prolongée de l'appareil, il est conseillé de recharger la batterie toutes les deux semaines. Quand la batterie est bien rechargée, le chargeur et l'afficheur s'éteignent.



Symbole de recharge qui apparaît sur l'afficheur

3.2 Recharge de Perfex (seulement pour Perfex 4 canaux)



1 cran

charge minimum



2 crans



3 crans



4 crans

charge maximum



Pour le chargement de Perfex, débranchez tous les câbles de l'appareil. Reliez ensuite l'électro-stimulateur au chargeur, puis branchez le chargeur dans une prise de courant. Perfex doit être connecté au réseau électrique uniquement pour recharger la batterie, par l'intermédiaire du chargeur fourni par le fabricant.



Ne branchez jamais Perfex au réseau électrique pendant la stimulation ou lorsque des câbles et des électrodes sont appliqués sur un patient.



N'utilisez jamais un chargeur différent de celui fourni avec l'appareil.

3.3 Branchement de l'appareil

Perfex est un stimulateur doté de câbles et d'électrodes adhésives qui transmettent des impulsions aux nerfs moteurs du muscle et aux nerfs périphériques. Le bon fonctionnement de l'appareil dépend du branchement correct et du positionnement précis des électrodes. Les câbles sont branchés à l'appareil d'un côté, et aux électrodes de l'autre, avec des connecteurs spéciaux.

Pour un branchement correct, procédez comme suit:

- déconnectez l'appareil du réseau (la stimulation ne peut commencer si l'appareil est connecté au chargeur branché sur une prise de courant) (seulement pour Perfex mod. 4 canaux);
- branchez les câbles aux prises de l'appareil. Il est conseillé de brancher uniquement les câbles nécessaires à la stimulation;
- branchez les électrodes aux câbles connectés à l'appareil;
- appliquez les électrodes sur la peau.



N'utilisez pas les mêmes électrodes plus de 15 fois.

3.4 Sélection de la langue

La langue utilisée par Perfex est l'italien. Il est cependant possible de sélectionner une langue différente pour l'affichage.




Pour ce faire, pressez pendant quelques secondes la touche  "ON-OFF", situé sous l'afficheur au centre.

Figure 1





La page de sélection de la langue apparaît. A l'aide des touches de défilement "" ou "" vers le haut ou vers le bas, sélectionnez la langue souhaitée, puis pressez la touche "ENTER" pour confirmer.



Symbole qui apparaît sur l'afficheur pour activer ou non le signal sonore



Symbole qui apparaît sur l'afficheur pour activer ou non le rétro éclairage (seulement pour mod. 4 canaux)

Perfex permet d'activer ou non un signal sonore (bip). A l'aide des touches de défilement "" et "" vers le haut ou vers le bas, sélectionnez la fonction sonore souhaitée "ON" (activée) ou "OFF" (désactivée) et confirmez avec la touche "ENTER".

3.5 Démarrage de Perfex

Perfex est doté d'un afficheur graphique facile à utiliser, qui montre à chaque instant le traitement en cours. Avant d'allumer Perfex, lisez attentivement les **Avertissements** publiés dans ce manuel.


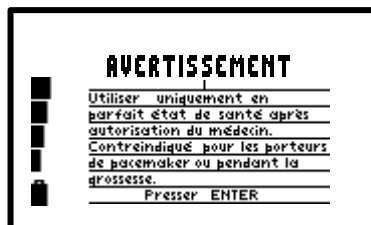
Pressez brièvement la touche  "ON-OFF" pour allumer Perfex. La page suivante apparaîtra pendant quelques secondes.

Figure 2



La page successive **Avertissement** sera affichée en mode automatique.

Figure 3



Après avoir lu les **Avertissements**, si vous comptez continuer, pressez la touche “**ENTER**”.



3.6 Sélection du groupe de programmes




Le choix du programme est important. Lisez dans ce manuel le chapitre relatif aux programmes.

Figure 4



Pour faciliter la sélection du programme, l'appareil affiche une page avec les groupes de programmes (Sport, Vasculaire...). A l'aide des touches de défilement “” et “”, sélectionnez le groupe de programmes souhaité et confirmez avec la touche “**ENTER**”.



Pour revenir à la page précédente, il suffit de presser la touche “**G**” de retour .

3.7 Sélection du programme


Figure 5



La page des programmes sera affichée. Par exemple, après avoir sélectionné le groupe “SPORT”, la page montrée ci-dessus apparaît (Force, Force explosive, ...).

Parfois, l'afficheur ne permet pas de voir simultanément tous les programmes du menu. Dans ce cas, pressez les touches de défilement “” et “” vers le haut ou vers le bas afin de visualiser tous les programmes du menu déroulant.

Après avoir sélectionné le programme désiré, pressez la touche “**ENTER**” pour confirmer.

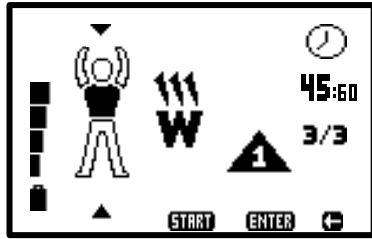
Pour revenir à la page précédente, il suffit de presser la touche “**G**” de retour .

3.8 Personnalisation du programme



La personnalisation du programme est importante. Lisez attentivement les indications suivantes. Perfex permet de sélectionner quelques paramètres importants.

Figure 6



Les deux curseurs vidéo “▲ ▼” indiquent le type de sélection en cours qui suit la séquence suivante: régions à stimuler, option “échauffement”, niveau de travail.

6.1 Sélectionnez la région à stimuler en pressant les touches de défilement “▲” ou “▼” vers le haut ou vers le bas, puis confirmez avec la touche “ENTER”.



Tronc



Fessiers



Cuisses



Jambes



Bras



Avant-bras

6.2 Sélectionnez l’option “échauffement” en pressant les touches de défilement “▲” ou “▼” vers le haut ou vers le bas, puis confirmez avec la touche “ENTER”.



Nous suggérons de toujours s’échauffer (première séquence) avant de procéder aux séquences suivantes.



Echauffement activé



Echauffement non activé

6.3 Sélectionnez le niveau de travail désiré en pressant les touches de défilement “▲” ou “▼” vers le haut ou vers le bas, puis confirmez avec la touche “ENTER”.



Niveau 1

Niveau minimum



Niveau 2



Niveau 3



Niveau 4

Niveau maximum

6.4 Durée totale du programme en minutes (paramétrée).



35:00

Temps restant jusqu’à la fin du traitement exprimé en minutes et secondes.

6.5 Indication de la séquence en cours sur le total des séquences (paramétrée).

Exemple:

1/3

Première des trois séquences

2/3

deuxième des trois séquences

3/3

troisième des trois séquences

Si vous voulez revenir à la sélection ou à la page précédente, il suffit d’appuyer sur la touche “G” de retour




Fonction de sélection rapide: Pour lancer le programme sans le personnaliser, pressez la touche  “ON-OFF” (“START” à l’écran). Le programme choisi, la région du tronc, la première séquence, le niveau 1 seront sélectionnés.

Figure 7



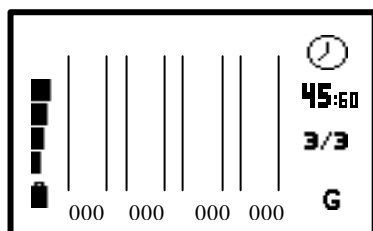
Pour lancer le programme personnalisé, pressez la touche “ENTER”.
Pour revenir à la page précédente, pressez la touche “G” ( à l’écran).

Pour interrompre, pressez la touche  “ON-OFF” (“STOP” à l’écran).



3.9 La stimulation

Perfex affiche l’intensité de sortie en pourcentage, pour chaque canal, au moyen de barres graphiques et de valeurs numériques. Le modèle Perfex à 2 canaux est doté de deux barres graphiques.

Figure 8



A la mise sous tension, les canaux 1, 2, 3, 4 (le modèle à 2 canaux ne dispose que des sorties 1 et 2) sont réglés à «0 milliampère»: il n’y a pas de courant de sortie dans les canaux et l’intensité doit être réglée par l’utilisateur ou l’opérateur, en pressant les touches d’augmentation de l’intensité.

Pour augmenter les intensités de sortie, il est possible de presser les touches de réglage “” et “” ou d’utiliser la touche “G” d’augmentation générale des quatre touches.



N’utilisez pas les électrodes plus de 15 fois.



Les intensités doivent être augmentées graduellement.

La séquence en cours, sur le total des séquences, est affichée à l’écran (ex. 1/3 signifie première séquence sur un total de trois séquences).

Le temps total du traitement restant à effectuer est indiquée en minutes et secondes à l’écran.

Fonction clignotement et “bip”: Durant la séance d’entraînement, Perfex émet un symbole intermittent et un “bip” sonore automatique lorsque une augmentation du niveau d’intensité est conseillée. Le message doit être ignoré si vous ne supportez pas d’intensités supérieures.

Fonction “G” Groupe:

Perfex dispose de la fonction “G-Groupe” qui permet d’augmenter simultanément l’intensité des canaux utilisés, là où le canal de stimulation est activé, le câble est branché et les électrodes sont appliquées sur la peau. Cette fonction ne doit pas être utilisée pour les applications de TENS et antalgiques.

Fonction sonore: la fonction sonore agit comme la fonction de suggestion ou indique un changement de séquence du programme.

Figure 9a

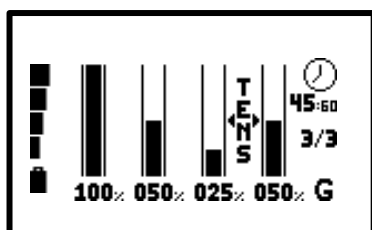
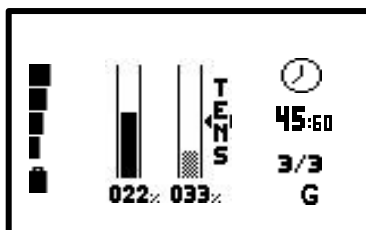


Figure 9b




Exemple de programme mixte endorphinique sur le 1^{er} et 2^{ème} canal, et de TENS sur le 3^{ème} et 4^{ème} canal (figure 9a). Dans l'appareil Perfex à 2 canaux ne seront activés que les deux canaux centraux, c.-à-d. 1^{er} canal endorphinique et 2^{ème} canal TENS (figure 9b).


Figure 10



Fonction "PAUSE": suspension du traitement

La fonction "Pause" permet d'interrompre la stimulation à n'importe quel moment en pressant simplement la touche  "ON-OFF". Pour reprendre le traitement, pressez la touche "ENTER" ("START" à l'écran).

Fonction "STOP": interruption du traitement

Si vous désirez interrompre le traitement, il suffit, à partir du mode "Pause", de presser à nouveau la touche  "ON-OFF" ("STOP" à l'écran).


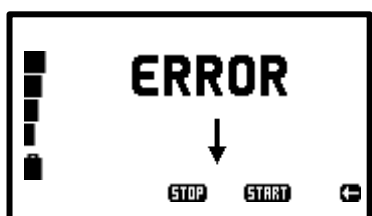
Pour revenir à la page des groupes de programmes précédente, pressez la touche "G" ( à l'écran).

Figure 11



Fonction de contrôle: si l'appareil détecte un défaut des électrodes sur le canal indiqué, il désactive le débit du courant. Cela signifie donc que:

- les électrodes doivent être remplacées (n'utilisez pas les électrodes plus de 15 fois);
- les électrodes doivent être appliquées sur la peau en vérifiant le branchement du câble et de l'appareil;
- le câble des électrodes doit être remplacé. Essayez d'invertir deux câbles.

Une fois le défaut corrigé, pressez la touche "ENTER" ("START" à l'écran) pour continuer la stimulation. Augmentez l'intensité jusqu'au niveau souhaité.

Une fois le défaut corrigé, appuyez sur la touche  "ON-OFF" ("STOP" à l'écran) pour interrompre la stimulation.

4) Programmes

4.1 Informations générales

Perfex est le nouvel électrostimulateur professionnel à courant constant développé par Actionfit? . Il n'est ni un gadget ni un jouet et, par conséquent, il est indispensable de lire attentivement le mode d'emploi avant de l'utiliser.

Pour obtenir des résultats, il est indispensable de sélectionner le programme approprié, d'utiliser des électrodes en bon état (ne pas utiliser les électrodes plus de 15 fois), de positionner les électrodes de manière adéquate et d'utiliser des intensités de courant adaptées. Perfex est un système de stimulation globale à forte puissance et rendement, adjuvant pour le sport, le fitness, le bien-être, la capacité "vasculaire", l'esthétique et le traitement de la douleur. Informez votre médecin de l'utilisation de ce stimulateur.



Pour la stimulation musculaire ESM (électro-stimulation musculaire) et ESF (électro-stimulation fonctionnelle), il est conseillé d'augmenter l'intensité de la stimulation petit à petit, de manière à sentir si et quand la stimulation devient adéquate. Il faut tenir compte que pour entraîner un grand nombre de fibres, il faut avoir une intensité en sortie suffisamment élevée. Pour stimuler les nerfs périphériques en ENS (électro-stimulation des nerfs périphériques) et TENS (électro-stimulation transdermique), une intensité modérée est au contraire nécessaire pour ressentir un "agréable picotement", en évitant de stimuler les muscles présents au-dessous de la région traitée. Suivez les indications concernant la position du corps pendant la séance de stimulation.



L'intensité de courant doit être inférieure au seuil de la douleur.

4.2 Le choix du programme

Les catégories d'entraînement de Perfex sont divisées en groupes de programmes (sport, wellness, vasculaire, réhabilitation, douleur). Ces groupes de programmes sont gérés suivant une échelle progressive et peuvent être utilisés comme un véritable système de traitement. Chaque type de programme (le groupe Force, par exemple) comporte plusieurs niveaux d'intensité pour les différentes régions d'application (jusqu'à 6 régions différentes) sélectionnables par l'utilisateur. Chaque programme peut être fractionné en plusieurs séquences de travail (jusqu'à 6). Chaque séquence se caractérise par des fréquences de contraction précises (de 1 à 150 Hertz correspondant à la quantité d'impulsions par seconde), des puissances d'impulsions appelées chronaxies correspondant à la sensibilité du muscle ou des terminaisons nerveuses (de 30 à 450 microsecondes), des temps de contraction exprimés en secondes, une fréquence de relaxation active (de 1 à 10 Hertz), une chronaxie de phase de relaxation et une durée de relaxation active.

Pour suivre un traitement sûr et efficace, il faut le planifier avec précision, positionner correctement les électrodes et choisir le programme le plus approprié. Pour choisir le programme de stimulation le plus adapté à vos besoins, il est nécessaire de prendre en considération le sport pratiqué ou le problème précis à résoudre. Des suggestions permettant de définir un programme, un niveau de travail et d'intensité, un nombre de séances et une planification de l'entraînement sont disponibles à l'adresse www.actionfit.it. Cependant, nous vous suggérons de consulter un spécialiste (médecin, diplômé I.S.E.P., physiothérapeute, esthéticien diplômé). Le présent manuel ne peut en aucun cas substituer la consultation d'un professionnel.

4.3 Groupe Sport

Les programmes sportifs sont orientés sur les performances et étudiés pour les sportifs professionnels et amateurs. L'amélioration des qualités sportives, en particulier la préparation musculaire, est devenue une nécessité. Le travail complémentaire d'électrostimulation est une technique largement utilisée par la majorité des sportifs. Perfex est doté de programmes spécifiques qui peuvent augmenter la force, développer la force explosive et pliométrique, améliorer la résistance à l'effort, optimiser la préparation musculaire pour une compétition, accélérer la récupération après une compétition, réduire les tensions musculaires, améliorer la capacité capillaire et oxygéner les muscles.

Ces traitements doivent être effectués sur des personnes saines ne souffrant d'aucune pathologie. Les programmes d'électrostimulation ne doivent être exécutés qu'en isométrie, c.-à-d. en bloquant les membres stimulés à des angles supérieurs à 90° et inférieurs à 180°.

Force

Avantages: développer et atteindre le seuil de force (force maximale de contraction).

Utilisation: ce type de programme, utile pour tous les sportifs, est particulièrement indiqué pour les activités qui demandent un effort bref mais de grande intensité.

Position des électrodes et du corps: selon le muscle à stimuler, voir les photos n° 1-22.

Programmes de travail: dans le but d'améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en six chronaxies distinctes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir vingt applications différentes, chacune s'appliquant sur quatre niveaux différents, pour garantir une planification structurée avec une augmentation graduelle des charges de travail dans le temps.

Intensité de stimulation: il est conseillé d'augmenter progressivement l'intensité à partir de la seconde séance jusqu'à atteindre l'intensité maximale supportable qui doit cependant rester inférieure au seuil de douleur.

Force explosive

Avantages: ce programme permet de développer la vitesse à laquelle le seuil de force est atteint.

Utilisation: ce type de programme est particulièrement indiqué pour améliorer les performances dans les activités sportives où le seuil de force maximale est rejoint en un temps d'exécution extrêmement bref, comme le sprint, les lancers et les sauts.

Position des électrodes et du corps: selon le muscle à stimuler, voir les photos n° 1-22.

Programmes de travail: dans le but d'améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en six chronaxies distinctes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir vingt applications différentes, chacune s'appliquant sur quatre niveaux différents, pour garantir une

planification structurée avec une augmentation graduelle des charges de travail dans le temps. Pour garantir une approche correcte et un rendement maximal des programmes de force explosive, nous conseillons d'effectuer auparavant au moins un cycle de séances avec le programme de Force.

Intensité de stimulation: nous conseillons d'augmenter progressivement l'intensité à partir de la seconde séance jusqu'à atteindre l'intensité maximale supportable qui doit cependant rester inférieure au seuil de douleur.

Résistance

Avantages: ce programme stimule les fibres musculaires intermédiaires impliquées dans les efforts intenses et prolongés.

Utilisation: ce type de programme permet d'améliorer les performances dans les activités sportives qui nécessitent un effort intense prolongé dans le temps et qui contraignent le muscle à la limite du stress, comme les 400 et 800 m en athlétisme, les 100 m en natation et la vitesse sur piste en cyclisme. Il peut se révéler également utile pour des sports comme le cyclisme sur route où peuvent se présenter, dans une même course, des situations où des pics de résistance sont requis (les "sprints" pendant la course).

Position des électrodes et du corps: en fonction du muscle à stimuler, voir les photos n° 1-22.

Programmes de travail: dans le but d'améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en six chronaxies distinctes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir vingt applications différentes, chacune s'appliquant sur quatre niveaux différents, pour garantir une planification structurée avec une augmentation graduelle des charges de travail dans le temps.

Intensité: nous conseillons d'augmenter progressivement l'intensité à partir de la seconde séance jusqu'à atteindre l'intensité maximale supportable qui doit cependant rester inférieure au seuil de douleur.

Hypertrophie (seulement pour le mod. 4 canaux)

Avantages: ce programme permet d'augmenter la force et l'hypertrophie musculaire, en stimulant les muscles à de hautes fréquences et avec des temps de contraction très longs.

Utilisation: ce programme est indiqué pour les sportifs qui ont un bon niveau de préparation, un régime alimentaire équilibré et un apport en protéines adapté, et qui sont habitués à la stimulation par générateur de courant constant.

Position des électrodes et du corps: en fonction du muscle à stimuler, voir les photos n° 1-22.

Programmes de travail: dans le but d'améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en six chronaxies distinctes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir vingt applications différentes, chacune s'appliquant sur quatre niveaux différents, pour garantir une planification structurée avec une augmentation graduelle des charges de travail dans le temps.

Intensité: nous conseillons d'augmenter progressivement l'intensité à partir de la seconde séance jusqu'à atteindre l'intensité maximale supportable qui doit cependant rester inférieure au seuil de douleur.

Endurance

Avantages: ce programme est destiné à la stimulation des fibres lentes impliquées dans les efforts prolongés, avec un travail d'intensité moyenne.

Utilisation: ce programme est utilisé pour améliorer la résistance de base, et permet une augmentation de la moyenne de l'intensité d'un effort prolongé dans les sports d'endurance (demi-fond et marathon en athlétisme, ski de fond, cyclisme).

Position des électrodes et du corps: en fonction du muscle à stimuler, voir les photos n° 1-22.

Programmes de travail: dans le but d'améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en six chronaxies distinctes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir vingt applications différentes, chacune s'appliquant sur quatre niveaux différents pour garantir une planification structurée avec une augmentation graduelle des charges de travail dans le temps.

Intensité: nous conseillons d'augmenter progressivement l'intensité à partir de la seconde séance jusqu'à atteindre l'intensité maximale supportable qui doit cependant rester inférieure au seuil de douleur.

Récupération Active

Avantages: ce programme permet une meilleure "relaxation" et une récupération musculaire en éliminant la sensation de "courbature" du muscle stressé, en réduisant le risque de contracture et en restaurant la capacité de performance après un travail musculaire intense.

Utilisation: après une compétition et en général après une séance d'entraînement intense, une phase de récupération active est nécessaire. Celle-ci n'aura pas pour objectif d'améliorer une performance musculaire particulière, mais aidera grandement la récupération du muscle fatigué.

Position des électrodes et du corps: en fonction du muscle à stimuler, voir les photos n° 1-25.

Programmes de travail: dans le but d'améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en six chronaxies distinctes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir vingt applications différentes, chacune s'appliquant sur quatre niveaux différents, pour garantir une planification structurée avec une augmentation graduelle des charges de travail dans le temps.

Intensité: utiliser des intensités progressives afin d'obtenir de fortes secousses musculaires. L'intensité doit toujours être inférieure au seuil de douleur.

Décontractant

Avantages: ce programme réduit les tensions musculaires et produit un effet décontractant et relaxant. Il est un complément excellent des traitements de physiothérapie qui améliore la réaction physiologique permettant de réduire les temps de récupération en cas d'accident.

Utilisation: dans tous les cas où un effort excessif ou une mauvaise exécution d'un geste athlétique provoque chez le sportif des phénomènes de contractures des grands groupes musculaires, des torticolis et des lombalgies.

Position des électrodes et du corps: la petite électrode, à connexion rouge, sur le point musculaire douloureux, et la grande à connexion noire sur l'extrémité du même muscle. Exemple: photo n° 20.

Programmes de travail: dans le but d'améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en six chronaxies distinctes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir vingt applications différentes.

Intensité: utiliser des intensités progressives afin d'obtenir de fortes secousses musculaires. L'intensité doit toujours être inférieure au seuil de douleur.

4.4 Groupe Wellness

Les programmes de wellness ou de bien-être sont étudiés pour toutes les personnes saines en bonnes conditions physiques. Maintenir son corps en parfaite condition physique est devenu une exigence pour la plupart des gens. Le travail complémentaire d'électrostimulation est une technique largement utilisée par les centres principaux de culture physique et de fitness et par les instituts de beauté. Perfex est doté de programmes complémentaires spécifiques offrant les bénéfices suivants: augmentation du tonus musculaire, raffermissement des tissus, amélioration de la résistance à la fatigue, effet drainant, complément de la stimulation des adipoités locales, amélioration de la circulation superficielle, effet massant, restauration de la microcirculation superficielle, amélioration de la capacité capillaire et oxygénation des muscles, réduction des tensions musculaires.

Ces traitements doivent être effectués sur des personnes saines. Les programmes d'électrostimulation musculaire doivent être appliqués exclusivement en isométrie, c.-à-d. en bloquant les membres stimulés à des angles supérieurs à 90° et inférieurs à 180°.

Fitness

Avantages: amélioration des performances musculaires, avec une activité isométrique variable (angles de travail différents, parfois en bloquant le membre).

Application: le fitness (culture physique) est un type d'activité physique et motrice à impact mineur par rapport à une activité sportive. Le programme fitness de Perfex est destiné à maintenir correctement le système musculaire, et non à atteindre des résultats dans le domaine d'une discipline sportive.

Position des électrodes et du corps: en fonction du muscle à stimuler, voir les photos n° 1-22.

Programmes de travail: dans le but d'améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en six chronaxies distinctes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir vingt applications différentes, chacune s'appliquant sur deux niveaux différents. Il semble utile de suivre des cycles de traitement comportant au moins sept séances hebdomadaires, pendant au moins un mois. En outre, le volume de travail proposé devrait être croissant à partir du second traitement.

Intensité: il est conseillé d'augmenter progressivement l'intensité à partir de la seconde séance jusqu'à atteindre l'intensité maximale supportable qui doit cependant rester inférieure au seuil de douleur.

Raffermissement

Avantages: pour affermir la musculature flasque et raviver les tissus en stimulant les fibres musculaires lentes les plus sollicitées.

Application: lorsque l'on est soumis, pour quelque motif que ce soit, à une période d'inactivité physique ou encore en raison du vieillissement biologique typique du troisième âge, le muscle et les tissus superficiels perdent progressivement leur volume, leur tonus et leur force.

Position des électrodes et du corps: en fonction du muscle à stimuler, voir les photos n° 1-22.

Programmes de travail: dans le but d'améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en six chronaxies distinctes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir vingt applications différentes, sur deux niveaux chacune. Il semble utile de suivre des cycles mensuels de traitement comportant au moins sept séances hebdomadaires. En outre, le volume de travail proposé devrait être croissant à partir du troisième traitement.

Intensité: il est conseillé d'augmenter progressivement l'intensité à partir de la seconde séance jusqu'à atteindre l'intensité maximale supportable qui doit cependant rester inférieure au seuil de douleur.

Tonus

Avantages: ce programme permet de récupérer le tonus musculaire perdu en stimulant les fibres lentes impliquées dans les efforts prolongés.

Application: dans tous les cas où un style de vie caractérisé par une inactivité physique ou bien le processus naturel de vieillissement biologique des tissus provoque une perte progressive de tonus musculaire.

Position des électrodes et du corps: en fonction du muscle à stimuler, voir les photos n° 1-22.

Programmes de travail: dans le but d'améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en six chronaxies distinctes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir vingt applications différentes, sur quatre niveaux chacune, pour garantir une planification structurée avec une augmentation progressive des charges de travail dans le temps.

Intensité: utiliser les intensités maximales supportables et croissantes pendant les séances. L'intensité doit toujours être inférieure au seuil de douleur.

Lipostress

Avantages: ce programme intervient sur le tonus musculaire pour corriger un éventuel "ramollissement" des tissus, pour améliorer la circulation sanguine superficielle, pour drainer les liquides, pour effectuer une stimulation locale du métabolisme, pour restaurer la microcirculation superficielle, pour une action décontracturante et endorphinique, pour une action relaxante et anti-stress et enfin pour la sollicitation de l'adiposité locale.

Application: complément de l'action contre les problèmes esthétiques de paniculopathie oedémato-fibro-sclérotique (PEFS, communément appelée "cellulite") et de l'adiposité locale (AL). Les indications cliniques suggèrent d'associer la stimulation à une activité physique et à un régime alimentaire hypocalorique.

Position des électrodes et du corps: en fonction de la région à stimuler, voir les photos n° 1-22. Applications supplémentaires, voir les photos n° 26, 27, 28, 29, 30.

Programmes de travail: pour un meilleur confort et une plus grande efficacité, nous avons divisé le programme en trois niveaux (deux pour le mod. 2 canaux) subdivisés en trois séquences progressives distinctes.

Intensité: utiliser des intensités maximales supportables et croissantes, toujours inférieures au seuil de douleur.

Anti-stress

Avantages: ce programme permet de diminuer les tensions musculaires.

Application: après une intense journée de travail ou un effort physique prolongé, et dans tous les cas où les personnes rencontrent des phénomènes de spasmes ou de tension musculaire.

Position des électrodes et du corps: en fonction de la région à stimuler, voir les photos n° 1-25.

Programmes de travail: pour améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en deux séquences. Ce programme offre une gamme d'utilisation pratiquement illimitée pour les principales régions musculaires.

Intensité: utiliser des intensités progressives afin d'obtenir de fortes secousses musculaires. L'intensité doit toujours être inférieure au seuil de douleur. Au cours de l'utilisation de la séquence TENS, un agréable picotement est ressenti.

4.5 Groupe vasculaire

Les programmes vasculaires, dont l'appellation est impropre, sont étudiés pour toutes les personnes (surtout les femmes) qui souffrent de problèmes circulatoires touchant principalement les membres inférieurs: cuisses, jambes, pieds et chevilles. En l'absence de pathologies précises, ces problèmes se résument pour l'essentiel à une rétention sanguine veineuse et/ou lymphatique. Les symptômes typiques sont des gonflements et la sensation de jambes lourdes, des crampes, des dilatations visibles des veines superficielles, une fatigue et des douleurs aux membres inférieurs, une présence d'œdèmes et de capillaires dilatés.

Perfex offre des programmes spécifiques complémentaires à l'augmentation de l'oxygénation des muscles et des tissus, au développement de l'effet drainant, à l'amélioration de la circulation superficielle, à l'effet massant, à la restauration de la microcirculation superficielle, à l'amélioration de la capacité capillaire, à la réduction des tensions musculaires.

Ces traitements doivent être effectués en présence d'un physiothérapeute, d'un kinésithérapeute ou d'un médecin. **La consultation médicale est conseillée avant l'application de l'électrostimulation.**

Traitement crampes

Avantages: complément à l'amélioration de la circulation sanguine superficielle permettant de prévenir l'apparition de crampes.

Application: chaque fois que la fatigue ou la désuétude d'entraînement crée un terrain favorable à l'apparition de crampes dans la région musculaire des membres inférieurs, en particulier dans les mollets.

Position des électrodes et du corps: en fonction du muscle à stimuler, voir les photos n° 22-25.

Programmes de travail: pour améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en différentes typologies dédiées à deux groupes musculaires différents (cuisse, jambe) pour offrir ainsi six applications différentes, et garantir une planification structurée et une augmentation progressive des charges de travail dans le temps.

Intensité: utiliser des intensités progressives pour obtenir de fortes secousses musculaires. L'intensité doit toujours être inférieure au seuil de douleur.

Capillarisation

Avantages: ce programme augmente l'appel de sang au muscle traité et permet de développer une capillarisation plus importante.

Application: complément de l'amélioration des activités aérobiques, des programmes d'esthétique, et de préparation aux compétitions.

Position des électrodes et du corps: en fonction de la région à stimuler, voir les photos n° 1-25.

Programmes de travail: dans le but d'améliorer le confort et l'efficacité, le programme est divisé en six chronaxies distinctes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir vingt applications différentes pour garantir une planification structurée avec une augmentation graduelle des charges de travail dans le temps.

Intensité de stimulation: utiliser les intensités maximales supportables et croissantes pendant les séances. L'intensité doit toujours être inférieure au seuil de douleur.

Lymphodrainage (seulement pour le mod. 4 canaux)

Avantages: permet de développer l'effet drainant et d'améliorer la circulation superficielle.

Application: complément permettant de lutter contre le phénomène de pieds, chevilles et jambes enflés à l'aide d'un massage léger qui favorise la circulation lymphatique. Ce programme est idéal en complément d'un LFM et d'une pressothérapie.

Position des électrodes et du corps: en fonction de la région à stimuler, voir les photos n° 1-22. Pour d'autres applications, voir les photos n° 26, 27, 28, 29, 30. Une position détendue du corps, avec les jambes légèrement fléchies et les pieds surélevés par rapport au bassin, est préférable.

Intensité: utiliser l'intensité maximale jusqu'à ressentir un léger picotement.

Massage relaxant

Avantages: ce programme accélère la récupération physique et développe une action décontractante qui peut dans certains cas diminuer les tensions musculaires.

Application: après une activité physique ou un effort prolongé, lorsque l'on désire éviter le risque de spasmes ou de tensions musculaires.

Position des électrodes et du corps: en fonction de la région à stimuler, voir les photos n° 1-25.

Programmes de travail: pour un confort et une efficacité optimaux, ce programme est divisé en 6 chronaxies différentes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir dix-neuf applications différentes.

Intensité: utiliser les intensités maximales supportables et croissantes pendant les séances. L'intensité doit toujours être inférieure au seuil de douleur.

Lourdeur jambes - lourdeur cuisses

Avantages: ce programme procure un massage profond qui favorise la circulation lymphatique, en travaillant à basse fréquence, et permet de stimuler le muscle en profondeur afin de produire un effet de "pompage" sur le système lymphatique (et le système sanguin).

Application: complément au développement de l'effet drainant, pour lutter contre le phénomène de "jambes lourdes".

Position des électrodes et du corps: en fonction de la région à stimuler, voir les photos n° 23-25.

Programmes de travail: pour un confort et une efficacité optimaux, ce programme est divisé en deux chronaxies qui correspondent à deux groupes musculaires différents (cuisse, jambe), ce qui permet d'obtenir cinq applications différentes.

Intensité: utiliser les intensités maximales supportables et croissantes pendant les séances. L'intensité doit toujours être inférieure au seuil de douleur.

4.6 Groupe Réhabilitation

Les programmes de rééducation sont étudiés pour toutes les personnes qui nécessitent une récupération musculaire après un accident, une intervention chirurgicale ou encore en raison d'une pathologie musculaire. Le travail complémentaire d'électrostimulation est une technique largement utilisée par les principaux centres médicaux et de thérapie physique (physiothérapie, kinésithérapie, ostéopathie et rééducation en général). Perfex offre des programmes spécifiques complémentaires pour la récupération du tonus musculaire, pour se remettre et soigner une amyotrophie, pour renforcer les muscles rééduqués, pour activer l'effet endorphinique, pour traiter les incontinences par impériosité, à l'effort, et mixtes.

Ces traitements doivent être effectués en présence d'un physiothérapeute ou d'un médecin. **Une consultation médicale est conseillée avant l'application de l'électrostimulation.**

Amyotrophie - FES

Avantages: récupération et prévention de l'amyotrophie par la reconstitution du volume et de la force.

Application: le muscle soumis à une immobilisation due à un traumatisme ou à une opération perd progressivement sa force et son volume. Ce même phénomène est constaté dans les cas de faible mobilité et de diminution de la masse musculaire, typiques du troisième et quatrième âge.

Position des électrodes et du corps: en fonction du muscle à stimuler, voir les photos n° 1-22.

Programmes de travail: pour un confort et une efficacité optimum, ce programme est divisé en six chronaxies différentes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe) subdivisés en deux niveaux.

Intensité: utiliser les intensités maximales supportables, de façon croissante au cours des séances. L'intensité doit toujours être inférieure au seuil de douleur.

Fortification musculaire - FES

Avantages: une fois la période de traitement d'amyotrophie terminée, un travail de renforcement précis est nécessaire pour retrouver totalement la force et le tonus musculaire.

Application: le travail de renforcement musculaire est utile en complément des programmes de bien-être, des programmes de remise en forme et des programmes anti-vieillesse.

Position des électrodes et du corps: en fonction du muscle à stimuler, voir les photos n° 1-22.

Programmes de travail: pour un confort et une efficacité optimum, ce programme est divisé en six chronaxies différentes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe) chacune divisée en deux niveaux différents.

Intensité: utiliser les intensités maximales supportables, de façon croissante pendant les séances. L'intensité doit toujours être inférieure au seuil de douleur.

Endorphinique – Soulagement de la fatigue

Avantages: ce programme permet une meilleure relaxation musculaire, en favorisant l'élimination des métabolites et donc des courbatures, et prévient les risques de contractures. A l'effet de soulagement de la fatigue s'ajoute une action anti-douleur grâce à la libération d'endorphines.

Application: après une séance d'électrostimulation musculaire et, en général, après une séance d'entraînement, une phase de soulagement de la fatigue est nécessaire pour améliorer la phase de récupération naturelle. En cas de douleur musculaire, il est utile pour élever le seuil de douleur.

Position des électrodes et du corps: en fonction du muscle à stimuler, voir les photos n° 1-25. Contre la douleur, les petites électrodes à connexion rouge doivent être placées sur le point douloureux du muscle tandis que les grandes à connexion noire à l'extrémité du même muscle. Exemple: photo n° 17.

Programmes de travail: pour un confort et une efficacité optimum, ce programme est divisé en six chronaxies différentes qui correspondent à six régions musculaires différentes (avant-bras, bras, tronc, fessiers, cuisse, jambe).

Intensité: augmenter l'intensité jusqu'à produire de fortes secousses musculaires.

Electro-acuponcture EAP2

Avantages: cette stimulation agit sur quelques fibres nerveuses pour déclencher la production de sérotonine, dynorphine et encéphaline qui ont un effet antalgique bienfaisant. Les techniques d'électro-acuponcture ont été accueillies par la médecine du sport et, en général, pour les traitements antalgiques car elles remplacent avantageusement le traitement à aiguilles plus lourd.

Application: pour toutes les indications d'acuponcture, pour les traitements antalgiques et de médecine chinoise.

Position des électrodes et du corps: méridiens de la médecine chinoise, points d'acuponcture.

Programmes de travail: consulter un médecin.

Intensité: basse, un léger picotement doit être ressenti.

Incontinence à l'effort

Avantages: stimule les fibres intermédiaires pour développer la force du sphincter de la vessie et la force du sphincter rectal.

Application: utile pour les pathologies d'incontinence à l'effort (stress incontinence). Ce programme est particulièrement indiqué pour la rééducation post-partum, étant donnée la perte de force et de contrôle de la musculature pelvienne.

Position des électrodes: électrodes externes périnéale rouge-positive, sacrale noire-négative ou bien utiliser la sonde endo-rectale ou endo-vaginale fournie par le fabricant.

Programmes de travail: selon le protocole, sous contrôle médical, diagnostique et thérapeutique.

Intensité: utiliser l'intensité maximale supportable, inférieure au seuil de douleur. Des intensités supérieures à 40 mA sont fortement déconseillées.

Incontinence d'impériosité

Avantages: améliore la contraction musculaire du plancher pelvien afin d'inhiber l'hyperactivité vésicale, par stimulation des terminaisons nerveuses sensibles de la région périnéale. Le stimulus électrique à basse fréquence provoquera une meilleure réponse du réflexe inhibiteur.

Application: utile pour les pathologies d'incontinence d'impériosité.

Position des électrodes: électrodes externes périnéale rouge-positive, sacrale noire-négative ou bien utiliser la sonde endo-rectale ou endo-vaginale fournie par le fabricant.

Programmes de travail: selon le protocole, sous contrôle médical, diagnostique et thérapeutique.

Intensité: utiliser l'intensité maximale supportable, inférieure au seuil de douleur. Des intensités supérieures à 40 mA sont fortement déconseillées.

Incontinence mixte

Avantages: ce programme agit en même temps sur l'incontinence à l'effort et l'incontinence à instabilité vésicale et/ou du sphincter.

Application: ce programme mixte est adapté au traitement des incontinenances urinaires et rectales.

Position des électrodes : électrodes externes périnéale rouge-positive, sacrale noire-négative ou bien utiliser la sonde endo-rectale ou endo-vaginale fournie par le fabricant.

Programmes de travail : selon le protocole, sous contrôle médical, diagnostique et thérapeutique.

Intensité: utiliser l'intensité maximale supportable, inférieure au seuil de douleur. Des intensités supérieures à 40 mA sont fortement déconseillées.

4.7 Groupe douleur

Les programmes antalgiques sont conçus pour les personnes nécessitant un traitement palliatif contre les douleurs aiguës et chroniques. Le travail complémentaire d'électrostimulation dans la thérapie de la douleur est une technique largement utilisée par les principaux centres de médecine et de thérapie physique (physiothérapie, kinésithérapie, ostéopathie et rééducation en général). Perfex comporte des programmes spécifiques destinés à offrir une action antalgique en fonction du type de douleur. Un physiothérapeute ou un médecin pourra indiquer le programme le plus adapté. Il est conseillé de consulter un médecin pour avoir un diagnostic complet et une planification thérapeutique de la douleur avant d'appliquer un traitement d'électrostimulation. Si la douleur persiste, consultez votre médecin traitant.

TENS (seulement pour mod. Perfex 2 c med)

Avantages: les fibres nerveuses sont stimulées de façon différente au niveau de la surface cutanée douloureuse. Cette stimulation peut bloquer la transmission de la douleur au niveau de la moelle épinière en limitant le retour des stimuli douloureux au système nerveux central et en produisant une libération d'endorphines pour élever en même temps le seuil de douleur. En considération de la sensibilité différente des patients, trois types de TENS sont proposés.

Application: application antalgique.

Position des électrodes et du corps : Appliquer sur la zone douloureuse les électrodes positives à connexion rouge, et les électrodes négatives à connexion noire à l'extrémité, comme indiqué dans les exemples n° 5, 8, 9, 10, 11, 24, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36.

Programmes de travail: suivant les indications médicales.

Intensité: utiliser l'intensité maximale supportable, toujours inférieure au seuil de douleur, sans jamais produire de stimulation musculaire. Les muscles sont complètement détendus.

TENS Intelligent

Avantages: les fibres nerveuses sont stimulées de façon différente au niveau de la surface cutanée douloureuse. Cette stimulation peut bloquer la transmission de la douleur au niveau de la moelle épinière en limitant le retour des stimuli douloureux au système nerveux central et en produisant une libération d'endorphines pour élever en même temps le seuil de douleur. Pour lutter contre le phénomène d'accoutumance (adaptation naturelle des récepteurs) le système de TENS intelligent effectue des modulations de fréquence continues et automatiques.

Application: TENS innovateur pour application antalgique.

Position des électrodes et du corps : ne jamais utiliser les canaux n°1 et 2; les canaux de TENS sont les canaux n° 3 et 4. Appliquer sur la zone douloureuse les électrodes positives à connexion rouge, et les électrodes négatives à connexion noire à l'extrémité, comme indiqué dans les exemples n° 5, 8, 9, 10, 11, 24, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36.

Programmes de travail: suivant les indications médicales.

Intensité: n'utiliser que les sorties n° 1 et 2, à l'intensité maximale supportable, toujours inférieure au seuil de douleur, sans jamais produire de stimulation musculaire. Les muscles sont complètement détendus.

TENS Intelligent + Endorphinique

Avantages: le traitement d'activité antalgique associé simultanément à l'activité endorphinique (sur des muscles différents) constitue un traitement sélectif des douleurs chroniques.

Application: pour les douleurs chroniques, quand un traitement palliatif de la douleur par TENS modulé associé à une activité endorphinique de stimulation musculaire est nécessaire pour élever le seuil de douleur.

Position des électrodes et du corps: utiliser les canaux n° 1 et 2 pour l'Endorphinique et les n° 3 et 4 pour le TENS. Appliquer sur la zone douloureuse les électrodes positives à connexion rouge et les électrodes négatives à connexion noire à l'extrémité, comme indiqué dans les exemples n° 5, 8, 9, 10, 11, 24, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36.

Programmes de travail: cycle mensuel avec traitements quotidiens.

Intensité: augmenter l'intensité jusqu'à obtenir de fortes secousses musculaires pour la stimulation musculaire endorphinique (sorties n° 1 et 2). Pour le TENS, utiliser les sorties n° 3 et 4 à l'intensité maximale supportable, toujours inférieure au seuil de douleur, sans jamais produire de stimulation musculaire. Les muscles sont complètement détendus.

Cervicalgies (seulement pour le mod. 4 canaux)

Avantages: interruption de la transmission de la douleur au système nerveux central. Ce programme a un effet antalgique ciblé sur la zone cervicale, et stimule la libération d'endorphines en améliorant la microcirculation superficielle.

Application: traitement complémentaire contre les douleurs localisées dans la région cervicale, occipitale et dans la myalgie du trapèze.

Position des électrodes et du corps: les électrodes positives à connexion rouge doivent être placées sur le point douloureux et les électrodes négatives à connexion noire à l'extrémité, comme indiqué dans les exemples n° 8, 31, 32.

Programmes de travail: cycle mensuel avec traitements quotidiens.

Intensité: utiliser l'intensité maximale supportable, toujours inférieure au seuil de douleur, sans jamais produire de stimulation musculaire. Ce programme doit être effectué avec les muscles complètement détendus au cours du traitement.

Dorsalgies

Avantages: interruption de la transmission de la douleur au système nerveux central. Ce programme a un effet antalgique ciblé sur la région spécifique et stimule la libération d'endorphines en améliorant la microcirculation superficielle.

Application: complément contre les douleurs locales de la région dorsale et de la région parascapulaire.

Position des électrodes et du corps: les électrodes positives à connexion rouge doivent être placées sur le point douloureux et les électrodes négatives à connexion noire à l'extrémité, comme indiqué dans les exemples n° 9, 10, 33.

Programmes de travail: cycle mensuel avec traitements quotidiens.

Intensité: utiliser l'intensité maximale supportable, toujours inférieure au seuil de douleur, sans jamais produire de stimulation musculaire. Ce programme doit être effectué avec les muscles complètement détendus au cours du traitement.

Lombalgies

Avantages: interruption de la transmission de la douleur au système nerveux central. Ce programme a un effet antalgique ciblé sur la région spécifique et stimule la libération d'endorphines en améliorant la microcirculation superficielle.

Application: complément contre les douleurs locales de la région lombaire et sacro-iliaque, et contre les myalgies des paravertébraux.

Position des électrodes et du corps: les électrodes positives à connexion rouge doivent être placées sur le point douloureux et les électrodes négatives à connexion noire à l'extrémité, comme indiqué dans les exemples n° 10, 11, 33.

Programmes de travail: cycle mensuel avec traitements quotidiens.

Intensité: utiliser l'intensité maximale supportable, toujours inférieure au seuil de douleur, sans jamais produire de stimulation musculaire. Ce programme doit être effectué avec les muscles complètement détendus au cours du traitement.

Lombo-sciatalgies (seulement pour le mod. 4 canaux)

Avantages: interruption de la transmission de la douleur au système nerveux central. Ce programme a un effet antalgique ciblé sur la région spécifique et stimule la libération d'endorphines en améliorant la microcirculation superficielle.

Application: complément contre les douleurs locales de la région lombaire et postérieurement le long du membre concerné.

Position des électrodes et du corps: les électrodes positives à connexion rouge doivent être placées sur le point douloureux et les électrodes négatives à connexion noire à l'extrémité, comme indiqué dans l'exemple n° 34.

Programmes de travail: cycle mensuel avec traitements quotidiens.

Intensité: utiliser l'intensité maximale supportable, toujours inférieure au seuil de douleur, sans jamais produire de stimulation musculaire. Ce programme doit être effectué avec les muscles complètement détendus au cours du traitement.

Douleurs de l'épaule (seulement pour le mod. 4 canaux)

Avantages: interruption de la transmission de la douleur au système nerveux central. Ce programme a un effet antalgique ciblé sur la région spécifique et stimule la libération d'endorphines en améliorant la microcirculation superficielle.

Application: complément contre les douleurs localisées de l'épaule.

Position des électrodes et du corps: les électrodes positives à connexion rouge doivent être placées sur le point douloureux et les électrodes négatives à connexion noire à l'extrémité, comme indiqué dans les exemples n° 5, 6, 31.

Programmes de travail: cycle mensuel avec traitements quotidiens.

Intensité: utiliser l'intensité maximale supportable, toujours inférieure au seuil de douleur, sans jamais produire de stimulation musculaire. Ce programme doit être effectué avec les muscles complètement détendus au cours du traitement.

Douleurs du coude (Epicondylite) (seulement pour le mod. 4 canaux)

Avantages: interruption de la transmission de la douleur au système nerveux central. Ce programme a un effet antalgique ciblé sur la région spécifique et stimule la libération d'endorphines en améliorant la microcirculation superficielle.

Application: complément contre les douleurs localisées du coude.

Position des électrodes et du corps: les électrodes positives à connexion rouge doivent être placées sur le point douloureux et les électrodes négatives à connexion noire sur l'extrémité.

Programmes de travail: cycle mensuel avec traitements quotidiens.

Intensité: utiliser l'intensité maximale supportable, toujours inférieure au seuil de douleur, sans jamais produire de stimulation musculaire. Ce programme doit être effectué avec les muscles complètement détendus au cours du traitement.

Douleurs du genou (seulement pour le mod. 4 canaux)

Avantages: interruption de la transmission de la douleur au système nerveux central. Ce programme a un effet antalgique ciblé sur la région spécifique et stimule la libération d'endorphines en améliorant la microcirculation superficielle.

Application: complément contre les douleurs localisées du genou.

Position des électrodes et du corps: les électrodes positives à connexion rouge doivent être placées sur le point douloureux et les électrodes négatives à connexion noire à l'extrémité, comme indiqué dans les exemples n° 35, 36.

Programmes de travail: cycle mensuel avec traitements quotidiens.

Intensité: utiliser l'intensité maximale supportable, toujours inférieure au seuil de douleur, sans jamais produire de stimulation musculaire. Ce programme doit être effectué avec les muscles complètement détendus au cours du traitement.

Arthralgie (seulement pour le mod. 4 canaux)

Avantages: interruption de la transmission de la douleur au système nerveux central. Ce programme a un effet antalgique ciblé et stimule la libération d'endorphines en améliorant la microcirculation superficielle.

Application: complément contre les douleurs des articulations.

Position des électrodes et du corps: appliquer sur la zone douloureuse les électrodes positives à connexion rouge, et les électrodes négatives à connexion noire à l'extrémité, comme indiqué dans les exemples n° 35, 36.

Programmes de travail: cycle mensuel avec traitements quotidiens.

Intensité: utiliser l'intensité maximale supportable, toujours inférieure au seuil de douleur, sans jamais produire de stimulation musculaire. Ce programme doit être effectué avec les muscles complètement détendus au cours du traitement.