

## Några mammor tycker till om TENS

### "CEFAR FEMINA har gjort underverk på min foglossning och svullna ben.



Allt skulle hinna bli klart på jobbet innan mammaledigheten och det blev långa dagar framför datorn. Det stillasittande arbetet gav mig rejäla foglossningssmärtor. Diskret och effektiv kunde jag använda Femina även på jobbet när jag kände av foglossningssmärorna i höften. CEFAR FEMINA har gjort underverk på min foglossning och svullna ben och hjälpte mig igenom de sista månaderna innan lilla Elin kom."

*Mirja 33 år med lilla Elin.*

### "Jag använde TENS när jag födde Beatrice. Det var effektivt och jättelätt att sköta.

- Jag började med TENS redan när jag kände de första förvärkarna, säger Carina Ivarsson i Oskarshamn. TENS-stimulatorens ställde jag in på basnivå och så fick den vara på hela tiden. Jag kunde t.o.m. röra mig obehindrat på stan, tack vare att TENS-stimulatorens är så liten och behändig. När sedan värkarna kom, ökade jag helt enkelt stimuleringen och smärtan lindrades effektivt. - När jag födde vårt första barn, Rebecca, fick jag smärtlindring med sterila kvaddlar, men de gjorde ont att få och verkade bara en kort stund. När Beatrice föddes var TENS-stimulatorens igång hela tiden och gav mig smärtlindring från det att jag fick förvärkarna tills förlossningen var klar. Den största fördelen med TENS tycker jag nog är att det är en naturlig metod, som inte påverkar barnet. Man blir heller inte drogad eller borta, utan är med hela tiden och får uppleva allt det fantastiska, säger Carina. Jag tror också det är viktigt att man är aktiv och själv kan påverka smärtlindringen. Nu rekommenderar jag TENS till mina väninnor och kommer alldeles klart att använda TENS om vi ska ha fler barn, slutar Carina."

*Carina Ivarsson, mamma till Rebecca och Beatrice.*

### "Jag hade rekommenderat TENS till mina patienter så jag var nyfiken på att prova själv.

Maria Löfgren i Luleå har använt TENS i sin sjukgymnastpraktik i många år. Hennes patienter har fått smärtlindring dels under graviditeten och själva förlossningen, dels vid andra smärttillstånd. När det så var dags för Maria att föda sitt sjätte barn ville hon själv pröva TENS, eftersom så många av hennes patienter varit nöjda. - Det är ett naturligt sätt att lindra smärta, säger Maria, genom att TENS aktiverar kroppens egna smärtlindningsmekanismer och inte är något kemiskt preparat, som man tillför kroppen utifrån. Och framförallt påverkar det inte barnet. En annan fördel är att man själv kan kontrollera och styra smärtlindringen på ett mycket enkelt sätt. Man kan också välja att kombinera TENS med andra smärtlindningsmetoder som t.ex. lustgas. Det behöver man inte bestämma i förväg, säger Maria. - Men jag blev överraskad över hur bra smärtlindring TENS gav och kommer verkligen att fortsätta att rekommendera TENS till mina gravida patienter. Både under graviditeten mot ryggsmärta och vid foglossning och sedan under själva förlossningen, slutar Maria."

*Maria Löfgren, sjukgymnast, mamma till sex barn.*

## Vår erfarenhet är din trygghet.

Genom sammanslagningen av de två företagen, Cefar och Compex, skapades det nya företaget CefarCompex, med huvudkontor i Sverige. CefarCompex är globalt ledande inom det expansiva området elektroterapi. Elektroterapi är en effektiv, biverkningsfri och ekonomisk metod för smärtlindring, rehab och träning. CefarCompex samarbetar med externa specialister och tar kontinuerligt del av kliniska studier för att finna nya medicinska applikationer och innovativa produktlösningar. Ett brett produkt sortiment säkerställer att vårdgivare, terapeuter och den breda allmänheten finner en passande lösning.

Art.nr. M1076-6 • 2007/09



LÅT INTE SMÄRTA HINDRA  
DIG FRÅN ATT NJUTA AV DIN  
GRAVIDITET.



### CEFAR FEMINA ger dig:

- Massage och smärtlindring under graviditeten
- Smärtlindring under förlossningen
- Hjälpa att komma i form efter förlossningen

**cefar femina**

**CefarCompex**  
UNITING ENERGIES FOR A BETTER LIFE

Cefar-Compex Scandinavia AB  
Murmansgatan 126  
SE-212 25 Malmö | Sweden  
Tel +46 (0)40-39 40 00  
Fax +46 (0)40-39 40 99  
E-mail info@cefarcpx.com  
www.cefarcpx.com

# Med CEFAR FEMINA får du biverkningsfri smärtlindring under hela din graviditet.

När du är gravid händer det saker i din kropp som kan orsaka smärta. Det är helt naturligt. Lika naturligt som att du känner oro inför tanken på att behöva ha ont. Särskilt om det är din första graviditet eller om du haft mycket smärtor under någon tidigare. Samtidigt är du kanske tveksam till att ta smärtstillande mediciner eftersom de riskerar att påverka barnet.

Lösningen på problemet heter TENS (Transkutan Elektrisk Nervstimulering). Det är en välbeprövad och biverkningsfri metod för smärtlindring. TENS används sedan länge inom sjukvården och effekten har bevisats genom åtskilliga medicinska studier.

CEFAR FEMINA är en behandlig och enkel TENS-stimulator som har utvecklats i Sverige tillsammans med läkare, barnmorskor och sjukgymnaster. Med sina fem förinställda program för smärtlindring, massage och muskelträning passar den alla dina behov.

Med CEFAR FEMINA kan du själv dra nytta av TENS och få effektiv smärtlindring före, under och efter förlossningen. Var du än befinner dig.

## CEFAR FEMINA ger dig:

### Effektiv smärtlindring under förlossningen

CEFAR FEMINA gör så att du själv kan kontrollera smärtlindringen. Tack vare TENS får du en säker och naturlig smärtlindring utan bieffekter. Med handomkopplaren kan du snabbt kontrollera hur stark smärtlindring du vill ha.

### Avlastande smärtlindring för bäcken, rygg och axlar

Under graviditeten är det vanligt med smärta i bäckenet, ryggen eller nacken vilket beror på ökad påfrestning och hormonella förändringar. Med CEFAR FEMINA får du en effektiv lindring av dessa smärtor.

### Avslappnande massage

Med CEFAR FEMINA kan du massera spänd muskulatur under graviditeten och efter förlossningen. Massageprogrammet framkallar muskelvibrationer som hjälper spända muskler att slappna av.

### Ökad cirkulation i trötta ben

Ett vanligt problem under senare delen av graviditeten är trötta och svullna ben. Med CEFAR FEMINA kan du öka cirkulationen och lindra besvären.

### Hjälp att komma i form

Efter förlossningen är det bra att stärka rygg-, buk- och bäckenbottenmuskulaturen. CEFAR FEMINA framkallar muskelsammandragningar och hjälper dig att återfå muskelstyrka, smidighet och spänst. Ett bekvämt komplement till övrig träning.



## CEFAR FEMINA är kanske komplicerad i teorin.

TENS är en metod för smärtlindring som bygger på en upptäckt av de amerikanska forskarna Melzack och Wall. De visade att nervsignalerna i huden hade "företräde" framför andra nervsignaler från samma område när de nådde ryggmärgen. I praktiken innebär det att signaler från de ytliga nerverna kunde hindra andra smärtsignaler från att nå fram till hjärnan.

Ur denna upptäckt föddes TENS-stimatoren. Det är en apparat som skickar elektriska impulser genom elektroder på huden i närheten av det smärtande området. Impulserna stimulerar de ytliga nerverna och får dem att skicka en konstant signal. Denna signal blockerar därmed andra smärtsignaler från området och förhindrar att de når hjärnan.

TENS har sedan 70-talet använts inom sjukvården för graviditets- och förlossningssmärter, men har med goda resultat även behandlat bland annat menssmärtor, rygg- och nacksmärtor, ischias och postoperativa smärtor.

## Men desto enklare i praktiken.

Även om teorin är komplicerad behöver du knappast någon utbildning för att använda CEFAR FEMINA. Den tydliga displayen, det smidiga formatet och de förinställda programmen gör den enkelt att använda.

Rent praktiskt går det till så att du fäster elektroderna, ett antal mjuka självhäftande plattor, på de ställen på kroppen som du vill behandla. Sedan väljer du program och ställer in den styrka som känns behaglig.

CEFAR FEMINA sänder en svag, ofarlig elektrisk ström genom elektroderna. Behandlingen gör inte ont utan upplevs av de flesta som mycket behaglig. I och med att CEFAR FEMINA är både liten och batteridrivna är du dessutom helt rörlig och utan begränsningar när du behandlas.

