

Pijnbestrijding

TENS-behandeling

U start binnenkort met een TENS-behandeling. Dit is een behandeling tegen pijn met zwakke elektrische stroompjes. TENS is een afkorting van Transcutane (door de huid heen) Elektrische Neuro Stimulatie.

TENS

Bij een TENS-behandeling krijgt u een klein draagbaar apparaat waaraan elektroden zijn verbonden 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.

Hoe werkt TENS

- TENS blokkeert het pijnsignaal dat naar de hersenen gaat. Hierdoor gaan er minder pijnprikkels naar de hersenen en voelt u minder pijn.
- Het zorgt ervoor dat het lichaam zelf pijnstillende stoffen (endorfines) afgeeft.
- Het heeft een spierontspannende werking.

Het is per persoon verschillend hoeveel de pijn vermindert tijdens en na het gebruik van TENS. TENS neemt niet de oorzaak van de pijn weg, maar kan de pijn wel 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

In sommige situaties moet er voor de behandeling overlegd worden met de specialist die de behandeling voorschrijft. Neem daarom contact op met de polikliniek Pijnbestrijding als u:

- Een pacemaker hebt of last hebt van hartritmestoornissen.
- Een huidaandoening hebt.
- (Mogelijk) zwanger bent.
- Metaalimplantaten hebt.

De behandeling

U kunt tijdelijk een TENS-apparaat lenen. Hiermee kunt u onder begeleiding van de pijnconsulent een aantal weken uitproberen of TENS-behandeling helpt bij uw pijnklachten.

De pijnconsulent legt de behandeling uit en bekijkt waar op uw lichaam de elektroden het beste geplakt kunnen worden. Nadat de elektroden (2 of 4 stuks) op uw lichaam zijn geplakt, stelt de pijnconsulent het TENS-apparaat in en legt uit hoe het apparaat werkt.

Ook wordt met u besproken hoe lang en hoe vaak u het apparaat mag gebruiken.

Proefperiode

U kunt het TENS-apparaat 2 weken uitproberen. Tijdens deze proefperiode hebt u een telefonische afspraak met de pijnconsulent om te bespreken 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, kunt u het TENS-apparaat houden.

Bij onvoldoende resultaat levert u het TENS-apparaat weer in. Wilt u het apparaat en de snoertjes schoon inleveren?

Meestal volgt nog een afspraak voor controle bij uw behandelend arts.

Vergoeding door zorgverzekeraar

De TENS-behandeling wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

Neem voor alle zekerheid contact op met uw zorgverzekeraar om dit na te vragen.

Let op!

U bent niet verzekerd als het TENS-apparaat aanstaat terwijl u actief deelneemt aan het verkeer met een motorisch of elektrisch voertuig. Zet het TENS-apparaat dan altijd uit.

Contact

Hebt u na de proefperiode (technische) vragen over het TENS-apparaat?

Neem dan contact op met de klantenservice van de firma Eurocept via:

E: tens@euroceptpharma.com

T: 035-52 88 377.

Voor medische vragen over de behandeling met TENS kunt u voor, tijdens en na de proefperiode contact opnemen met de polikliniek Pijnbestrijding. De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8:30 tot 16:00 uur.

T: 0515 - 48 89 92.

U kunt de polikliniek ook bereiken via:

- E: pijninfo@mijnantonius.nl
- De BeterDichtbij app

Gebruik TENS-apparaat

Als de pijnconsulent u uitleg geeft over de TENS-behandeling krijgt u een instructiekaart mee. Hierop wordt duidelijk uitgelegd 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 dan, in overleg met de pijnconsulent, de elektroden ergens anders of vraag om elektroden voor de gevoelige huid.
3. Zorg ervoor dat u niet te veel haargroei hebt op de plaatsen waar u de elektroden moet plakken.
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, bij het bedienen van machines of bij baden, douchen of zwemmen en bij het besturen van een motorisch of elektrisch voertuig.
6. De elektroden en het apparaat mogen niet nat worden, met uitzondering van hetgeen wat in punt 4 wordt genoemd.

Omgaan met de elektroden, de snoertjes en het apparaat

1. Plaats en verwijder de elektroden met zorg. Pak de elektroden aan de rand vast als u ze verwijdert.
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 niet aan de snoertjes.
4. Berg het TENS-apparaat na gebruik op en houd het buiten bereik van kinderen.

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?
Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantoniushuis.nl