



C E F A L Y<sup>®</sup>



# TARTALOMJEGYZÉK

## ELŐVIGYÁZATOSSÁGI INTÉZKEDÉSEK, ELLENJAVALLATOK ÉS MELLÉKHATÁSOK

1. Elővigyázatossági intézkedések
2. Ellenjavallatok
3. Mellékhatások

### JAVALLATOK

1. Jó közérzet
2. Stressz
3. Fejfájás, migrén és arcfájdalom

*Tenziós (feszültségből eredő) fejfájás*

*Migrén*

*Cluster-fejfájás (Bing-Horton fejfájás)*

*Orrmelléküreg gyulladás okozta fejfájás*

*Trigeminus (háromsztatú) idegzsába*

1. Primér idegzsába a háromsztatú idegben
2. Tüneti idegzsába a háromsztatú idegben

### MŰKÖDÉSI ELVE

### HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

#### 1. Gyakorlati alkalmazás

*Az kezelés előkészítése*

1. Tisztítsuk meg és zsírtalanítsuk a bőrt
2. Vegyük elő az elektródát
3. Helyezzük fel az elektródát
4. Helyezzük fel a Cefaly® készüléket

*A program kiválasztása és elindítása*

1. Egyes számú (1.) program
2. Kettes számú (2.) program
3. Hármas számú (3.) program

*Az kezelés alatt*

1. A kezelés folyamata
2. A teljesítmény határa
3. A kezelés befejezés előtti újraindítása
4. A kezelés megszakítása
5. A kezelés téves megszakítása, elektródahiba

*A kezelés után*

1. A készülék eltávolítása
2. Az elektróda levétele és visszahelyezése a tartóba

#### 2. Érzékelések

*A kezelés alatt*

*A kezelés után*

#### 3. A program kiválasztása, alkalmazási gyakorisága, a kezelések elosztása és hatékonysága

*Migrén és feszültségből eredő fejfájás: a roham kezelése*

*Migrén és feszültségből eredő fejfájás: megelőző kezelés*

*Cluster-fejfájás (Bing-Horton féle fejfájás)*

*Orrmelléküreg gyulladás okozta fejfájás*

*Háromsztatú ideg zsábája (nervus trigeminus neuralgia)*

*Stressz ellen és a jó közérzet érdekében*

### GARANCIA

### MŰSZAKI JELLEGZETESSÉGEK

# ELŐVIGYÁZATOSSÁGI INTÉZKEDÉSEK, ELLENJAVALLATOK ÉS MELLÉKHATÁSOK

## 1. ELŐVIGYÁZATOSSÁGI INTÉZKEDÉSEK

Cefaly® gyógyászati termék. 8 évesnél idősebb gyermekeknél alkalmazható, de csak felnőtt felügyelete mellett.

Nem használja a Cefaly® készüléket autózvezetés közben.

Az emberek három százaléka *elektro-hiperérzékeny*. Ezek az emberek nem viselik el a Cefaly® által előidézett érzést, és így nem tudják hatékonyan elvégezni a kezelést.

Cefaly® nem használható más területen, mint a homlokon.

## 2. ELLENJAVALLATOK

Röviddel korábban bekövetkezett koponya- vagy arcsérülés esetén  
Bőrsérülés a homlokon, az elektróda használati területén

## 3. MELLÉKHATÁSOK

A használat egyetlen jelentékeny mellékhatása, hogy álmosit. Ezért Cefaly® használata járművezetés és gépeken történő munkavégzés közben tilos.  
A homlok bőrén a kezelés befejezése után az elektróda alatti területen bőrpír keletkezhet. Ezt a jelenséget a vérkeringés fokozódása magyarázza.  
A készülék használatától függően ezek a bőrképzési változások a használatot követő néhány percig, de legfeljebb egy óra hosszat láthatók.

Nagyon ritkán (10 000-ből 1 esetben) allergiás kiütés léphet fel az elektródagéllel szemben. Ilyenkor visszafordítható bőrképzési tünetek jelennek meg lassan a homlok bőrén. Ebben az esetben függessze fel az elektróda és ezzel a Cefaly® használatát, és forduljon az STX-Med gyártó céghez, vagy a magyarországi képviselőhöz.  
A bőrképzés néhány napon belül javul, majd teljesen eltűnik. Gyulladásgátló kenőcs használata meggyorsíthatja a kiütés visszahúzódását.

# JAVALLATOK

## 1. JÓ KÖZÉRZET

A Cefaly® egy a fejfájás és a stressz kezelésére szolgáló orvosi eszköz. Emellett korlátozás nélkül használhatja bárki a készülék által kiváltott intenzív jó közérzet miatt is. A készülék az izmok érezhető ellazításával és az endorfin kibocsátás jelentős növelésével mélyreható ellazulást és jó közérzetet eredményez.

## 2. STRESSZ

A stresszt és az azzal járó szorongást a Cefaly® használatával radikálisan lehet csökkenteni, vagy megszüntetni. A készülék fontos anti-stressz-technikát alkalmaz, amelyet használhatunk megelőző kezelésként egy stresszes napszak előtt, vagy egy már fennálló stressz állapot oldására.

## 3. FEJFÁJÁS, MIGRÉN ÉS ARCFÁJDALOM

A Cefaly® olyan orvosi készülék, amely sem azonnali, sem csodaszámúba menő eredményeket nem hoz létre. A legtöbb esetben azonban az életminőség lényeges javulását és a gyógyszerhasználat csökkentését, vagy elhagyását lehet elérni vele. A megfelelő és hosszan tartó használat fontos ahhoz, hogy javulást érhesünk el.

A Cefaly® használatának célja, hogy megelőzhessük, vagy kezelhessük a krónikus vagy visszatérő fejfájást. Fontos, hogy szokatlan, vagy hirtelen fellépő fejfájás, vagy fájdalom esetén ne használja a Cefaly®-t, hanem keresse fel kezelőorvosát.  
A Cefaly® olyan fájdalmak esetén használható, amelyek a fej elülső, homloki felén jelentkeznek. Ha a fájdalmat a koponya hátsó felén, vagy az arc alsó

részén (a szem alatt) észleli, ezekben az esetekben a Cefaly® eredményessége nem igazolt.

Sok különböző fajtájú fejfájás létezik, amelyeknek egészen eltérő az eredetük. Ebben a kézikönyvben azonban nem lehetséges a fejfájások valamennyi fajtájának leírása. Ezért a leggyakoribb esetekre szorítokunk: feszültség okozta tenziós fejfájás, migrén, „Cluster-típusú fejfájás” (Bing-Horton-idegzsába), orrmelléküreggyulladás, és a háromszatú ideg (nervus trigeminus) zsalbája.

### Tenziós (feszültség okozta) fejfájás

A feszültség okozta fejfájás a leggyakrabban fellépő fejfájásfajta. A lakosság közel 30 %-ánál jelentkezik, és szoros összefüggésben áll a stresszel és a szorongással. A nőket ez a fajta fejfájás kétszer olyan gyakran érinti, mint a férfiakat.

A fájdalom általában kétoldali, nem pulzáló jellegű, inkább egyfajta feszülő, vagy nyomó érzés, amelyet gyakran emlegetnek satuszerű szorító fájdalomként is. Jellemzően nem erősödik a mindennapos fizikai tevékenységek hatására és nem jár hányással, vagy látási zavarokkal.

A fájdalomcsillapító szerek túlzott, vagy nem megfelelő használata felelős lehet a fejfájás gyakoribb megjelenéséért. Így azután a fejfájás akár naponta is jelentkezhet.

A Cefaly® tehát ebben az indikációban különösen hasznos lehet, hiszen általa csökkenthetők, kiválthatók, vagy akár elhagyhatók a tartós gyógyszeres kezelések, amelyek sok mellékhatással járhatnak.

**1. Program** a roham, azaz az aktuális fejfájás kezelésére szolgál. Alkalmazása akkor javasolt, ha a fejfájás már megkezdődött, vagy – ami még jobb – az első tünetek észlelését követően. A fájdalomrohamok alatt a kezelés többször, egymás után is ismételhető.

**2. Program** a megelőzést szolgálja. Ha a feszültség okozta fejfájás közvetlen összefüggésben áll a stresszsel, úgy a 3. program is hatásos a megelőzésben. Ellazító anti stressz hatása leküzdí a feszültség okozta fejfájás kiváltó okait.

## Migrén

A migrén a lakosság kb. 12 %-ánál jelentkezik, és a nők háromszor gyakrabban szenvednek tőle, mint a férfiak. A fájdalom gyakran feloldali, heveny, pulzáló és fizikai megerőltetés közben erősödik. Gyakran jár együtt rossz közérzettel és hányingerrel. A hangok és a fény megerőltetést jelentenek (túlzott hangérzékenység, az erős fény kerülése).

A legtöbb esetben (10-ből 7-9 esetben) egyszerű migrénről van szó, azaz a tünetek a fent leírtakra korlátozódnak. 10-ből 3 esetben a migrént megelőzhetik furcsa érzések (aura), azaz neurológiai zavarok, mint pl. bizsergető érzés a test egyes területein, vagy gyakrabban egy vak folt megjelenése a látómezőben (scotoma). Ezt latinul „Hemicrania ophthalmica” néven ismerjük.

A migrén általában különböző hosszúságú (4-től 72-óráig tartó) rohamok formájában jelentkeznek. A rohamok gyakorisága és intenzitása egyéntől függően erősen változik, de ugyanazon személynél is eltérő lehet élete során. A felgyülemlett stressz, szorongás, valamilyen traumatikus esemény következtében, de leggyakrabban a fájdalomcsillapítók és a migrén elleni tabletták gyakori használatának hatására a betegség akár rokkantsági állapothoz vezethet.

Ebben az esetben „transzformált migrénről” beszélünk. A rohamok gyakorisága és tartama olyan mértékűvé növekszik, hogy a fájdalom akár naponta is felléphet. A Cefaly® tehát lehetőséget nyújt arra, hogy csökkenthessük a bevett gyógyszerek mennyiségét, vagy elhagyhassuk a gyógyszerhasználatot, és megállítsuk a „transzformált migrént”, amely akár rokkantsághoz vezethet.

**1. Program** a migrénes roham kezelését szolgálja. Használhatjuk akkor, amikor a migrén már megkezdődött, vagy – ami ideálisabb – a közelgő migrén első jeleit követően. A fájdalomrohamok alatt a kezelés többször, egymás után is ismételhető.

**2. Program** a megelőzést szolgálja. „Endorfintermelőnek” is nevezzük, mivel célja, hogy az endorfintermelést növelje. Az endorfinszint emelésével legyőzhető a legfontosabb migrént kiváltó faktorok.

## „Cluster-fejfájás (Bing-Horton fejfájás-idegszába)

A „Cluster-fejfájás”, vagy Bing-Horton fejfájás sokkal ritkább mint a migrén. A lakosság kb. 1 %-át érinti és legfőképpen (az esetek 80 %-ban) férfiak szenvednek tőle. A kizárólag feloldalasan és mindig ugyanazon a helyen fellépő fájdalom általában a szemgödör környékén és afölött jelentkezik. A fejfájást vasoszekretórikus zavarok is kísérik, amelyek ugyanazon a helyen lépnek fel, ahol a fejfájás, és a szem kötőhártyájának kivörösödése, könnyezés és folyó orr jellemzi azokat.

A fájdalom-rohamok periodikus lefolyása nagyon specifikus. Erre utal a „cluster” elnevezés is, amelynek jelentése „csomag”.

Egy néhány hetes időszakban az érintett személyt legalább egy roham éri naponta, de napi több roham

is előfordulhat. A rohamok 20 perctől akár két óra időtartamig is eltartanak. A néhány hetes fájdalom-időszakokat több hónapos, vagy éves fájdalommentes időszak váltja fel.

A „Cluster-fejfájás” különleges, időszakos lefolyására tekintettel nem szükséges Cefaly® megelőzés céljából történő alkalmazása.

**1. Program** a roham kezelését szolgálja. A legideálisabb, ha közvetlenül a roham kezdetén kezdjük használni. A kezelés többször egymás után ismételhető egészen a roham befejezéséig.

## Orrmelléküreg gyulladás

A Cefaly® jól használható az orrmelléküreg krónikus gyulladása okozta fájdalom csillapításában. Okozati kezelése azonban nem lehetséges, csak tüneti kezelésre van lehetőség. Azok tehát, akik orrmelléküreg gyulladásban szenvednek, kénytelenek a szokásos kezeléseket is igénybe venni. A Cefaly® segítségével csökkenteni lehet a fájdalom- és feszítő érzetet. Az 1. Program erre a célra használható.

## Háromosztatú idegszába

A háromosztatú ideg (nervus trigeminus) behálózza a teljes arcot és a koponya elülső felét. Három ágból áll: állkapocs (nervus mandibularis), felső állcsont (nervus maxillaris) és szem (nervus ophthalmicus).

### 1. A háromosztatú ideg primer idegszábjára (nervus trigeminus neuralgia)

Az érintett éles, erős, robbanásszerű fájdalmat érez, amely egy percnél kevesebb ideig tart. Ez a fájdalom általában az arc területén, a felső állcsont környéki idegágon jelentkezik.

Igen ritka esetben az idegszába a szemideg környékét, tehát a szemgödört, a homlokot és a koponya elülső felét is érintheti. A Cefaly® csak az idegszába ezen ritka esetében alkalmazható a háromosztatú ideg kezelésére. Az 1. Program segítségével a naponta végzett kezelés jelentősen csökkentheti az idegérzékenységet és ezzel a fájdalom gyakoriságát.

### 2. A háromosztatú ideg tüneti idegszábjára

A háromosztatú ideg (nervus trigeminus) egy, vagy több ága különböző okokból sérülhet, vagy inger hatása alá kerülhet: veleszületett érelváltozás, tumor, gyulladás, stb. A szokásos kezelés mellett a Cefaly® nagyon hatékony tüneti kezelést biztosít az idegfájdalomra, amint érintkezésbe lép a háromosztatú ideg szemideg ágának területével (szemüreg, homlok, a koponya elülső fele). Az 1. Program ennek a kezelésére ajánlatos.

## MŰKÖDÉSI ELV

A legtöbb fejfájás és migrén a háromszortú ideggel áll összefüggésben, pontosabban szólvá annak V/1 szemideg ágával (nervus ophthalmicus). Ennek a szemüregből kilépő egyik ága (nervus frontalis) két részre oszlik: nervus supratrochlearis és nervus supraorbitalis. A Cefaly® nagyon speciálisan kialakított elektródái lehetővé teszik a kapcsolódást ezekhez az idegekhez. Így a Cefaly® az elektródája segítségével idegstimuláló hatással van a háromszortú ideg rendszerében a V1 szemideg ágra.

A Cefaly® egészen speciális elektromos impulzusokat bocsát ki, amelyek az idegszálakat szelektív módon ingerlik. Az impulzusok kibocsátása fokozatosan erősödik, ezért a kezelés kezdetén szinte alig érzékelhető.

A Cefaly® méri a bőr elektromos ellenállását és az idegszálak ingerlékenységi együtthatóit. Elektronikus visszajelző mechanizmusával a készülék az impulzusokat az egyes felhasználók tulajdonságaihoz igazítja. Ezért a készülék alkalmazása egyidejűleg nagyon kellemes, hatékony és személyre szabott.

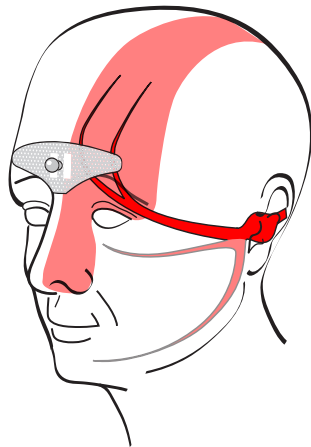
A fájdalomrohamok kezelésére kialakított program impulzusokat állít elő, amelyek a tapintóérzék A $\beta$  idegszálait nagyon magas frekvencia mellett ingerlik. Ezen idegszálak ingerlésével a fájdalmas impulzusok központi idegrendszerbe történő belépését, az ún. „kapuvezérlő” mechanizmus segítségével blokkolni lehet.

A hatékonyság megállapítása a dózishatás-arány segítségével történik. Minél magasabb a használt intenzitás, és minél többször ismétlik meg a kezeléseket, annál magasabb a befejezett, vagy enyhített rohamok százalékos aránya. Az első alkalmazásoknál még szerezhető hatás, de néhány hetes használat után

egyre eredményesebb lesz. Két-három egymást követő 20 perces használat és néha még több is szükséges súlyos rohamok esetében.

A megelőzésre szolgáló program olyan impulzusokat állít elő, amelyek az A $\delta$  idegszálakat ingerlik alacsony frekvencia mellett. Az ilyen idegszálak megfelelő frekvencia mellett történő ingerlése erősen növeli az endorfintermelést és befolyással van a háromszortú ideg rendszerére.

Ez a hatás abban áll, hogy megváltoztatjuk a migrénes rohamot kiváltó ingerküszöb magasságát. A migrén ezért ritkábban és gyengébben lép fel. A megelőzést szolgáló lépés hatékonyságának megállapítása a dózishatás-arány segítségével történik. A javulás apró lépésekben történik, ha a napi 20 perces kezeléseket ismétljük. Azok a páciensek, akik a legjobban reagálnak a kezelésre, már néhány hét után javulást észlelnek; más páciensek lassabban reagálnak a kezelésre, és csak néhány hónapos kezelést követően érnek el számottevő eredményt.



## HASZNÁLATI UTASÍTÁS

### 1. GYAKORLATI ALKALMAZÁS

#### A kezelés előkészítése

##### 1. A bőr tisztítása és zsírtalanítása

A használat előtt elengedhetetlen, hogy gondosan megtisztítsuk és zsírtalanítsuk a bőrt, hogy biztosítani lehessen az elektródák megfelelő tapadását a bőrre. Használjon STX-MED Prepare™ (lásd **1. ábra**) kozmetikai kendőt, vagy akár vizet és szappant. Semmilyenképpen ne használjon azonban sminkeltávolító készítményeket, mivel ezek filmszerű zsírréteget hagynak maguk után a bőrön.

Azután tisztítsa meg a bőrt az orr fölött, a szemöldökök között és a homlokon (lásd **2. ábra**). Azokon a területen, amelyekre az elektródák kerülnek, különös gonddal végezze a tisztítást; a homlok középső része és a szemöldökök között. Ez a lépés fontos az elektródák megfelelő bőrön való tapadása és ez által az eredményes kezelés miatt.

##### 2. Az elektróda elővétele

Vegye ki az elektródát a műanyag csomagolásból, úgy, hogy azt a két felső vége közül az egyiket fogja meg (lásd **3. ábra**). Ne húzza ki az elektródát a műanyag tokból, mert úgy megrongálódhat. A kezelés minősége az elektródák minőségétől függ. Ezek legalább 10 használatra alkalmasak, de azzal a feltétellel, hogy a bőrt alaposan megtisztítottuk és zsírtalanítottuk, mielőtt az elektródát felhelyezzük. A túl sokszor használt elektródák elvesztik azt a képességüket, hogy továbbítsák az elektromos impulzusokat, és ez által a kezelés eredménytelen lesz.

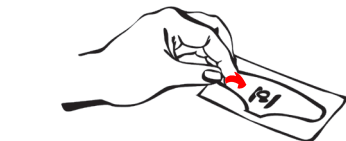
1.



2.



3.



4.



### 3. Az elektróda felhelyezése

Az elektróda helyes felhelyezéséhez használjon tükrozt (lásd 4. ábra)

A szélesebb rész kerüljön lefelé, úgy, hogy az alsó pereme közvetlenül arra a vízszintes vonalra kerüljön, amely a két szemöldököt összeköti (lásd 5. ábra). Nyomogassa végig az ujjával az elektróda teljes felületét, hogy az jól tapadjon a bőrre. A kezelés hatékonysága azon múlik, hogy milyen jó a kontaktus az elektróda és a bőr között.

### 4. Cefaly® felhelyezése

Feszítse szét kissé a Cefaly® oldalsó szarait. Helyezze tükör előtt fel a készüléket, mintha szemüveget helyezne fel, de annak középső része a szemöldök magasságába kerüljön (lásd 6. ábra). Hajtsa le az után a középső részt, hogy összekapcsolja az elektróda csatlakozójával.

### A program kiválasztása és elindítása

A készülék fő gombjával egyszerre kiválaszthatja a programot és elindíthatja a kezelést (lásd 7. ábra). A visszajelző lámpa mutatja, hogy a készülék üzemben van.

#### 1. program <sup>1</sup>

Nyomja meg egyszer a gombot az 1. program kiválasztásához és elindításához. Egyetlen pipszót fog hallani. Az 1. programot a migrénes, feszültség okozta fejfájás és a Cluster-típusú fejfájás (Bing-Horton-idegzsába fejfájás) („Cluster-fejfájás”) rohamai esetén lehet alkalmazni. Ezzel a programmal le lehet küzdeni ezen felül az orrmelléküreig gyulladása okozta és a háromosztatú ideg zsábájának fájdalmát is.

#### 2. program <sup>2</sup>

Nyomja meg kétszer egymás után a gombot a 2. program kiválasztásához és elindításához. Két egymást követő sípoló hangot fog hallani.

A 2. programot a fejfájás és a migrén megelőzésére lehet használni. Használata tehát a fájdalomrohamok idején kívül történik.

#### 3. program <sup>3</sup>

Nyomja meg háromszor egymás után a gombot a 3. program kiválasztásához és beindításához. Három egymást követő sípoló hangot fog hallani.

A 3. programot kellemes közérzeti állapot létrehozására vagy a stressz és a szorongás állapotának kezelésére lehet használni.

### A kezelés alatt

#### 1. A kezelés menete

A kezelés húsz percig tart. A kiválasztott program automatikusan és lépésről lépésre fut. Az első percekben az érzés nagyon gyenge, szinte nem érzékelhető, mivel az impulzusok nagyon gyengék. Azután vibrációt vagy bizsergést érzünk, amely egyre erősebbé válik. Ha ezek túl erőssé válnának, elég, ha megnyomjuk a gombot, hogy a kívánt erősséget stabilizáljuk. Húsz perc elteltével a program automatikusan leáll.

#### 2. Teljesítményhatár

A kezelés első 12 perce alatt az intenzitás fokozatosan erősödik. Ha az érzés túl erős lenne, nyomja meg egyszer a gombot, és a teljesítmény nem növekszik tovább. A program csak húsz perc múlva áll le, de ugyanazt a teljesítményt a program végéig tartja. A kezelés hatékonysága a használt teljesítmény-

7.



**1 gombnyomás:** 1. program elindítása

**2 gombnyomás:** 2. program elindítása

**3 gombnyomás:** 3. program elindítása

től függ. Előnyös tehát, ha a lehető legmagasabb teljesítménnyel dolgozunk. Az elején szokatlanok az érzetek, de néhány alkalom után gyorsan megszokja őket a kezelt.

Az általunk érzett határ csak pszichés jellegű, mivel a legtöbb esetben a Cefaly® teljesítménye elviselhető, azaz legjobb, ha hagyjuk a programot húsz percen át lefutni, anélkül, hogy a teljesítményt visszafognánk.

#### 3. A kezelés újraindítása a befejezés előtt

A húsz perces kezelés végén az intenzitás fokozatosan csökken harminc másodperc alatt. Ebben a fázisban elegendő a gombot egyszerűen megnyomni, hogy egy újabb húszperces kezelést indítsunk el ugyanolyan intenzitás mellett. Így kikerülhetjük a kezdeti intenzitás ismételt lassú erősödését, és így a program a hatékonyabb intenzitás mellett folytatódik.

8.



2 gombnyomás: program leállítása

9.



#### 4. A kezelés megszakítása

A kezelés eleve beprogramozott befejezése előtti megszakításához csak kétszer meg kell nyomnia a gombot és a program leáll. Az első gombnyomás visszafogja a teljesítményt, a második gombnyomással pedig leállít-hatjuk a készüléket (lásd **8. ábra**). Egyszerűbben is történhet a megszakítás: csak le kell vennie a Cefaly® készüléket, amely így az elektródával fennálló kapcsolat megszakításával azonnal leáll (lásd **9. ábra**).

#### 5. Téves megszakítás: elektródahiba

A Cefaly® legújabb technológiával kifejlesztett elektródája folyamatosan méri az elektróda, a bőr és a bőr alatti szövetek ellenállását. Ha ezen szövetek nem alkalmasak a kezelésre, akkor a Cefaly® automatikusan megszakítja a kezelést.

Ez az automatikusan bekövetkező megszakítás, vagy azt jelenti, hogy a bőr nincs jól megtisztítva vagy azt, hogy az elektróda felhelyezése illetve az elektróda minősége nem megfelelő. Azt is jelentheti továbbá, hogy a fej nincs a megfelelő helyzetben, vagy hirtelen mozdulatot végzett.

#### A kezelés után

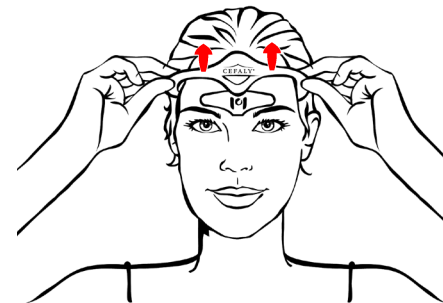
##### 1. A készülék eltávolítása

Húsz perc elteltével a kezelés véget ér, a készülék pedig automatikusan lekapcsol. Emelje meg a készülék középső részét, hogy azt leválassa az elektróda csatlakozójáról (lásd **10. ábra**). Vegye le a készüléket és végül az elektródát is. Ne húzza előre a készüléket anélkül, hogy azt előbb nem emeli le az elektróda csatlakozó csapjáról!

##### 2. Az elektróda eltávolítása és tárolása

Válassa le az elektródát a bőréről úgy, hogy a felső két vége közül az egyiket meghúzza (lásd **11. ábra**)! Ne fogja meg eközben az elektróda műanyag csatlakozását! Ragassa vissza az elektródát az átlátszó műanyag tartólapra! Tegye vissza a csomagolásába! Az elektróda kiszáradásának megakadályozására soha ne hagyja az elektródát csomagolás nélkül száraz helyen. Ha a gél kiszárad, akkor megváltoznak az elektróda tulajdonságai és az elektróda már nem lesz hatásos.

10.



11.



## 2. ÉRZÉKELÉSEK

A Cefaly® által keltett érzet szokatlan és meglepő, de a kezelés mindig veszélytelen és nincsenek negatív mellékhatásai. A lakosságnak csupán 3%-a elektrohiperszenzibilis. Ezek az emberek nem viselik el a Cefaly® által keltett érzést, és nem tudják hatékonyan elvégezni a kezelést.

### A kezelés alatt

A Cefaly® nagyon lassú elektromos impulzusokat gerjeszt. Az első két percben semmit nem érzünk, vagy csak egy enyhe bizsergést az elektróda alatt. Ha egy-két percig nem érzünk semmit, az tehát nem jelenti azt, hogy a készülék nem működik, hanem azt, hogy a keltett impulzusok az idegszálak ingerküszöbe alatt helyezkednek el.

Ezt követően a koponya területén bizsergést érzünk, ami a hajtőveknél jelentkező kellemes érzésben nyilvánul meg.

Fokozatosan erősödik a vibráció- és a masszírozó érzés, ami szétterjed a teljes homlokon és a koponya elülső részén. A Cefaly® lassan jut el a magasabb teljesítményhez. Kb. 12 perc után stabilizálódik a teljesítmény és a 20 perces kezelés végéig állandó marad.

### A kezelés után

Egy enyhe, helyi bizsergő érzés fennmaradhat pár percig a homlok területén. A homlok felől könnyed, ellazult érzés árad és terjed szét az arc teljes területén. Ez a kellemes érzés több órán keresztül is fennmaradhat, mely kifejezett nyugtató, ellazító és anti stressz-hatást nyújt. A Cefaly® a legjobb teljesítményt biztosító fizikai eszköz a természetes endorfin termelés növelésében.

## 3. A PROGRAM KIVÁLASZTÁSA, GYAKORISÁG, A KEZELÉSEK ELOSZLÁSA ÉS HATÉKONYSÁGA

A kezelések gyakorisága az indikációtól és a kiválasztott programtól függ. A következőkben leírt használati javallatok nagyon általánosak. Minden páciens más, és a fejfájás típusai eltérőek, tehát a fejfájásnak nem létezik általános formája, amely mindenkire érvényes lenne. Éppen ellenkezőleg: A krónikus fejfájás kezelését a páciensek a maguk által kialakított módszerekkel végzik. Az általános tanácsokon túl a Cefaly® készülékkel történő kezelést mindenki a saját állapotának megfelelően alakíthatja, és mindenkinek meg kell találnia a személyre szabott legjobb kezelési módot.

### Migrén és feszültség okozta fejfájás: a roham kezelése

Az **1. programot** fájdalmas roham esetén, vagy a roham első jeleinek megjelenésekor többször egymás után kell használni. A 20 perces standard kezelés általában túl rövidnek bizonyul, kivéve, ha gyenge fejfájásról van szó. Az **1. programot** tehát többször is alkalmazni kell, legalább 40 percen keresztül. A fejfájás típusától függően általában 2–6, egyenként 20 perces kezelés szükséges. Ez azonban nem jelent határt, mivel a Cefaly® szükség esetén egész nap használható.

A fájdalom rendszeres használatot követően csökken, vagy teljesen megszűnik. Az első kezeléseknél az eredmény csekély lehet, de aszerint, hogy hogyan tudunk hozzászokni és milyen gyakorisággal tudjuk ismételni a Cefaly® kezelést, az eredmény egyre hatékonyabb lesz: A megállított, vagy enyhített rohamok aránya nő, és a változatlan erősségű rohamok száma egyre csökken. A hatékonyság meghatározása a dózis-hatás arányának megfelelően történik. Minél magasabb intenzitást alkalmazunk, és minél többet

ismételjük a kezelést, annál nagyobb lesz a megállított, vagy enyhített rohamok aránya.

### Migrén és feszültség okozta fejfájás: megelőző kezelés

A **2. programot** naponta egyszer, vagy kétszer ajánlott használni a rohamokon kívüli időpontokban. A napi legalább 20 perces kezelés javasolt. Amennyiben a **2. programot** kellemetlennek érezzük, helyettesíthetjük a **3. programmal**: ez ugyan érzetben más, de néha kellemesebb lehet.

Fájdalomroham esetén az **1. program** segítségével a fenti leírásnak megfelelően járhatunk el. A megelőző kezelés hatékonyságának megállapítása a dózishatás-arány segítségével történik. A javulás fokozatosan következik be olyan mértékben, amilyen sűrűn a 20 perces kezeléseket ismétéljük. Azok a páciensek, akik a kezelésre a legjobban reagálnak, már néhány hét után javulást állapíthatnak meg. Más páciensek lassabban reagálnak a kezelésre és csak néhány hónap után érnek el számottevő javulást. A kezdeti néhány hétben előfordulhat, hogy nem tapasztalunk javulást, vagy változást, ritkán akár rosszabbodás is lehet, mivel az idegstimuláció még nem elegendő. Ha néhány hónap elteltével javulást értünk el, megpróbálhatjuk csökkenteni a kezeléseket gyakoriságát, előfordulhat azonban, hogy idővel ismét növelni kell a kezelési gyakoriságot.

### Cluster fejfájás (Bing-Horton fejfájás)-idegzsába vagy „Cluster-fejfájás”

Az **1. programot** a fájdalomroham kezdetétől alkalmazzuk és a roham végéig egymást követően többször is ismétéljük.

### Orrmelléküreg gyulladás

Az **1. programot** kívánság szerint használjuk: általában naponta egyszer-kétszer, amikor szükségét érezzük.

### Háromszatú idegzsába

Másodlagos idegzsába esetén az **1. programot** naponta egyszer-kétszer használjuk. A használat ideje nem meghatározott, személytől függően nagyon különböző lehet. Azon igen ritka primer idegzsába esetén, amikor a fájdalom a homlokban jelentkezik, az **1. programot** használjuk, napi egyszeri kezeléssel. Minden nap, de legalább hetente háromszor ismétéljük.

### Stressz ellen, a jó közérzetért

A **3. program** célja, hogy jó közérzetet, vagy ellazulást érzünk el, vagy hogy a stresszt és a szorongást kezeljük. A **3. programot** mindkét esetben alkalmanként vagy rendszeresen használhatjuk. Az alkalmankénti használat azt jelenti, hogy egy, vagy két kezelést végzünk egymást követően, ha ellazulni akarunk, vagy a stressz állapotot szeretnénk kezelni. A **3. programot** rendszeresen is használhatjuk legalább heti három és legfeljebb napi három kezeléssel annak érdekében, hogy a krónikus stressz állapotát oldjuk, vagy, az általános állapotot és a közérzetet tartósan javítani tudjuk.

Az Ultragél Hungary 2000 Kft garanciát vállal a Cefaly® vásárlói felé arra nézve, hogy a készüléknek nincsenek olyan hibái, amelyek a gyártással, vagy az alkatrészekkel állnak összefüggésben. A garancia a vásárlás dátumától számítva két évig érvényes. Őrizze meg a számlát vagy a pénztári blokkot, amely a vásárlás tényét és annak dátumát igazolja.

Ez a 2 éves garancia nem érinti az olyan alkatrészeket, mint az elemek, az elektródák és az előkészítő termék (STX-MED Prepare™).

Ez a garancia nem fedezi azokat a károkat, amelyek a készülék megrongálódásához vezető ütés, leejtés, vagy más jellegű külső hatástól származó sérülés következtében keletkeznek. Garanciára nem jogosultak tehát azok a készülékek, amelyek külső borítása megrepedt, eltört, vagy deformálódott, és amelyek ütésre utaló nyomokat mutatnak. Ugyanez érvényes azokra a készülékekre, amelyek érintkező talpai durva behatás eredményeképpen elhajlottak, összenyomódtak, vagy deformálódtak.

A garanciális idő alatt a készüléket a fellépő hiba súlyosságától függően az erre felhatalmazott szakszerviz javítja, vagy kicseréli.

**Áramellátás:** 2 alkáli elem, 1,5 V, AAA típusú, jó minőségű, Duracell, Panasonic...

**Az elemek élettartama:** Napi használat esetén 1 hónap. A készülék hosszan tartó (egy hónapnál hosszabb) használaton kívüli tárolása esetén javasoljuk az elemek eltávolítását a készülékből. Az elemek megsemmisítése a helyi előírások szerint történik, nem szabad azokat a háztartási szemétkébe dobni.

**Elektródák és kozmetikai kendők:** A kozmetikai kendőket és elektródákat a csomagoláson feltüntetett lejárati időn belül kell felhasználni.

**A készülék ápolása:** A készülék és az elektródák közötti érintkezőket tisztán kell tartani. Ha az érintkezőkön lerakódás képződne, úgy azokat egy STX-MED-Prepare™ kozmetikai kendővel meg kell tisztítani.

**A készülék megsemmisítése:** A készülék élettartamának végén nem szabad azt a háztartási hulladékkal együtt megsemmisíteni, hanem azt az erre rendszerezett az elektronikai eszközök hulladékkezelésére szolgáló helyére kell szállítani.

**Használati körülmények:**

**Hőmérséklet:** +10 oC és +40 oC között

**Relatív páratartalom:** 30 % és 75 % között

**Légnyomás:** 700 hPa és 1060 hPa között

**Külső burkolat:** lakkozott ABS-műanyag

**Méretek:** 163 mm x 170 mm x 40 mm

**Súly:** 30 g (elemek nélkül)

**Elektromos előírások** egy töltéshez 0 és 1000 Ohm között.

Automatikusan, előre meghatározott, **konstans amplitúdó intenzitás** a program szerint

**Négyszögletes impulzusok**

**Állandó kiegyenlítő áram**, amely valamennyi galvanikus, tartós alkatrészt elnyom

**Legmagasabb áram:** 20 milliamper

**Impulzus hossza:** 100 és 500 mikrosekundum

**Legmagasabb frekvencia:** 150 Hertz

**Maximális árammennyiség impulzusonként:** 5 µC

**Adott impulzus legmagasabb kiugrása:**

5 mikro sekundum a legnagyobb teljesítmény 50 %-áig

**A programok hossza:** 20 perc

**A programok száma:** 3

A Cefaly® készülék bejegyzett termék és nemzetközi szabadalom védi.

A Cefaly® név márkanév, amely nemzetközi védelem alatt áll.

A CE-jelzés arra utal, hogy a készülék szigorú kockázati elemzés alapján került megtervezésre és kifejlesztésre, és hogy megfelel az orvosi termékekről szóló 93/42/EWG számú irányelv előírásainak.

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

Minden jog fenntartva. Ezt a használati kézikönyvet az STX-MED Sprl előzetes írásos hozzájárulása nélkül, semmilyen formában és semmilyen módon, még részlegesen sem szabad sokszorosítani.

STX-MED™

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

www.cefaly.com

www.stx-med.com

CE – 0499

**Magyarországi képviselő:**

Ultragél Hungary 2000 Kft  
1211 Budapest, Gogol utca 34.  
info@cefaly.hu  
www.cefaly.hu