Behandeling

Transcutane Elektrische Neuro Stimulatie (TENS)

Bij een TENS behandeling worden zenuwen gestimuleerd met een elektrische prikkel, om zo uw pijnklachten te verminderen.

Bij TENS worden er met apparaatje zwakke, elektrische stroompjes toegediend via 2 tot 4 elektroden die op de huid geplakt zitten. Deze stroompjes hebben de volgende werking:

1. Ze beïnvloeden de zenuwen waardoor u pijn anders en/of minder voelt.
2. Ze stimuleren het vrijkomen van pijnstillende stoffen door uw eigen lichaam.
3. Ze geven een spierontspannend effect.

Het is belangrijk dat u weet en begrijpt dat TENS de oorzaak van de pijn niet weg neemt. TENS is erop gericht om uw klachten te verminderen. Het gebruik van TENS vraagt geduld en motivatie van u. Het kan namelijk enige tijd duren voordat de behandeling effect geeft.

(073) 553 26 57
Maandag t/m vrijdag van 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 16.00 uur

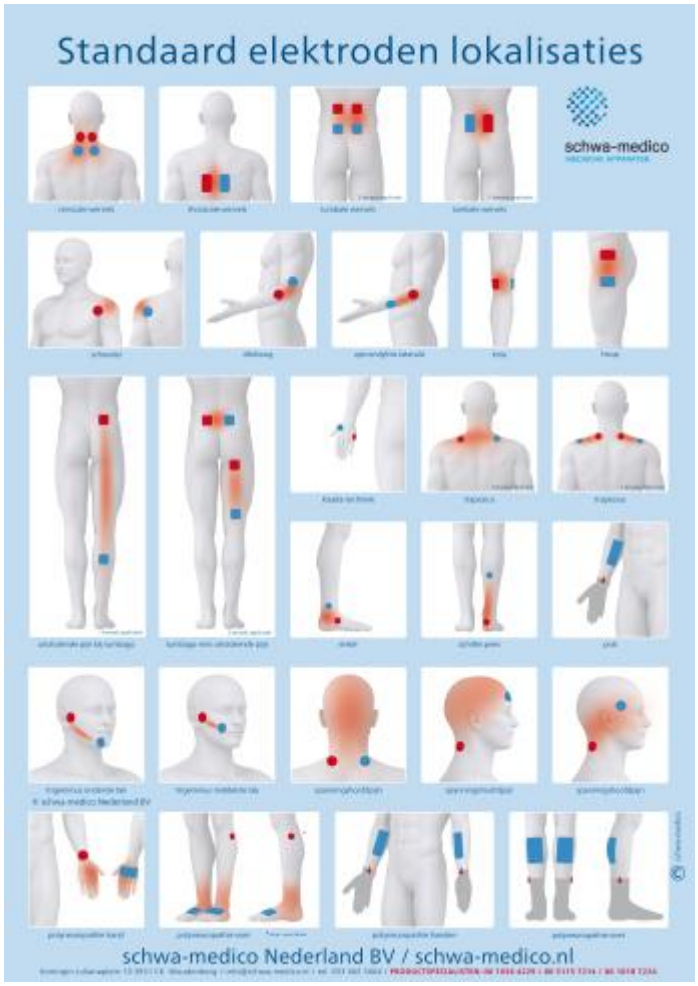
Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over de behandeling.

De behandeling

Afspraak voor de TENS-behandeling

Voordat u kunt beginnen met deze behandeling, krijgt u een afspraak bij één van onze pijnverpleegkundigen. Deze afspraak duurt ongeveer 45 minuten. Tijdens dit gesprek krijgt u uitleg over het TENS-apparaatje. Samen met u bekijkt de pijnverpleegkundige wat de beste plaats op uw huid is om de elektroden op te plakken. Ook wordt besproken en uitgeprobeerd welk programma voor u het beste lijkt. Na dit eerste contact zal er nog een paar keer contact zijn, dit kan telefonisch of via het spreekuur.



Keuze TENS-apparaat

Er kan uit 3 verschillende apparaatjes gekozen worden. Deze keuze maakt u samen met de pijnverpleegkundige. U krijgt het gekozen apparaatje eerst in bruikleen tijdens een proefperiode. Als u effect heeft van de TENS-behandeling, dan wordt de aanvraag definitief gemaakt. Hierdoor kunt u het apparaatje blijven gebruiken zo lang u wilt, maar het blijft wel het bezit van de firma. Vanaf dat moment kunt u de elektrodes bestellen via de leverancier van het apparaatje.



Meestal gebruikt u de TENS meerdere keren per dag. Gebruik TENS steeds 30 minuten per keer, behalve als u een ander

advies heeft gekregen van uw arts.

Bijwerkingen

Bijwerkingen komen weinig voor. Wel kan het zijn dat de elektroden irritatie van de huid veroorzaken. Via de leverancier kunnen er dan zogenaamde ‘hypoallergene’ elektroden besteld worden. Bij irritaties van uw huid kunt u ook uit voorzorg de huid insmeren met bijvoorbeeld calendula zalf. Als de huid geïrriteerd blijft, kan het zijn dat u moet stoppen met de TENS-behandeling.

Wanneer kan TENS niet gebruikt worden?

Er zijn een aantal redenen om TENS niet te gebruiken:

- Als u zwanger bent of een pacemaker heeft, wordt geadviseerd om geen TENS te gebruiken. In overleg met uw pijnspecialist kan hiervan worden afgeweken;
- Als u wonden heeft of als uw huid ernstig geïrriteerd is (of geïrriteerd raakt door de pleisters), mag de TENS niet gebruikt worden.

Er zijn een aantal momenten waarop u TENS niet mag gebruiken:

- Tijdens het autorijden. Dit is vanwege verzekeringstechnische redenen;
- Tijdens het douchen of zwemmen. Het apparaatje mag niet nat worden. Als de elektrodes nat worden tijdens het gebruik, kan de TENS een onaangenaam gevoel of effect geven.

Veelgestelde vragen

Met welke leveranciers heeft het JBZ contact?

1. Eurocept, telefoonnummer: (035) 528 83 75. Deze leverancier levert het rode TENS-apparaat, de Cefar, en de Blue Tens, met bijpassende elektrode.
2. Schwa-Medico, telefoonnummer: (033) 465 50 64. Deze leverancier levert de TENS-ECO2 met bijpassende elektroden.

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u telefonisch contact opnemen met de polikliniek Pijnbestrijding, op het telefoonnummer (073) 553 26 57. De polikliniek is bereikbaar van maandag tot vrijdag van 8:30 tot 12:00 uur en van 13:30 tot 16:00 uur.

Praktische tips

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Pijnbestrijding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdeling/pijnbestrijding)

Revalidatiegeneeskunde (Tolbrug) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/tolbrug-revalidatiegeneeskunde)

Code ANE-040

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis