



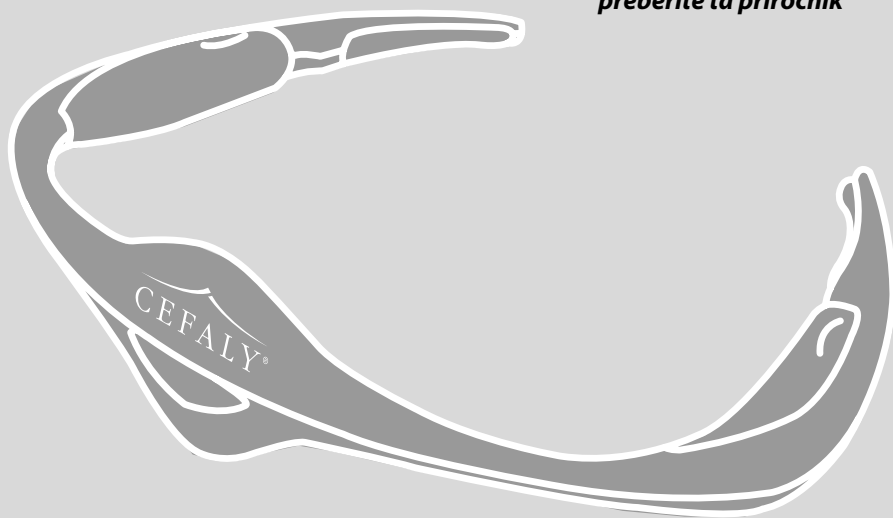
C E F A L Y[®]

www.cefaly.si

Copyright © 2007 STX-Med
4031 Sart-Tilman
Belgique

Navodila za uporabo naprave CEFALY®

*Pred prvo uporabo
naprave skrbno
preberite ta priročnik*



KAZALO

VARNOSTNI UKREPI, KONTRAINDIKACIJE IN STRANSKI UČINKI 6

1. Varnostni ukrepi	6
2. Kontraindikacije.....	6
3. Stranski učinki	6

INDIKACIJE 7

1. Dobro počutje (ugodje)	7
2. Stres.....	7
3. Glavoboli, migrene in bolečine obraza	7
<i>Tenzijski glavobol</i>	8
<i>Migrena</i>	9
<i>Glavobol v rojih</i>	10
<i>Frontalni sinuzitis</i>	11
<i>Trigeminalna nevralgija</i>	11
1) Idiopatska trigeminalna nevralgija	11
2) Simptomatična trigeminalna nevralgija	12

PRINCIP DELOVANJA 13

NAVODILA ZA UPORABO 15

1. Praktična uporaba.....	15
<i>Priprava terapije</i>	15
1. Čiščenje in razmastitev kože	15
2. Odstranitev elektrode	16

3. Nameščanje elektrode	16
4. Nameščanje naprave Cefaly®	17
Izbira in zagon programa	18
1. Program 1	18
2. Program 2	18
3. Program 3	18
Med terapijo	19
1. Vodenje terapije	19
2. Omejitev moči	19
3. Ponovni zagon terapije, preden se le-ta konča	19
4. Prekinitev terapije	20
5. Naključna prekinitev: neustrezna elektroda	20
Po terapiji	21
1. Odstranitev naprave	21
2. Odstranitev in shranitev elektrode	21
2. Občutki	22
Med terapijo	22
Po terapiji	22
3. Izbira programa, pogostosti in časovne razporeditve ter učinkovitost ..	23
Migrena in tenzijski glavoboli: obravnavanje napadov	23
Migrena in tenzijski glavoboli: preprečevanje	24
Glavoboli v rojih	24
Frontalni sinuzitis	24
Trigeminalna nevralgija	24
Protistresno delovanje in dobro počutje	24

GARANCIJA

25

TEHNIČNI VIDIKI

26

VARNOSTNI UKREPI, KONTRAIKACIJE IN STRANSKI UČINKI

1. VARNOSTNI UKREPI

1. Cefaly® je medicinska naprava. Primerna je za otroke od 8. leta starosti naprej, vendar jo je treba vedno uporabljati pod nadzorom odrasle osebe.

2. Med vožnjo se naprave Cefaly® ne sme uporabljati.

3. Trije odstotki prebivalstva so pretrirano občutljivi na elektriko. Ti posamezniki ne prenesejo občutka, ki ga povzroča Cefaly®, tako da se ne morejo učinkovito zdraviti s to napravo.

4. Če niste prepričani glede uporabe naprave Cefaly®, vprašajte za nasvet zdravnika ali farmacevta. Obrnete se lahko tudi na medicinski oddelek družbe STX-Med ali tudi na enega od pooblaščenih distributerjev.

5. Napravo Cefaly® se lahko namesti samo na čelo.

2. KONTRAIKACIJE

1. Nedavna poškodba možgan ali obraza.

2. Poškodbe kože na čelu, in to na mestu uporabe elektrode.

3. STRANSKI UČINKI

Cefaly® temelji na široki paleti fizioloških mehanizmov, ki so že bili znanstveno preizkušeni in preverjeni. Uporaba naprave je povsem varna in praktično ni nobenih stranskih učinkov. Edini pomemben stranski učinek je nagnjenje k zaspanosti. To pomeni, da se naprave Cefaly ne sme uporabljati med vožnjo ali med upravljanjem strojev.

Koža na čelu lahko ob koncu terapije pordeči na mestu, kjer je bila nameščena elektroda. To je zaradi stimulacije obtoka. Rdečica lahko po terapiji traja nekaj minut ali tudi dlje, odvisno od posameznika.

INDIKACIJE

1. DOBRO POČUTJE (UGODJE)

Cefaly® je medicinska naprava, namenjena za lajšanje težav pri glavobolih in stresu. Lahko jo uporablja vsakdo, brez omejitev, za globok občutek ugodja, ki ga naprava omogoča. Visoka stopnja sproščenosti mišic in bistveno povečano izločanje endorfinov povzročata stanje izredne sproščenosti in občutek izjemnega ugodja.

2. STRES

Naprava Cefaly® lahko bistveno zmanjša ali povsem prepreči stres in tesnobo, ki je pogosto povezana s stresom. Posebna antistresna metoda omogoča preprečitev stresa, ki bi se pojavil med dnevom, ali pa zagotovi takojšnje izboljšanje stresa, ki že obstaja.

3. GLAVOBOLI, MIGRENE IN BOLEČINE OBRAZA

Cefaly® je medicinska naprava, ki ne zagotavlja takojšnjih ali čudežnih rezultatov. Vendar pa omogoča, da večina posameznikov doživi bistveno izboljšanje kakovosti življenja ter začne jemati manj tablet ali jih sploh preneha jemati. Za doseg izboljšanja je potrebno potrpljenje, poleg tega je treba napravo pravilno uporabljati.

Naprava Cefaly® je namenjena za preprečevanje ali obravnavanje kroničnih ali ponavljajočih se glavobolov, npr. glavobolov, ki se redno pojavljajo. V primeru akutnega glavobola, ki se je pojavil nenadoma, se ne sme uporabljati naprave Cefaly®, pač pa je treba poiskati zdravniško pomoč. Poudarjamo, da je v primeru glavobola, ki se je pojavil pred kratkim ali je nenavaden, treba poiskati zdravniško pomoč.

Naprava Cefaly® je učinkovita, kadar se bolečina pojavlja na prednji polovici lobanje. Izkazalo pa se je, da ta naprava ni učinkovita, kadar se bolečina pojavlja na zadnjem delu lobanje ali na spodnjem delu obraza (pod očmi).

Glavoboli so med seboj zelo različni, razlogi zanje so številčni in obseg tega priročnika je premajhen, da bi obdelali vse različice glavobolov. Zato se bomo dosledno omejili na najbolj pogoste tipe glavobolov. To so: tenzijski glavobol, migrena, glavobol v raji, sinuzitis in trigeminalna nevralgija.

Tenzijski glavobol

Tenzijski glavobol je najpogostejši tip glavobola. Pojavlja se pri 30 % ljudi, sprožita ga stres in tesnoba. Prizadene dvakrat toliko žensk kot moških.

Glavna bolečina je ponavadi dvostranska (bilateralna), nepulzirajoča, opisana kot napetost ali pritisk, kot da bi imeli okoli glave privezan pretesen trak. Fizična dejavnost tega tipa glavobola ne poslabša, prav tako se ob tem glavobolu ne pojavljajo močnejše vida ali bruhanje.

Pogostost napadov bolečine se poveča ob pretirani ali neustrezni uporabi tablet proti bolečinam: v takem primeru se lahko taki glavoboli začnejo pojavljati skoraj vsak dan.

Naprava Cefaly® je torej lahko pri taki indikaciji zelo učinkovita, saj se ob uporabi te naprave lahko zmanjša jemanje zdravila, ki ima številne stranske učinke, ali se to zdravilo lahko zamenja z drugim ali pa ga sploh ni več treba jemati.

Program 1 je namenjen za obravnavanje napada bolečine. Uporablja se, kadar se je glavobol že pojavil, še najbolj takrat, ko se občuti prve znake naslednjega glavobola. Med napadom bolečine se lahko ta program zaporedoma nekajkrat ponovi.

Program 2 je namenjen za preprečevanje (profilakso). Vendar je lahko, kadar se neposredno pred tenzijskimi glavoboli pojavi akutno stanje stresa, kot preventiva učinkovit tudi program 3. Njegovo protistresno in sproščujoče delovanje ublaži glavni dejavnik, ki povzroča tenzijske glavobole.

Migrena

Migrena se pojavlja pri 12 % ljudi, prizadene pa trikrat toliko žensk kot moških. Bolečina je pogosto enostranska (unilateralna), ostra in pulzirajoča, fizični napor jo poslabša. Migreno velikokrat spremljata slabost in bruhanje z akutno občutljivostjo na hrup in svetlobo (fonofobija in fotofobija).

V večini primerov (9 od 10) je migrena preprosta, kar pomeni, da so simptomi omejeni na predhodno opisane. Pri enem od desetih primerov se pred začetkom migrene pojavi avra, tj. nevrološka motnja, npr. ščemenje v določnem delu telesa ali, pogosteje, slepa točka (skotom) v vidnem polju. Tako migreno imenujemo tudi oftalmična migrena.

Migrena se ponavadi pojavi kot napad ali občutek, ki traja različno dolgo (4 do 72 ur), trajanje je pri različnih osebah različno. Med temi napadi prizadeti ne doživlja nobenih simptomov. Pogostost in intenzivnost teh napadov se zelo razlikujeta od osebe do osebe, spreminjata se tudi v različnih življenjskih obdobjih ene osebe. Bolezen lahko povzroči kopičenje stresa in tesnobe ali poškodba, pogosteje pa je vzrok zanjo jemanje analgetikov in zdravlil proti migreni; migrena lahko začne postajati resna ovira za normalno življenje (invalidnost). Tako migreno imenujemo tudi "transformirana migrena": pogostost in trajanje napadov se povečujeta do točke, ko se bolečina lahko zelo verjetno pojavlja vsak dan.

Zato je naprava Cefaly® zlasti uporabna zaradi zmanjšanja ali odprave jemanja zdravil, s čimer se prepreči škodljiv razvoj do transformirane migrene, ki postane resna ovira za normalno življenje (invalidnost).

Program 1 je namenjen za obravnavanje napadov. Izbere se ga, kadar se je migrena že pojavila ali, če je to možno, ko se občuti prve znake migrene. Med napadom bolečine se lahko ta program zaporedoma nekajkrat ponovi.

Program 2 je namenjen za preprečevanje (profilakso). Ta program imenujemo tudi endorfinski, saj je njegov namen povečati izločanje endorfinov. Povečanje ravni endorfinov pomaga pri zmanjševanju najpomembnejših mehanizmov, odgovornih za nastanek migrene.

Glavobol v rojih

Glavobol v rojih je veliko manj pogost kot migrena. Pojavlja se pri 1 % ljudi in večinoma prizadene moške (v 80 % vseh primerov). Bolečina je vedno unilateralna, vedno se občuti na isti strani, običajno na orbitalnih in supraorbitalnih območjih. Spremlja jo vaskularna motnja izločanja na isti strani kot bolečina: hiperemični učinek (rdeče oko), solzenje in zamašen nos.

Periodično popuščanje pri napadih bolečine je zelo značilno. Zato se ta vrsta glavobola tudi imenuje glavobol v rojih; napadi bolečine se pojavljajo drug za drugim. V obdobju nekaj tednov ima posameznik vsaj en napad dnevno ali celo več napadov dnevno. Vsak napad traja 20 minut do dve uri. Napadom bolečin, ki se vlečejo več tednov, sledijo obdobja brez bolečin, ki lahko trajajo več mesecev ali let.

Značilno popuščanje pri glavobolih v rojih odvrča od potrebe po uporabi naprave Cefaly® za preprečevanje (profilakso). Program 1 je primeren za obravnavanje napada bolečine. Najbolje je začeti s tem programom na začetku napada. Terapijo se lahko zaporedoma nekajkrat ponovi, dokler napad ne mine.

Frontalni sinuzitis

Naprava Cefaly® je lahko učinkovita pri lajšanju kroničnih napadov frontalnega sinuzitisa. Vendar lahko zdravi le simptome in ne vzroka. Ljudje, ki trpijo zaradi napadov frontalnega sinuzitisa, morajo zato uporabljati svoje običajne terapije za lokalno odpravljanje bolečin. Naprava Cefaly® ublaži občutek bolečine in občutek topega glavobola. Treba je uporabljati **program 1**, kot je potrebno.

Trigeminalna nevrologija

Trigeminalni (trovejni) živec oživčuje celoten obraz in prednjo polovico lobanje. Ta živec obsega tri veje: spodnjo maksilarno, zgornjo maksilarno in oftalmično vejo. Naprava Cefaly® deluje zgolj na oftalmično vejo.

1.) Idiopatska trigeminalna nevrologija

Prizadeti doživlja izredno močno ostro bolečino - kot pri električnem šoku; bolečina traja manj kot eno minuto. Bolečina je običajno na obrazu, na območju, ki ga nadzoruje veja zgornjega maksilarnega živca.

V zelo redkih primerih nevrologija prizadene območje, ki ga nadzoruje oftalmični živec, to sta predel ob očesnih votlinah in prednji del lobanje. Naprava Cefaly® je morda lahko učinkovita le v takih redkih primerih idiopatske trigeminalne nevrologije. Dnevna terapija po **programu 1** pa znatno zmanjša živčno razdraženost in s tem tudi pogostost napadov bolečine.

2.) Simptomatična trigeminalna nevralgija

Ena ali več vej trigeminalnega (trovejnega) živca je lahko poškodovanih ali razdraženih iz najrazličnejših razlogov: vaskularna motnja, tumor, vnetje itd. Če gre za kombinacijo z zdravljenjem za odpravo vzroka, naprava Cefaly® učinkovito zdravi simptome bolečine živca, in sicer kadar bolečina prizadane območje, ki ga nadzoruje oftalmična veja (očesne votline, čelo, prednji del lobanje). **Program 1** se lahko uporablja, kot je potrebno.

PRINCIP DELOVANJA

Večina glavobolov in migren je povezana s trigeminalnim (trovejnim) živcem, bolj natančno, z njegovo vejo V1 (Willisov oftalmični živec). Le-ta se, potem ko zapusti očesno votlino, deli na supratrohlearne in supraorbitalne živce. Posebna oblika elektrode Cefaly® omogoča stik elektrode s temi živci. Zato lahko naprava Cefaly® s svojo elektrodo zagotovi nevrostimulacijo trigeminalnega sistema, in sicer preko veje V1.

Naprava Cefaly® ustvarja zelo natančne električne impulze, ki omogočajo selektivno stimulacijo živčnih vlaken. Ker se impulzi ustvarjajo zelo počasi, jih na začetku terapije praktično ni mogoče občutiti.

Naprava Cefaly® meri upor kože ter stimulacijske koeficiente živčnih vlaken. Naprava uporablja elektronski mehanizem na osnovi povratne informacije, s čimer lahko natančno prilagodi karakteristike impulzov specifičnim potrebam posameznih uporabnikov. Terapija je zato zelo ugodna, hkrati pa učinkovita in prilagojena posamezniku.

Program obravnavanja napadov bolečine ustvarja impulze zelo visoke frekvence, ki stimulirajo taktilno občutljivost živčnega vlakna A β . Stimulacija teh vlaken blokira sporočila o bolečini v centralnem živčnem sistemu, da bi jim preprečila doseči možgane – to poteka na osnovi mehanizma, ki se imenuje "kontrola vstopa".

Učinkovitost se določa z razmerjem med količino uporabe in odzivom. Čim večja je intenzivnost in čim več je posameznih terapij, večji je odstotek preprečenih ali ublaženih glavobolov. Po nekaj začetnih terapijah je učinek lahko majhen, vendar se po nekaj tednih uporabe bistveno poveča. Med močnimi napadi glavobola so potrebne dve ali tri terapije ali včasih več, vsaka pa traja 20 minut.

Program preprečevanja (profilakse) ustvarja impulze nizke frekvence, ki stimulirajo živčna vlakna A δ . Ta so znana kot vlakna diskriminativne bolečine. Stimulacija teh vlaken z ustrežno frekvenco bistveno poveča izločenje endorfinov in vpliva na trigeminalni sistem. Ti pojavi povzročijo spremembe glede praga sprožitve napadov migrene. Zato se napadi migrene pojavljajo manj pogosto in so tudi manj intenzivni. Učinkovitost preventivne obravnave se določa z razmerjem med količino uporabe in odzivom. Izboljšanje je postopno, v sorazmerju s ponavljanjem dnevni 20-minutnih terapij. Bolniki z najboljšim odzivom že po nekaj tednih opazijo izboljšanje, pri drugih bolnikih je odziv počasnejši in morda potrebujejo nekaj mesecev obravnave, da občutijo bistveno izboljšanje.

NAVODILA ZA UPORABO

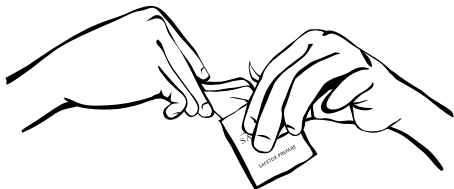
1. PRAKTIČNA UPORABA

Priprava terapije

1. Čiščenje in razmastitev kože

Pred terapijo je treba skrbno očistiti in razmastiti kožo, saj se tako zagotovi dobro kakovost stika med kožo in elektrodo. Vzemite čistilno krpo Cefaly Prepare™ (gl. risbo 1) ali vodo in milo, v nobenem primeru ne smete uporabiti proizvodov za odstranjevanje ličil, ker na koži pustijo tanek masten film. Nato očistite kožo na glabeli in na čelu (gl. risbo 2).

SLIKA 1



Posebej morate biti pozorni na celotno območje, kamor se namesti elektrodo: glavni del čela in med obrvmi. Ta korak je bistvenega pomena, saj se s tem zagotovi oprijem elektrode in s tem tudi kasnejšo učinkovitost terapije.

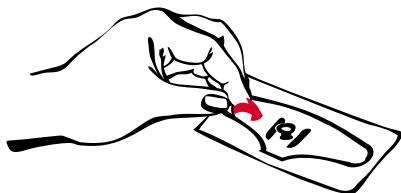
SLIKA 2



2. Odstranitev elektrode

Elektrodo je treba odlepiti od plastične opore, pri čemer se jo prime za enega od dveh koncev (gl. risbo 3). Elektrode se ne sme potegniti za plastični zatič, saj bi jo s tem lahko poškodovali. Kakovost terapije je odvisna od kakovosti elektrod. Izdelane so tako, da se jih lahko uporablja 10-krat, če je bila koža temeljito očiščena in razmaščena, preden ste nanjo namestili elektrodo. Elektrode, ki se jih predolgo uporablja, izgubijo svojo zmožnost prenosa elektronskih impulzov, zato je obravnava z njimi neučinkovita.

SLIKA 3

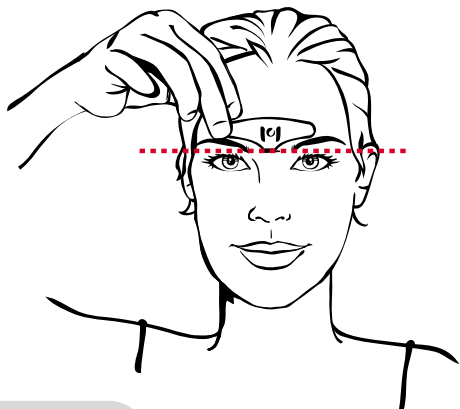


3. Nameščanje elektrode

Za pravilno namestitvev elektrode je treba uporabiti ogledalo (gl. risbo 4).

SLIKA 4





SLIKA 5

Koničast del je obrnjen navzdol, spodnji rob mora biti nameščen natančno na horizontalno linijo, ki povezuje oba loka obrvi (gl. risbo 5). S prsti je treba večkrat stisniti po celotni površini elektrode, tako da je oprijem elektrode na koži čvrst. Učinkovitost terapije je odvisna od kakovosti stika med elektrodo in kožo.

4. Nameščanje naprave Cefaly®

Napravo Cefaly® previdno primate za oba stranska dela. Napravo si je treba namestiti pred ogledalom, podobno kot očala, vendar naj bo glavni del privzdignjen do višine čela (gl. risbo 6). Nato je treba glavni del nekoliko spustiti in speti z zatičem elektrode.

SLIKA 6



Izbira in zagon programa

Glavno stikalo omogoča izbiro programa in hkrati tudi začetek terapije (gl. risbo 7).

1. Program 1

Za izbiro in zagon **programa 1** je treba stikalo pritisniti enkrat. Zasliši se en zvočni signal.

Program 1 je namenjen obravnavanju napadov migrene, tenzijskih glavobolov in glavobolov v rojih. Prav tako tudi olajša bolečino pri frontalnem sinuzitisu in nekaterih oblikah trigeminalne nevralgije.

2. Program 2

Stikalo je za izbiro in zagon **programa 2** treba stisniti dvakrat. Zaslišita se dva zaporedna zvočna signala.

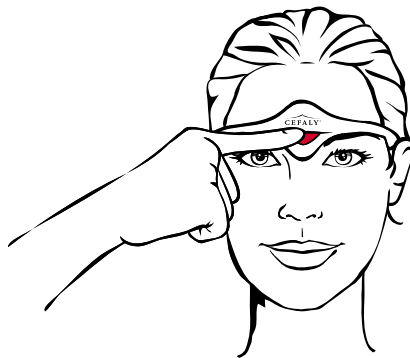
Ker je **program 2** namenjen preprečevanju glavobolov in migrene, se uporablja v obdobjih, ko ni bolečine.

3. Program 3

Stikalo je za izbiro in zagon **programa 3** treba stisniti trikrat. Zaslišijo se trije zaporedni zvočni signali.

Program 3 je namenjen za zagotovitev zelo prijetnega občutka ugodja in sprostitve ali za obravnavanje stresa in tesnobe.

SLIKA 7



Pritisnite 1x: zagon programa ①

Pritisnite 2x: zagon programa ②

Pritisnite 3x: zagon programa ③

Med terapijo

1. Vodenje terapije

Terapija traja dvajset minut. Izbrani program poteka samodejno in postopoma. V prvih nekaj minutah se komajda nekaj zazna ali pa se terapije sploh ne občuti. Ničesar ali skoraj ničesar se ne občuti, saj so impulzi zelo šibki. Pojavijo se vibracije ali ščemenje, ki se povečuje. Ko je ta občutek dovolj močan, ga je mogoče stabilizirati z enkratnim pritiskom na stikalo. Moč se ob koncu dvajsetih minut zmanjša in program se samodejno konča.

2. Omejitev moči

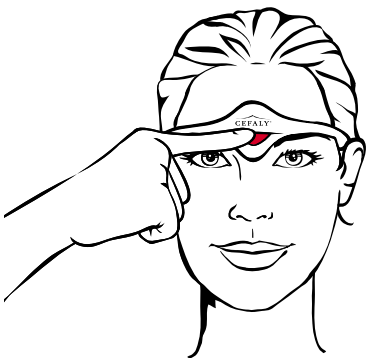
Intenziteta se prvih 12 minut terapije postopoma povečuje. Ko postane občutek preveč intenziven, je treba enkrat stisniti stikalo in intenziteta ne bo več naraščala. Program se vedno konča po dvajsetih minutah, moč pa ostane na enaki ravni, dokler se program ne konča.

Učinkovitost terapije je odvisna od uporabljene moči. Zato je priporočljivo uporabljati največjo možno moč. Na začetku bo občutek nenavaden, vendar se po nekaj terapijah posameznik nanj navadi. Omejitve so povsem psihološke, saj je večina ljudi zmožna prenašati polno moč naprave. Napravo Cefaly® je mogoče pustiti delovati dvajset minut, ne da bi vmes omejili njeno moč.

3. Ponovni zagon terapije, preden se le-ta konča

Ko se 20-minutna terapija konča, se intenzivnost postopoma, 30 sekund dolgo, zmanjšuje. V tej fazi je z enkratnim pritiskom na stikalo mogoče takoj začeti novo 20-minutno terapijo enake intenzivnosti. S tem se je mogoče izogniti dolgi fazi povečevanja nivoja intenzivnosti, terapija pa se nadaljuje z intenzivnostjo, ki ostaja enako učinkovita.

SLIKA 8



Pritisnite 2x: prekinitev

SLIKA 9



4. Prekinitev terapije

Za prekinitev terapije pred njenim programiranim zaključkom je treba dvakrat stisniti stikalo in program se zaključi. Če se stikalo enkrat stisne, se zmanjša moč, če pa se stikalo stisne dvakrat, se naprava ustavi (gl. risbo 8). Obstaja pa še preprostejša metoda: naprava Cefaly® se samo dvigne, s čimer se takoj prekine njeno delovanje, saj naprava izgubi stik z elektrodo (gl. risbo 9).

5. Naključna prekinitev: neustrezna elektroda

Sofisticiran elektronski sistem, ki je v napravi Cefaly®, nenehno meri upor elektrode, kože in podkožih tkiv. Če upor teh tkiv ni združljiv s terapijo, jo naprava Cefaly® takoj samodejno prekine.

Taka nepričakovana prekinitev pomeni, da koža ni bila dovolj temeljito očiščena ali da elektroda ni bila ustrezno nameščena ali ni več ustrezne kakovosti ali celo, da glava ni v pravnem položaju ali da je uporabnik naprave nepričakovano in hitro premaknil glavo.

Po terapiji

SLIKA 9

1. Odstranitev naprave

Terapija se po dvajsetih minutah konča in naprava se samodejno izklopi. Dvigniti je treba glavni del naprave, s čimer se izpne zatič elektrode (gl. risbo 9). Nato se odstrani napravo in potem elektrodo. Naprave se ne sme potegniti naprej, ne da bi prej odstranili zatič elektrode.



2. Odstranitev in shranitev elektrode

Elektrodo se odstrani s kože tako, da primete enega od njenih koncev (gl. risbo 10). Elektrode se ne sme potegniti za njen plastični zatič. Elektrodo se položi na prozorno plastično oporo. Nato se jo namesti v vrečico. Elektroda ne sme ostati odkrita na suhem mestu, saj lahko dehidrira. Ko gel izgubi vlažnost, se njene lastnosti poslabšajo in elektroda ni več učinkovita.

SLIKA 10



2. OBČUTKI

Občutki, ki jih izzove naprava Cefaly®, so nenavadni in nepričakovani. Terapija je povsem varna in ni nezaželenih stranskih učinkov.

Zgolj 3 % ljudi je preobčutljivih na elektriko. Ti posamezniki ne preneajo občutka, ki ga povzroča naprava Cefaly®, zato ne morejo učinkovito izvajati terapije.

Med terapijo

- Cefaly® zelo postopoma ustvarja električne impulze. V prvih dveh minutah uporabnik ne občuti ničesar ali zgolj šibko ščemenje pod elektrodo. Nezaznavanje posebnega občutka, ki traja minuto ali dve, ne pomeni, da naprava ne deluje; preprosto pomeni, da so ustvarjeni impulzi pod pramom stimulacije živčnih vlaken.
- Ščemenje je nato mogoče občutiti v predelu lobanje, občutek je, kot da bi se lasje 'postavili pokonci'.
- Občutek vibracij ali masaže se povečuje in postopoma razširi na celotno čelo in prednji del lobanje. Naprava Cefaly® zelo postopno povečuje

moč. Po približno dvanajstih minutah se moč stabilizira in ostane enaka, dokler se 20-minutna terapija ne konča.

Po terapiji

- Rahel lokaliziran občutek ščemenja lahko na koži na čelu ostane še približno trideset minut.
- Občutek lahkote in hladu nastane na čelu in se nato razširi po vsem obrazu. Ta zelo prijeten občutek lahko traja nekaj ur.
- Globok občutek miru in sproščenosti z antistresnim učinkom.
- Zelo intenziven občutek ugodja se pojavi v vsem telesu. Cefaly® je najbolj učinkovita metoda povečanja naravnega izločanja endorfinov. Ta pojav pa izzove globok občutek splošnega ugodja.

3. IZBIRA PROGRAMA, POGOSTOSTI IN ČASOVNE RAZPOREDITVE TER UČINKOVITOST

Pogostost in čas terapij sta odvisna od indikacij in izbranega programa. V nadaljevanju navedena priporočila imajo zelo širok obseg. Vsak uporabnik je drugačen, glavoboli so pri vsakem posamezniku specifični, tako da ni standardne formule, ki bi učinkovala pri vsakem. Ravno nasprotno: zdravljenje kroničnih glavobolov je odvisno od večkratnega preskušanja, ki ga izvaja uporabnik, bolnik. Ob splošnih navodilih se uporabnik privadi na uporabo naprave Cefaly® in postopoma najde način, ki njemu najbolj ustreza.

Migrena in tenzijski glavoboli: obravnavanje napadov

Program 1 se uporablja večkrat zaporedoma, med napadi bolečine ali ko se pojavijo zgodnji znaki napada. Standardna 20-minutna terapija je na splošno prekratka, razen kadar gre za rahle glavobole. Običajno je **program 1** treba nekajkrat ponoviti, traja naj skupno najmanj 40 minut. Na splošno bolnik potrebuje 2 do 6 terapij po 20

minut vsako, odvisno od posameznika. Vendar tudi to ni maksimum, saj je Cefaly mogoče uporabljati ves dan, če je to potrebno.

Bolečina lahko izgine, se zmanjša ali pa še vedno ostane. V času prvih nekaj terapij rezultati morda niso izjemni. Vendar pa čim dlje se Cefaly uporablja in čim bolj se posameznik navadi nanj, bolj opazna postaja njegova učinkovitost; odstotek napadov, ki se jih prepreči ali zmanjša, se poveča, zmanjša se število napadov, ki jih ni mogoče omiliti. Učinkovitost se določa na osnovi razmerja med količino uporabe in odzivom. Čim večja je intenzivnost in čim več terapij se ponovi, tem večji je odstotek preprečenih ali zmanjšanih glavobolov.

Če se zdi **program 1** preveč intenziven in ga posameznik težko prenaša, se ga lahko zamenja s **programom 3**, ki je bolj udoben. Ko se posameznik navadi na **program 3**, se lahko vrne k **programu 1**, če želi povečati učinkovitost naprave Cefaly.

Migrena in tenzijski glavoboli: preprečevanje

Program 2 se uporablja enkrat ali dvakrat dnevno, ko ni napadov. Dnevna 20-minutna terapija je minimum. Če posameznik težko prenaša **program 2**, lahko namesto tega programa izbere **program 3**, ki je drugačen, vendar običajno udobnejši.

Če se pojavi boleč glavobol, ga je mogoče obravnavati s programom 1, kot je opisano v nadaljevanju.

Učinkovitost terapij za preprečevanje se ugotavlja na osnovi razmerja med količino uporabe in odzivom. Izboljšanje je postopno, glede na to se ponavlja dnevne 20-minutne terapije. Bolniki z najboljšim odzivom zaznajo izboljšanje po zgolj nekaj tednih. Drugi bolniki, ki se odzovejo počasneje, pa potrebujejo nekaj mesecev za bistveno izboljšanje. V prvih nekaj tednih posamezniki lahko opazijo izboljšanje, nobene razlike ali, občasno, tudi poslabšanje simptomov, ker je nevrostimulacija še nezadostna.

Po nekaj mesecih, ko je posameznik opazil izboljšanje, lahko poskusi zmanjšati število terapij. Če zmanjšanje ne ustreza, naj ponovno začne povečevati število terapij.

Glavoboli v rojih

Program 1 se uporablja, kadar se je napad bolečine začel in se nekajkrat zaporedno ponovi do konca napada.

Frontalni sinuzitis

Program 1 se uporablja po potrebi: na splošno enkrat ali dvakrat na dan, ko je to potrebno.

Trigeminalna nevralgija

V primeru sekundarnih nevralgij se **program 1** uporablja enkrat do šestkrat na dan. Število terapij je odvisno od posameznika in se lahko od človeka do človeka zelo razlikuje.

V zelo redkih primerih idiopatske nevralgije, ko se bolečina osredotoči na čelo, se uporablja **program 1**, in sicer po eno terapijo na dan. Terapijo se nato ponavlja vsak dan ali najmanj trikrat na teden.

Protistresno delovanje in dobro počutje

Program 3 je namenjen za povzročanje globokega občutka ugodja in sprostitve ter za obravnavanje stresa in tesnobe. Kot v vseh drugih primerih se program lahko uporablja usmerjeno ali običajno. Usmerjena uporaba pomeni eno ali dve zaporedni terapiji, kadar se pojavi potreba po sprostitvi ali po obravnavanju stresa. **Program 3** se lahko redno uporablja, in sicer najmanj 3 terapije na teden ali največ 3 terapije na dan za zmanjšanje kroničnega stresa ali za trajno izboljšanje splošnega zdravja in počutja.

GARANCIJA

Družba STX-Med Sprl kupcu naprave Cefaly® zagotavlja garancijo, ki pokriva kakovost izdelave in pomanjkljivost sestavnih delov. Garancija velja 2 (dve) leti od datuma nakupa naprave.

Prosimo, shranite račun ali potrdilo o prejemu, saj ta predstavlja dokaz o nakupu na navedeni datum.

Ta garancija, ki velja 2 (dve) leti, ne pokriva pribora, kamor sodijo baterije, elektrode in izdelek za pripravo (Cefaly Prepare™).

Ta garancija ne pokriva škode, ki bi jo povzročili sunki, padci in udarci, ki verjetno lahko poškodujejo napravo. Garancija prav tako ne pokriva naprave, če je škatla počena, zlomljena, upognjena ali kaže znake udarcev. Enako velja tudi za naprave, pri katerih so kontaktni deli zaradi neustreznega ravnanja upognjeni, zdrobljeni ali deformirani.

V času garancije pooblaščen servis napravo popravi brez stroškov za kupca ali napravo zamenja, odvisno od vrste napake.

TEHNIČNI VIDIKI

Napajanje: 2 alkalni bateriji 1.5 V AAA visoke kakovosti, znamke Duracell ali Panasonic

Življenjska doba baterije: 1 mesec ob vsakodnevni uporabi. Kadar se naprave dalj časa (več kot en mesec) ne uporablja, je treba odstraniti baterije. Baterije je treba odvreči v skladu z lokalnimi predpisi. Ne sme se jih odvreči v smetnjak za gospodinjske odpadke.

Elektrode in krpice: Elektrode in krpice se lahko uporablja do datuma, ki je natisnjen na embalaži.

Vzdrževanje naprave: Kontaktni deli med napravo in elektrodo morajo biti čisti. Če so pokriti s plastjo umazanije, jih je treba očistiti s krpo Cefaly Prepare.

Odstranitev naprave: Po koncu življenjske dobe se naprave ne sme vreči v smetnjak za gospodinjske odpadke, pač pa se jo odstrani v skladu z ločenim zbiranjem odpadkov.

Pogoji obratovanja:

Temperatura: +10 °C do +40 °C

Relativna vlaga: 30 % do 75 %

Zračni tlak: 700 hPa do 1060 hPa

Škatla: ABS-plastika, pobarvana

Dimenzije: 163 mm x 170 mm x 40 mm

Masa: 30 g (brez baterij)

Električna specifikacija: Za polnjenje med 0 in 1000 ohm

Samodejna predhodno določena konstantna intenzivnost amplitude, odvisno od programa

Pravokotni impulzi

Kompenzirani konstantni tok prepreči galvanske komponente napetosti.

Maksimalni električni tok: 20 miliamperov

Trajanje impulza: 100 do 500 mikrosekund

Maksimalna frekvenca: 150 hertzov

Maksimalna količina električnega naboja na impulz: 5 μC

Maksimalni čas za povečanje impulza: 5 mikrosekund pri 50-odst. vrednosti maksimuma

Trajanje posameznega programa: 20 minut

Število programov: 3



Naprava Cefaly® je patentirana in zaščitena z mednarodnim patentom. Cefaly® je mednarodno registrirana blagovna znamka.

Znak CE dokazuje, da je bila naprava konstruirana in razvita ob upoštevanju dosledne analize tveganja, ki je v skladu z določili Direktive 93/42/EGS o medicinskih napravah.

Copyright © 2007 STX-Med Sprl, 4031 Sart-Tilman, Belgium

Vse pravice pridržane. Tega priročnika se ne sme v nobeni obliki in na nobenem mediju razmnoževati brez predhodnega pisnega soglasja STX-Med Sprl.

The logo for STX-Med features a stylized, symmetrical arch above the text "STX-Med" in a serif font, with a small trademark symbol (TM) to the right of "Med".

STX-Med™

A small icon of a factory with three chimneys.

Parc Scientifique du Sart-Tilman
Rue des Chasseurs Ardennais, 4
4031 ANGLEUR LIEGE
BELGIUM

www.cefaly.com
www.stx-med.com



Distributer za Slovenijo:

Medis-M

TRGOVINA IN POSREDNIŠTVO d.o.o.

Zagrebska cesta 40, 2000 Maribor

Tel: 02/4605-380, faks: 02/4605-382

E-mail: info@cefaly.si, info@medis-m.si

Internet: www.medis-m.si, www.cefaly.si