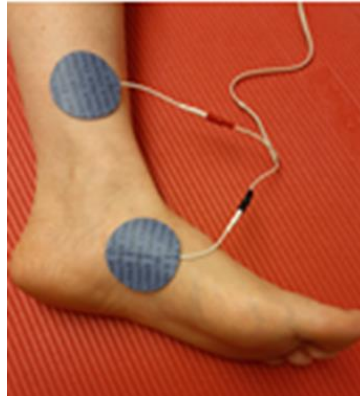


Virtsarakon supistustoiminnan rauhoittaminen: alaraaja-asettelu

Sähköhoidon tarkoituksena on virtsarakon toiminnan rauhoittaminen. Hoito annetaan alaraajaan kiinnitettävien pintaelektrodien avulla. Elektrodit kuivuvat helposti, joten käytön jälkeen kostuta ne aina kevyesti vedellä ja laita takaisin muoville. Säilytä ne suljetussa pussissa tarttuvuuden parantamiseksi.



1. Kiinnitä alempi tarraelektrodi pitkittäisen jalkaholvin yläkohtaan ja ylempi noin 5 cm sisäkehräksen yläpuolelle, hieman takaviistoon (ks. kuva).
2. Yhdistä johto elektrodeista sähköhoitolaitteeseen. Johtojen värikoodeilla ei ole merkitystä.
3. Laita TNS-laitteeseen virta päälle.
4. Säädä virran voimakkuus omien tuntemusten mukaisesti: Sähköhoito saa tuntua selkeänä, mutta ei kivuliaana tuntemuksena. Lisää virran voimakkuutta hoidon aikana, jos tuntemus vähenee.
5. Rentoudu hoidon aikana istuen tai makuulla.
6. Käytä ohjelmaa 20 minuuttia, 1-2 kertaa päivässä.



Jos sinulla on ongelmia laitteen käytössä, ota yhteyttä fysioterapeuttiisi

Fysioterapeutti: _____ p. _____