

TENS behandeling

Transcutane Electro Neuro Stimulatie

Inleiding

Uw pijnspecialist heeft u een TENS behandeling voorgeschreven. In deze folder leggen wij u uit wat deze behandeling inhoudt. De TENS instructie kan plaatsvinden bij de fysiotherapeut of bij de pijnconsulenten van het Elkerliek ziekenhuis. Een enkele keer kan er ook uitgewezen worden naar een aangewezen fysiotherapeut bij u in de buurt. In alle gevallen is het zo dat u na de instructie er zelf thuis mee aan de slag kunt gaan.

Wat is TENS

TENS staat voor Transcutane Electro Neuro Stimulatie. Het is een behandeling waarbij via de huid het pijnsignaal wordt beïnvloed. Dit gebeurt met behulp van twee of meerdere pleisters (elektrodes) en zwakke elektrische stroom. Deze elektrische stroom is afkomstig van een speciaal apparaat, het TENS apparaat. Er wordt gestart met een proefperiode van twee tot drie weken, u krijgt dan een TENS apparaat mee in bruikleen. Bij een duidelijke pijnvermindering wordt voor u een TENS apparaat aangevraagd. De behandeling wordt gestopt als de proefperiode geen effect heeft. Indien de proefperiode niet effectief was, brengt u het TENS apparaat dat u in bruikleen had terug naar de afdeling waar u de instructie heeft gehad. Dat kan zijn de fysiotherapie afdeling of het pijncentrum van het Elkerliek ziekenhuis.

Enmaal per vijf jaar wordt TENS vergoed door de zorgverzekeraar. Houdt u er rekening mee dat er door uw zorgverzekeraar een eigen bijdrage gevraagd kan worden voor de bijbehorende elektrode pleisters. Voor vragen hierover kunt u het beste contact met uw zorgverzekeraar opnemen.

Vorbereiding

Lees onderstaande vragen. Als u één of meer vragen met ja beantwoordt, meldt dit dan aan de fysiotherapeut of de pijnconsulent. In overleg met de pijnspecialist wordt dan besloten of de behandeling met TENS door kan gaan:

- Bent u (mogelijk) zwanger?
- Bent u overgevoelig voor pleisters?
- Heeft u hartklachten door hoge bloeddruk of hartritmestoornissen?
- Heeft u epilepsie?
- Heeft u een pacemaker of ICD?
- Heeft u een neurostimulator? (Blaasstimulator of ruggenmergstimulator)?
- Heeft u wondjes in het pijnlijke gebied?

Als u medicijnen gebruikt, hoeft u hier niet mee te stoppen. Ook mag u gewoon eten en drinken. Na de TENS instructie mag u zelf autorijden.

Behandeling

De fysiotherapeut of pijnconsulent neemt samen met u het gebruik van het TENS apparaat door. Er worden elektrodes geplakt op het niveau van de pijn of in het pijnlijke gebied. Aan beide elektrodes worden snoertjes vastgemaakt die verbonden zijn met het TENS apparaat. We werken met verschillende soorten TENS apparaten. Welk model voor u van toepassing is, wordt door de fysiotherapeut of pijnconsulent bepaald. Vervolgens wordt het apparaat ingesteld en begint de behandeling. Door zwakke stroom worden de pijnsignalen beïnvloed. Het is de bedoeling dat u de stroomsignalen duidelijk voelt, maar mogen niet pijnlijk zijn. De werking voelt u meteen, maar het verkrijgen van het optimale effect kan soms enkele weken duren. De instructie duurt ongeveer 45 minuten.

In de geplande controle afspraak na de proefperiode, wordt samen met u bepaald of u het TENS apparaat definitief gaat gebruiken.

Bijwerkingen

De TENS behandeling kan, ondanks zorgvuldige medische behandeling, een aantal bijwerkingen met zich meebrengen:

- Huiduitslag
- Prikkend of brandend gevoel

Krijgt u last van een of meer van deze klachten meldt dit dan bij uw fysiotherapeut, of pijnconsulent. Direct na de stimulatie kan het zijn dat de huid onder of bij de elektroden rood is. Dit is normaal. Dit komt omdat de doorbloeding door de stimulatie is verbeterd. Enige spierpijn na behandeling kan optreden en is onschadelijk.

Regels en adviezen

U mag de TENS NIET gebruiken wanneer;

- U slaapt.
- U zwemt of doucht, vermijdt contact met water.
- U deelneemt aan het verkeer (bijv. autorijden, elektrische fiets, scooter, scootmobiel etc.)
- U machines bedient of activiteiten doet waarbij een verhoogde opmerkzaamheid nodig is.

De elektrodes

TENS elektrodes gaan ongeveer twee tot drie weken mee. Als de elektrodes niet goed meer plakken, kunt u op de folie eerst een druppel water doen en vervolgens plakt u de elektrode over de druppel water op de folie. Door middel van het druppeltje water wordt de gel van de elektrode weer plakkerig.

Geen bodylotion gebruiken. Bodylotion is meestal op oliebasis en de gel van de elektrodes is op waterbasis.

Plak de TENS elektrodes steeds na gebruik terug op de folie, berg ze op in het originele verpakkingszakje en sluit dit met behulp van de strip goed af. De elektrodes kunnen anders namelijk uitdrogen. Als u de TENS elektrodes in de koelkast bewaart, blijft de gel stevig en daardoor zullen de elektrodes beter blijven plakken. Wanneer het niet mogelijk is om de TENS elektrodes steeds na gebruik te verwijderen, dan de elektrodes in de ochtend aanbrengen en 's avonds voor het slapen gaan verwijderen. Bij het ontstaan van huidirritaties of beschadigde huid stoppen met TENS en overleggen met uw fysiotherapeut of pijnconsulent.

Tot slot

Bij vragen of problemen kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het pijncentrum tel: 0492-595949. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de afdeling spoedeisende hulp tel: 0492-595571

**Alleen medische apparatuur die patiënten nodig hebben om in leven te blijven mag meegenomen worden in de cabine van een vliegtuig. Omwille van de veiligheid en wet- en regelgeving is het niet toegestaan het TENS apparaat mee in de cabine van een vliegtuig te nemen. Wel mag het TENS-apparaat in de koffer in het ruimbagage meegenomen worden.*

Telefoonnummers en adressen

Pijncentrum

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 49

E: pijncentrum@elkerliek.nl

Spoedeisende hulp

T: 0492 – 59 55 71

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemer

Julianastraat 2

5421 DB Geme

T: 0492 – 59 55 55

