

TENS-behandeling

Uw pijnspecialist heeft u verwezen voor pijnbestrijding met behulp van TENS. Dit is een afkorting voor Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie. In deze folder leest u wat een TENS-behandeling precies is.

Pijn

Pijn is een waarschuwingssignaal dat aangeeft of ons lichaam beschadigd is of beschadigd gaat worden.

Er is een verschil tussen acute pijn en chronische pijn.

- Acute pijn kan ontstaan zijn na bijvoorbeeld letsel (verwonding). Meestal is de pijn van korte duur en verdwijnt deze wanneer het letsel overgaat. Acute pijn kan heftig en onaangenaam zijn, maar heeft een duidelijke waarschuwende of beschermende functie.
- Chronische pijn is een langdurige hardnekkige pijn, die bijzonder onaangenaam kan zijn. Deze pijn heeft geen waarschuwende en beschermende functie meer. Er is meestal sprake van chronische pijn als deze langer dan 3 maanden aanhoudt. Deze pijn ontwikkelt zich door een gestoorde prikkeling van de pijnzenuwen.

Het principe van TENS

Bij een TENS-behandeling krijgt u een klein draagbaar apparaat waaraan elektroden verbonden zijn die op de huid geplakt worden. Via deze elektroden krijgt u elektrische impulsen (stroompjes), die de zenuwen beïnvloeden om de pijn te verminderen. U voelt dan een lichte prikkeling op de plek waar de elektroden zitten.

De werking van TENS is als volgt:

- Het verstoort de zenuwgeleiding die maakt dat u pijn voelt. Het blokkeert daarbij het pijnsignaal dat naar de hersenen gaat.
- Het stimuleert de afgifte van pijnstillende stoffen (endorfinen) door het lichaam.
- Het heeft een spierontspannende werking.

De mate van pijnverlichting tijdens en na het gebruik van TENS is per persoon verschillend. Het is belangrijk dat u weet dat TENS niet de oorzaak van de pijn kan wegnemen. Het kan wel de pijn verminderen.

De TENS-behandeling is niet gevaarlijk of schadelijk. Ook zijn er geen bijwerkingen. Soms is de huid overgevoelig voor de elektroden. In dat geval zijn er ook elektroden die geschikt zijn voor de gevoelige huid.

Belangrijk om te melden

Bij onderstaande situaties moet er vóór de TENS-behandeling overlegd worden met de voorschrijvende specialist. U moet daarom de assistente van de polikliniek Pijnbestrijding waarschuwen als:

- U een pacemaker hebt of bekend bent met hartritmestoornissen.
- U een huidaandoening hebt.
- U (mogelijk) zwanger bent.
- U metaalimplantaten hebt.

De behandeling

U krijgt tijdelijk een TENS-apparaat in bruikleen. Hiermee kunt u onder begeleiding van de assistente een aantal weken uitproberen of TENS-therapie effect heeft op uw pijnklachten.

De assistente legt u uit wat de behandeling inhoudt en geeft instructies. Ook onderzoekt de assistente op welke plaatsen op uw lichaam de elektroden het beste geplakt kunnen worden. Nadat de elektroden (2 of 4 stuks) op uw lichaam zijn geplakt, stelt de assistente het TENS-apparaat in. U krijgt uitleg over het bedienen van het apparaat. Ook wordt met u besproken hoe lang en hoe vaak u het apparaat mag gebruiken.

Proefperiode

In de proefperiode van ongeveer 2 weken hebt u 1 of meerdere afspraken bij de assistente. Tijdens deze afspraken wordt besproken hoe het gaat met de behandeling. Als dat nodig is, wordt het programma of de plaats van de elektroden aangepast. Als de TENS-behandeling een positief effect heeft, wordt de begeleiding afgerond. U kunt het TENS-apparaat dan houden. Bij onvoldoende resultaat levert u het TENS-apparaat weer in. We verzoeken u het apparaat schoon in te leveren. Meestal volgt nog een afspraak voor controle bij uw behandelend arts.

Zorgverzekeraar

Bij de meeste zorgverzekeraars wordt de behandeling vergoed. Neem voor de zekerheid contact op met uw zorgverzekeraar en vraag naar de voorwaarden voor een vergoeding van een TENS-behandeling.

Let op!

U bent niet verzekerd als het TENS-apparaat aanstaat tijdens het besturen van een auto. Zet het apparaat daarom uit als u gaat autorijden.

Vragen

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek Pijnbestrijding.

De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 16:30 uur.

Telefoonnummer 0515 - 48 89 92.

U kunt ook een email sturen naar: pijninfo@antonius-sneek.nl

Meer informatie over de polikliniek Pijnbestrijding vindt u op: www.mijnantonius.nl

Gebruiksaanwijzing TENS-apparaat

Op de dag dat de assistente u uitleg geeft over de TENS-behandeling krijgt u een instructiekaart mee, waarop duidelijk wordt vermeld hoe u het TENS-apparaat moet gebruiken.

Aandachtspunten bij het aanbrengen van de elektroden

1. Het is belangrijk dat de elektroden op een schone en droge huid worden geplakt. Gebruik geen bodylotion en/of crème op de plaats van de elektroden.
2. Soms kan de huid geïrriteerd raken. Plaats de elektroden dan ergens anders, in overleg met de assistente, of vraag om elektroden voor de gevoelige huid.
3. Verwijder overmatige haargroei.
4. Als de elektroden wat minder stevig op de huid blijven zitten, kunt u het plakoppervlak voor het aanbrengen van de elektroden met uw vinger een beetje natmaken met een paar druppels water.
5. Gebruik het TENS-apparaat niet 's nachts, in het verkeer, bij het bedienen van machines of bij baden, douchen of zwemmen.
6. De elektroden en het apparaat mogen niet nat worden, met uitzondering van hetgeen in punt 4 vermeld staat.

Verzorging van de elektroden, de snoertjes en het TENS-apparaat

1. Plaats en verwijder de elektroden met zorg. Bij het verwijderen van de elektroden pakt u deze aan de rand vast.
2. Vervang de elektroden zodra u merkt dat ze niet goed meer plakken of als de randjes gaan krullen. De elektroden kunnen meestal 1 tot 3 weken gebruikt worden.
3. Behandel de snoertjes voorzichtig. Haal ze niet onnodig vaak uit het apparaat of van de elektroden. Trek bij het verwijderen van de elektroden aan de rand van de elektroden en niet aan de snoertjes.
4. Berg het TENS-apparaat na gebruik op en houd het buiten bereik van kinderen.

**Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17
8531 EB Lemmer**

**Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek**

**Telefoon
0515 - 48 88 88**

www.mijnantonius.nl

10-07-2019